

# MANN OH MANN

Gesundheitsleitfaden für Männer

Deutsche Gesellschaft für  
Mann und Gesundheit e.V.



## BLITZSTART

## MEIN ENERGY-KICK

Im Gespräch mit Fitnesspapst  
PROF. INGO FROBÖSE

06

Männergesundheit speziell  
Vorsorge – Mission possible!

08

Mann intim  
Libidoverlust durch  
Schlafstörungen?

12

Endgegner Bauchfett –  
mit Wunderwaffen  
zum gesunden Körper

22



# ANTRIEBSLOS? KEINE LUST MEHR? ZUNAHME DES BAUCHUMFANGS? TESTEN SIE SICH.<sup>1</sup>

**Fast jeder 5. Mann**, der wegen bestimmter Erkrankungen in der hausärztlichen Praxis behandelt wird, hat einen niedrigen Testosteronspiegel.<sup>2</sup> Testosteronmangel kann behandelt werden. Besprechen sie mit Ihrem Arzt, welche Therapieform für Sie geeignet ist.

Zusätzliche Informationen zum Thema Testosteronmangel erhalten Sie bei

Grünenthal Kundenservice



**E-Mail:** [service@grunenthal.com](mailto:service@grunenthal.com)

Online



[www.testosteron.de](http://www.testosteron.de)



<sup>1</sup> Dies können Symptome eines Testosteronmangels sein.

<sup>2</sup> Schneider HJ et al. Prevalence of low male testosterone levels in primary care in Germany Clin Endocrinol (Oxf). 2009 Mar;70(3):446-54

## 2025



*Prof. Dr. Tibor Szarvas ist Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V.*

So, meine Herren, alles wieder auf Anfang! Oft sind es dieselben Dinge, die wir zu Beginn eines neuen Jahres angehen wollen, woran wir arbeiten wollen. An einer guten Figur zum Beispiel, einer gesünderen Lebensweise, mehr Glück und Lebensfreude.

Dementsprechend ist unsere Themenauswahl für Sie in dieser Mann-oh-Mann-Ausgabe. Den Auftakt macht eine gute Portion Motivation von Titelman, Sport- und Gesundheitsexperte Prof. Dr. Ingo Froböse (ab Seite 6). Sein „Weckruf“ gilt einer besseren Balance zwischen Bewegung und Regeneration im Alltag. Im Ausgleich von beidem bleiben Körper und Geist gesund und leistungsfähig, und die Resilienz wird gestärkt – das können wir alle gut gebrauchen!

Meinen Hut ziehe ich vor Ex-Moderator Jörg Pfuhl, der mit 60 Jahren beschloss, sich noch einmal ganz neu zu erfinden und als Tennisprofi durchzustarten (ab Seite 10)! Sein Ziel war kein geringeres, als sich in die Weltrangliste zu spielen. Und da steht er heute. Bravo! Nicht weniger mutig sind aber auch unsere anderen Gesprächspartner in dieser Ausgabe: Da ist Bene Mayr, der Ex-Profi im Ski-Freestyle, der offen über seinen Absturz in Drogenexzesse und seine ADHS-Erkrankung berichtet (ab Seite 14). Und ein Betroffener, der über seine Peyronie-Erkrankung spricht, die Penisverkrümmung (ab Seite 16). Er möchte anderen Männern Mut machen, einen positiven Umgang mit der Erkrankung zu finden, und erzählt uns, was ihm dabei geholfen hat.

Helfen möchte uns auch mein werter Kollege Prof. Dr. Frank Sommer, und zwar dabei, die „Winterwampe“ wieder loszuwerden, die manch einem von uns die Stimmung vermiest, wenn er vor dem Spiegel steht (ab Seite 22). Eine gute Chance auf mehr Lebensglück haben wir auch, wenn wir mal einen Blick in die „Not-To-Do-Liste“ des promovierten Philosophen, Schriftstellers und Unternehmers Rolf Dobelli werfen (ab Seite 20).  
Prio 1 To-do: Ausgabe lesen!

Alles Gute für Sie!

*Ihr*

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Tibor Szarvas'. The signature is fluid and cursive, with a large initial 'T'.

*Prof. Dr. Tibor Szarvas*



# Mann»OH«Mann

## Das Sofa und ein rotes Tuch

*Winterzeit, Wohnzimmerzeit. Aber draußen ist die Luft frischer als vor dem Fernseher.*

*Und was hat das mit Stierkampf zu tun?*

Wenn im Fernsehen mal wieder Fußball läuft, sieht meine Frau meistens Rot. Nein, ich meine damit nicht die gleichfarbige Karte, die „Platzverweis“ bedeutet. Sondern: Meine Frau wird sehr wütend. Weil sie das Gefühl nicht loswird, dass das Fernsehprogramm inzwischen zu einem sehr großen Teil daraus besteht, Menschen zu zeigen, die einem Ball hinterherrennen.

An dieser Stelle eine kurze Erklärung: Die Redewendung „Rot sehen“ hat ihren Ursprung im Stierkampf. Lange Zeit wurde nämlich angenommen, dass erst mithilfe eines ro-



ten Tuchs dafür gesorgt werden kann, dass die Stiere wütend werden. Später fanden Tierforscher heraus, dass Stiere eine Rot-Farbenblindheit haben. Sie reagieren zwar darauf, wenn der Torero mit einem Tuch wedelt – es ist aber völlig egal, welche Farbe dieses Tuch hat. Entscheidend ist einzig und allein das Wedeln.

Doch damit zurück zu meiner Frau. Auch ihr ist es egal, welche Farben die Trikots der Fußballspieler haben. Um einen entsprechenden Negativ-Reiz bei ihr auszulösen, reicht bereits die bloße Bewegung der Fußballer.

In den vergangenen Wochen konnte ich aber folgendes Phänomen feststellen: Speziell an den Wochenenden sieht meine Frau regelmäßig Weiß. Denn wenn sie

mich beim Fernsehschauen erwischt, dominiert auf der Mattscheibe der Wintersport. Egal ob Biathlon oder Skispringen, Bobfahren oder Ski Alpin: Die TV-Sender zeigen alles, und die Einschaltquoten sind auch konsequent hoch. Ich schaue ebenfalls gerne zu. Allerdings ertappe ich mich dabei, dass mein Blick vom eigentlichen Sport oft abschweift zur herrlichen Winterlandschaft.

Verschneite Alpen, meterhoher Schnee in Norwegen, faszinierende Berge in der Hohen wie Niederen Tatra – wow, so etwas Schönes gibt es am Rande eines Fußballplatzes eher selten zu bewundern.

Doch meine Frau hat jetzt ein Machtwort gesprochen: „Schau dir die Winterlandschaft nicht nur im Fernsehen an, sondern auch vor unserer Haustür.“ Ach, sie hat ja recht. Wie schön es bei uns zu Hause ist, wird allzu oft

vergessen. Selbst wenn (noch) kein Schnee liegt. Hinzu kommt: Die Luft ist draußen frischer als vor dem Fernseher im Wohnzimmer, und Bewegung tut sowieso immer gut.

Deshalb gehen wir jetzt regelmäßig spazieren. Meine Frau scheut auch nicht davor zurück, mich bei Schmuddelwetter aufzuscheuchen. Als Zeichen, dass sie wütend wird, wenn ich jetzt nicht gleich vom Sofa aufstehe, könnte sie eigentlich mit einem roten Tuch wedeln.

Ihr Mann»OH«Mann

# Inhalt

## MANN OH MANN – 01/2025

Editorial	3
Kolumne: Mann»OH«Mann Das Sofa und ein rotes Tuch	4
Fitnesspapst Prof. Ingo Froböse: Mein Engergy-Kick	6
Männergesundheit spezial Vorsorge – Mission possible!	8
Zweiter Aufschlag Joerg Pfuhl: Mit 60 in die Tennisweltrangliste	10
Mann intim Sprechstunde bei Prof. Sommer Libidoverlust durch Schlafstörungen?	12
Last Exit – Freestyle-Skifahrer Bendikt „Bene“ Mayr über sein gefährliches Leben im Schnee	14
Penisverkrümmung – infolge von Induratio penis plastica (IPP) – Tagebuch einer OP-freien Begradigung	16
Winterglück! Pisten & Loipen für pure Skifreude	18
Rolf Dobelli: Fehler vermeiden, Miseren umschiffen – hier kommt die Not-To-Do-Liste!	20
Vorsorge Endgegner Bauchfett – mit Wunderwaffen zum gesunden Körper	22
Serie: Glücklich Mann sein TV-Psychologe Rolf Schmiel: Toxic Jobs Wenn die Arbeit dich in den Wahnsinn treibt	24
Filmtipp: Mein Körper. Mein Penis. Wie viel Penis braucht der Mann?, Impressum	26

# Mit neuer Energie durchs Leben

Die besten Strategien von Prof. Dr. Ingo Froböse



**Nicht erst seit Corona machen sich Erschöpfung und Überforderung breit! Ein Großteil der Gesellschaft scheint gefangen in einem Teufelskreis aus Stress, Schlaflosigkeit und Übermüdung. Die Unsicherheiten unserer Zeit – Kriege, Wirtschaftskrisen, Klimawandel, soziale Spannungen – befeuern die (gefühlte) permanente Alarmbereitschaft zusätzlich. Umso wichtiger ist es, die eigene Resilienz zu stärken und das psycho-physische Gleichgewicht wiederherzustellen. Wie kann das gelingen? Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation an der Deutschen Sporthochschule Köln, Prof. Dr. Ingo Froböse, hat Antworten darauf gefunden, die uns zu neuer Energie verhelfen können!**

**Die erschöpfte Gesellschaft ist ein Massenphänomen. Was läuft da schief, Herr Prof. Froböse?**

In der Tat ist das Massenphänomen die erschöpfte Gesellschaft. Wir haben meines Erachtens nach aber kein Belastungsproblem, sondern ein Regenerationsproblem. Das ist zugegeben etwas provokativ! Aber die meisten Menschen wissen nicht, wie wir es im Sport machen: Da sind Regeneration, Pausen und Erholung ganz wichtige Bausteine

dafür, dass wir gesund, fit und leistungsfähig bleiben. Wir drehen im Spitzensport ständig an der Höchstleistung, schaffen es aber doch, niemals müde zu werden. Und das gelingt uns, weil wir eben eine passende Regeneration des Organismus und des Geistes dafür zulassen, sie planen und strukturieren. Wir denken Belastung und Entlastung immer mit, und das tun die meisten Menschen eben nicht.

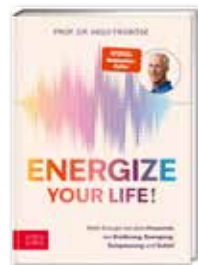
Weil sie sich ...

1. ... körperlich unterfordern! Der Bewegungsmangel ist ja sehr präsent, und das ist ein Stressor für den Organismus. Bewegung ist ein „Lebensmittel“ und ein Ventil.
2. ... kognitiv und mental überfordern. Auch da brauchen wir entsprechende Ausgleichssysteme. Und das passiert

**Prof. Dr. Ingo Froböse** ist Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation an der Deutschen Sporthochschule Köln und leitet dort das „Institut für Bewegungstherapie“. Er arbeitet als Sachverständiger des Bundestages in „Fragen der Prävention“ und als wissenschaftlicher Berater für Gesundheitsvorsorge bei Krankenkassen. Er war mehrfacher deutscher Vize-Weltmeister im Sprint, veröffentlichte einige Bestseller, fungiert als Experte für viele namhafte Zeitschriften und ist auch im TV als Sportwissenschaftler und Gesundheits-experte sehr gefragt.

eben nicht, wenn wir abends in Ruhe auf der Couch vor der Netflix-Serie sitzen.

Es gilt, besser auf uns zu achten und die Körperlichkeit, ich spreche von einer geringen moderaten körperlichen Aktivität, dazu zu nutzen, dass wir runterkommen aus der belastenden Situation. Sitze ich den ganzen Tag vor dem Rechner, kann ich mich nicht am Abend wieder vor den Fernseher setzen und die gleiche Belastungssituation aushalten. Dementsprechend ist hier eine körperliche Aktivität, z. B. ein Spaziergang, eine sehr schöne Möglichkeit, auszugleichen. Es gilt, die Harmonie der psycho-physischen Balance wiederherzustellen, jeden Tag den Akku aufzuladen. Das sind die wichtigsten Aufgaben des Lebens. Das sollten die Menschen schaffen.



**Lesenswert**

Prof. Dr. Ingo Froböse  
*Energize your life!*  
ZS Verlag, 22,99 €

**In Ihrem neuen Buch „Energize your life!“ beschreiben Sie, wie die vier zentralen Bausteine Erholung, Schlaf, Bewegung und Ernährung uns zu neuer Energie verhelfen können. Würden Sie uns praktische Beispiele nennen?**

Es braucht täglich eine Aufmerksamkeit, eine „Ich-Stunde“, um die eigene Resilienz zu stärken. Im Sport nennen wir das Ermüdungswiderstand aufbauen. Das bedeutet, dass wir eine körperliche Leistungsfähigkeit fördern sollten, die gleichzeitig auch zu einer kognitiven Leistungsfähigkeit und Leistungssteigerung führt. Wir müssen die eigene Resilienz annehmen. Wir Sportler fallen gar nicht so tief, wir bewegen uns nur in einem kleinen Korridor. Und das ist das Allerwichtigste, gar nicht so tief zu fallen! Das schaffen wir, indem wir die körperliche Belastbarkeit erhöhen und den Körper auf ein völlig anderes Niveau heben.

Wir sollten also täglich eine Feierabendrunde drehen, ein Cool-down praktizieren. Die Temperatur muss aus dem Körper raus, der Hitzkopf muss weg! Dabei helfen eben der Spaziergang, eine Radtour, Walkingrunde oder Joggingeinheit. Auch Abkühlen im Sinne des Kalt-Warm-Wechselduschens und Saunieren hilft, Temperatur auf den Körper auszuüben. Dann sollten wir eine Ernährung wählen, die dem Körper den „Baustoff“ wiedergibt, das Protein. In meinem Buch gehe ich auch darauf ausführlich ein. Nicht zuletzt müssen wir ausreichende Schlafzeiten einplanen und davon niemals etwas für den Fernseher opfern. Wir müssen verstehen: Computerarbeit ist Bildschirmarbeit, Fernsehen am Abend zur Regeneration ist auch eine Bildschirmtätigkeit. Insofern raus aus der Situation! Lesen, Musikhören, Spazierengehen, gute Gespräche führen, gemeinsam Essen kochen – das sind die richtigen Maßnahmen, die uns letztlich helfen, runterzukommen.

**Was hilft uns, besser zu regenerieren?**

Wir sollten Entlastung immer mitplanen, das Wochenende als Entlastung verstehen, Urlaub als Entlastung verstehen, täglich den Akku aufladen durch die richtigen Maßnahmen, Feierabend machen, und dann geht auch „kein Blatt Papier“ mehr dazwischen. Möglichst wenig Bildschirmarbeit mit Bildschirmarbeit beantworten, Körperlichkeit als völlige Normalität des Cool-downs verstehen. Letztlich immer temperaturregulierend wirken und das auch trainieren. Das zusammen hilft, eine psycho-physische Harmonie zu erreichen, leistungssteigernd und zugleich ressourcenschonend zu leben.

*Herr Prof. Froböse, herzlichen Dank für das motivierende Gespräch!*



# Vorsorge –

# Mission possible!

Das Buch „Männergesundheit“ von Priv.-Doz. Dr. Tobias Jäger ist aktuell einer der meistgelesenen Ratgeber. Er möchte Männer über Ein- und Aussichten zur Gesundheit sensibel für Gesundheitsthemen machen. Mission gelungen, Herr Dr. Jäger?

**„Hey, gehst du eigentlich regelmäßig zum Männerarzt?“ Von jungen Männer hört man darauf oft die Antwort: „Ich fühle mich gesund und wohl, was soll ich beim Arzt?“ Ältere dagegen sagen eher: „Ja, ich habe ..., darum gehe ich hin.“ Betreiben Männer Reparaturmedizin, Herr Dr. Jäger?**

Leider ja! Die systematische Befragung von Männern in meiner Sprechstunde deckt Erschreckendes auf: „Vorsorge? Ohne mich!“, meinen zwei von drei Männern zu diesem Thema. Und selbst bei (leichten) Beschwerden vergehen teilweise Jahre, bis ärztlicher Rat zur Klärung der Ursache in Anspruch genommen wird. Es bleibt zu hoffen, dass sich hinter den subjektiv harmlosen und erträglichen Beschwerden am Ende nicht doch eine ernste Ursache verbirgt, denn die verzögerte Diagnosestellung kann bei einem Teil der Erkrankungen sicher deutlich schlechtere Heilungsaussichten nach sich ziehen.

**Sie meinen beim Hoden- und Prostatakrebs?**

Richtig! Eigentlich gilt das sogar für sämtliche Erkrankungen, also auch für Volkskrankheiten wie Diabetes oder hohen Blutdruck.

In meinem Fachbereich kann die Krebsvorsorge und -früherkennung mit einer schnell erlernten Selbstuntersuchung der Hoden und einem PSA-Test beim Männerarzt gelingen! Vorsorge kann

Überleben sichern und die Heilungsaussichten in beiden Erkrankungsfällen enorm verbessern. Ein früh erkannter Prostatakrebs ist oft schonender zu behandeln, sodass Erektion und Kontinenz eher erhalten werden können. Wie die Selbstuntersuchung der Hoden funktioniert, beschreibe ich in meinem Buch. Ebenso, wie die PSA-Bestimmung im Rahmen der jährlichen Krebsfrüherkennung als aussagekräftiges Tool dienen kann.

**In manchen Internetportalen wird die Sinnhaftigkeit des PSA-Tests im Rahmen der Vorsorge aber angezweifelt ...**

Einige Internetportale haben es sich zur Aufgabe gemacht haben, die Sinnhaftigkeit von medizinischen Angeboten zu beurteilen. Das schürt auch leider die Verunsicherung bei Männern. Dort wird der PSA-Test auch heute noch als „tendenziell negativ“ eingestuft, eine Einschätzung, die nach aktuell verfügbarer Datenlage so nicht (mehr) haltbar ist. Die entsprechenden Portale lassen somit die dringend erforderliche Aktualität ihrer Beiträge offensichtlich vermissen und gefährden damit die Gesundheit der (männlichen) Bevölkerung.

**Welche aktuellen Erkenntnisse gibt es denn?**

Mittlerweile ist anhand wissenschaftlicher Daten klar, dass die Tastuntersuchung der Prostata – das seit Jahren propagierte und als ausreichend



deklarierte Angebot der gesetzlichen Krankenkassen zur Früherkennung von Prostatakrebs – eben zu diesem Zwecke nicht geeignet ist. Die scherzhaft auch als „kleine Hafenrundfahrt“ bezeichnete Untersuchung ist allenfalls in der Lage, eine „Späterkennung“ zu gewährleisten. Das kann sicher nicht Sinn und Zweck und im Interesse derjenigen Männer sein, die sich für eine Früherkennungsuntersuchung entscheiden. Die Möglichkeit eines risikoadaptierten, PSA-gestützten Früherkennungskonzeptes wird von den Krankenkassen weiterhin abgelehnt, gleichwohl belegt ist, dass sich Prostatakrebs damit rund 5 Jahre früher identifizieren lässt. Somit bleibt die PSA-Bestimmung im Rahmen der jährlichen Krebsfrüherkennung eine kostenpflichtige Leistung, sodass teilweise der Geldbeutel über das gesundheitliche Schicksal des Mannes entscheidet.

### **Überhaupt ist Doktor Google für viele Männer der erste und mitunter einzige Ratgeber bei gesundheitlichen Problemen. Warum die Arztscheu?**

Bezogen auf die Gesundheit steht immer wieder die These im Raum, dass Männer von gesundheitlichen Beschwerden nur dann berichten, wenn

sie mit ihrem männlichen Selbstbild vereinbar sind. Sie machen ihre Probleme mit sich selbst aus. Das Netz unterstützt diese Haltung. Leider finden sich darin auch viele falsche Informationen, die die gesundheitliche Lage von Männern langfristig gesehen weiter zu verschlechtern droht. Vom Schaden, den gefälschte Medikamente z.B. zur Verbesserung der Erektionsfähigkeit aus dubiosen Quellen im Netz anrichten können, gar nicht zu reden.

### **Sie haben aus Ihrem Buch auch auf der letzten Frankfurter Buchmesse gelesen. Welche Resonanz haben Sie erlebt?**

Die Buchvorstellung war vom Verlag am Samstag, also am Top-Besuchertag der Buchmesse, geplant und sehr gut besucht. Und am Signierstand hat sich im Anschluss an meinen Vortrag und die Frage- und Antwort-Runde sogar eine kleine Schlange gebildet. Alles in allem eine für mich neue und sehr angenehme Erfahrung!

*Vielen Dank für das interessante Gespräch, Herr Dr. Jäger!*



**Gesundheitsbewusstsein und Vorsorge für ein langes Männerleben!**

**Buchvorstellung**

The image shows a promotional graphic for the book 'Männergesundheit'. At the top, a blue banner contains the text 'Gesundheitsbewusstsein und Vorsorge für ein langes Männerleben!'. Below this, a red banner reads 'Buchvorstellung'. To the right, the book cover is displayed, featuring a grid of colorful portraits of men and the title 'Männergesundheit'. Below the banner, a photograph shows Dr. T. Jäger, a man in a white lab coat with a 'PD Dr. Jäger' name tag and a red circular logo on his sleeve, sitting at a table and holding the book 'Männergesundheit'.

### **Ratgeber „Männergesundheit“ – JETZT BESTELLEN!**

Der Ratgeber „Männergesundheit“ gibt einen verständlichen und wissenschaftlich fundierten Überblick über die Gesundheitsvorsorge und typische Erkrankungen des Mannes während seiner zweiten Lebenshälfte. Sowohl die klassisch urologischen Themen, insbesondere Erkrankungen der Prostata, Hoden und Harnblase, wie auch Fragen zur Fertilität, zu Erektionsproblemen und zum Hormonhaushalt werden besprochen. Aber auch die Aspekte Bewegung, mentales Wohlbefinden und Ernährung werden thematisiert.

Informativ und verständlich gibt das Sachbuch viele Antworten auf wichtige Fragen der Männergesundheit und konkrete Tipps für Vorsorge- und Präventionsmaßnahmen.

**T. Jäger „Männergesundheit“**  
Was Männer wissen sollten, um gesund zu bleiben  
Springer, 24,99 € (ISBN 978-3-662-68404-7)

# Zweiter Aufschlag



**Kurz vor seinem 60. Geburtstag beschließt Joerg Pfuhl, erfolgreicher Verlagsmanager, sich dem zu widmen, wovon er immer geträumt hat: dem Tennissport. Er kündigt seinen Job, macht Trainingspläne und nimmt sich vor, so gut zu werden und so weit zu kommen wie nur irgend möglich. Mit jedem Tag seines neuen Lebens wächst seine Leidenschaft. Er engagiert einen Trainer, nimmt an ersten Wettkämpfen teil und reist bald um die ganze Welt, um Erfahrungen auf internationalen Turnieren zu sammeln. Sein Ziel: ein Platz in der Top Ten seiner Altersklasse. Was ihn dazu anspornt? Das und mehr erzählt er uns hier.**

### **Herr Pfuhl, was fasziniert Sie am Tennissport?**

Tennis spielen macht unglaublich viel Spaß. Ich hätte nie gedacht, dass ich auch mit 60 Jahren noch ein neues

Level erreichen und mit Freude an internationalen Turnieren teilnehmen kann. Tennis hat in den letzten vier Jahren mein Leben verändert: Tennis fordert mich physisch und mental und hat mich dazu gebracht, an meine Leistungsgrenzen zu gehen. Ich bin so fit und gesund wie seit 30 Jahren nicht mehr. Die Glücksgefühle, die bei einem gelungenen Schlag, nach einer guten Trainingseinheit oder einem Turniersieg freigesetzt werden, sind unbeschreiblich. Tennis ist ein sehr komplexer Sport, der einem alles abverlangt und den man ohne Altersgrenze betreiben kann. David Foster Wallace, selbst ein erfolgreiches Tennistalent, meint, Tennis sei eine Form von Kunst.

### **Wie unterscheidet sich der jugendliche Tennisspieler Joerg Pfuhl vom Seniorenspieler Joerg Pfuhl?**

Ich war kein sportliches Kind und habe meine Freizeit lieber mit Büchern und Klavierspielen verbracht. Nachdem ich zahlreiche Sportarten erfolglos ausprobiert hatte, bin ich schließlich beim Tennis „gelandet“ und hatte dort erstmals Spaß. Und so spielte ich auch: Ich wollte Ballwechsel immer sofort gewinnen, vielleicht auch, weil mir für längere Ballwechsel die Fitness fehlte. Statt eines gezielten Trainings spielte ich wie viele Amateurspieler stets um Punkte – so konnte man nicht erfolgreich werden, wie ich heute weiß. Aber auch während meiner Berufstätigkeit spielte ich vor allem zum Stressabbau, nicht um gut oder erfolgreich zu spielen.



**Dr. Joerg Pfuhl**, geboren 1964 in Bremen, ist seit über 25 Jahren in der Medienbranche in Deutschland und den USA aktiv. Er war u. a. Vorsitzender der Geschäftsführung der Verlagsgruppe Random House (Bertelsmann) und der Holtzbrinck Buchverlage und an der Gründung von Audible und Skoobe in Deutschland beteiligt. Daneben engagierte er sich mehr als ein Jahrzehnt ehrenamtlich im Vorstand der Stiftung Lesen. Seit einigen Jahren ist er als Dozent und Aufsichtsrat tätig. Seine Tennisbilanz: Er nahm bislang an drei Senioren-Weltmeisterschaften teil, wurde 2023 in seiner Altersklasse Deutscher Vizemeister im Mixed und 2024 Britischer Meister im Doppel.



**Joerg Pfuhl**

**Zweiter Aufschlag**

Mit 60 Jahren in die Tennisweltrangliste

Edel Sports, 19,99 €

Mein neues Tennisleben begann vor vier Jahren, als ich meine Geschäftsführerposition aufgab und beruflich kürzertrat. Ich folgte dabei zunächst keinem Masterplan, sondern entdeckte sukzessive unterschiedliche Trainingsformate wie Online-Tennisschulen, Übungen mit der Ballmaschine oder die Arbeit mit einem Trainer. Nach einem Jahr intensiven Trainings begann ich, mich an Turnieren des DTB (Deutscher Tennisbund) und der ITF (International Tennis Federation) zu beteiligen. Im zweiten Jahr konnte ich erste Turniersiege verbuchen und bin seitdem in der deutschen Rangliste vertreten (und inzwischen auch in der Weltrangliste). Ich betreibe heute eine andere Sportart als während der vierzig Jahre zuvor, auch wenn beide Aktivitäten „Tennis“ genannt werden. Die größte Überraschung für mich war dabei, dass ich auch im Alter von 60 Jahren noch eine „neue“ Sportart erlernen kann und mich ständig weiterentwickle.

### **Tennis ist ein Nervensport. Welche Skills haben Sie als Manager gelernt, die man als Tennisspieler gebrauchen kann?**

Es gibt erstaunlich viele Parallelen zwischen Managerleben und Wettkampfsport, insbesondere bei der Einzelsportart Tennis. Beharrlichkeit bei der Verfolgung von Zielen und die erforderliche Disziplin bei Training und Ernährung sind Grundvoraussetzungen, um erfolgreich zu sein. Aber auch die Neugier, sich auf neue Dinge und Herausforderungen einzulassen, und die Freude am Wettbewerb sind unerlässlich. Dabei darf man sich von Rückschlägen nicht irritieren lassen: Bei jedem Match verliert man viele Punkte durch eigene Fehler, denn die meisten Punkte beim Tennis resultieren aus „unforced errors“, nicht aus Gewinnschlägen. Die Gewinnschläge machen allerdings mehr Freude – daher besteht Tennis aus einer permanenten Risikoabwägung. Bei einer zu hohen Risikoneigung verliert man in der Regel. Andererseits kann auch ein zu passives Spiel gefährlich sein, weil der Gegner das Spiel diktieren kann. Abhängig von Gegner und Spielumständen wie Bodenbelag und Witterungsbedingungen muss man den jeweils passenden Risikomix finden. Das ist nicht viel anders als Bücher verlegen – auch dort muss die Mischung stimmen. Die wenigsten Bestseller

sind vorher schon bekannt, und man muss (wohldosierte) Risiken eingehen, um erfolgreich zu sein.

### **Wie gehen Sie mit Niederlagen um und was motiviert Sie, weiterzumachen?**

Tennis lehrt Demut. Viele Faktoren beeinflussen die Leistung, und selbst die Topspieler in der Welt gewinnen nur knapp über 50 % der gespielten Punkte (Roger Federer wies gerade darauf hin, dass er über seine gesamte Karriere lediglich 54 % aller gespielten Punkte gewonnen hat). Gerade am Anfang zahlt man viel Lehrgeld, da beim Tennis neben Technik und Fitness auch die Spieltaktik eine große Rolle spielt und man viele Niederlagen einsteckt, bevor die Erfolge kommen. Und selbst dann zählen Niederlagen zum normalen Turniergeschehen, da ja nur ein einziger Teilnehmer ein Turnier als Sieger beendet! Aus Niederlagen lernt man mehr als aus Siegen. Und so ist jede Niederlage Ansporn, weiterzutrainieren und sich weiterzuentwickeln. Und manchmal kann eine Niederlage gegen einen Topspieler auch einfach ein Vergnügen sein, wenn man akzeptiert, dass der Gegner der bessere Tennisspieler ist. Im Alter muss man niemandem mehr etwas beweisen. Das einzige Ziel besteht darin, gesund zu bleiben und Spaß am Sport und dem Miteinander zu haben. Das klingt trivial, ist aber nicht selbstverständlich.





**Prof. Dr. med. Frank Sommer** ist Präsident der DGMG und weltweit der erste Arzt, der als Professor für Männergesundheit berufen wurde.

## Libidoverlust durch Schlafmangel?

**7–8 Stunden Schlaf brauchen die meisten Menschen jede Nacht. In dieser Zeit passieren viele wichtige Dinge: Zellen werden erneuert, Abfallprodukte abtransportiert und Wachstumshormone ausgeschüttet. Bei einer Unterbrechung des Schlafs von mehr als 30 Minuten spricht man von Durchschlafstörungen. Halten diese länger an, hat das körperliche und mentale Folgen, z. B. auf die männliche Libido und Erektionsfähigkeit. Probleme damit hatte auch Stefan (46), als er zu Prof. Sommer in die Sprechstunde kam. Wie der erfahrene Männerarzt ihm helfen konnte, das lesen Sie in dieser Folge.**



„Ein- und Durchschlafstörungen seien schon seit Monaten sein Problem, erzählte mir der 46-jährige Stefan (Name geändert, Anm. der Redaktion). Tagsüber war er müde, reizbar, litt unter Konzentrationsschwierigkeiten. Seit einiger Zeit ließ seine Libido nach. Erektionen konnte er auch nicht mehr lange aufrechterhalten.

Ich klärte Stefan zunächst über den Zusammenhang zwischen Schlaf und Sexualität auf: Männer haben 5 bis 6

Erektionen während der Nacht, die sozusagen als Schwellkörpertraining dienen. Während dieser werden Blut und Sauerstoff in die Schwellkörper hineingepumpt. Das ist wichtig, um die ‚guten Zellen‘, nämlich die, die wichtig für die Erektion sind, aufzubauen und zu erhalten. Findet dieses Training über mehrere Wochen und Monate nicht statt, führt das zu einem Ungleichgewicht im Schwellkörpergewebe, es kommt zu Schwierigkeiten, Erektionen aufzubauen und zu erhalten. Deshalb ist guter Schlaf auch wichtig für gute Sexualität.

In Gesprächen und über spezifische Anamnesebögen konnte ich mir ein Bild über Stefans gesundheitliche Situation und Lebensgewohnheiten machen. Eine Blutabnahme diente der

Abklärung möglicher organischer Probleme, die Auslöser für Schlafstörungen sein können, u. a. hormoneller. Bei länger anhaltenden Schlafstörungen wird z. B. weniger Testosteron ausgeschüttet. Und nicht nur Testosteron, sondern auch andere Hormone. Bei Stefan stellte sich tatsächlich ein Testosterondefizit heraus, alle weiteren organischen Parameter waren normal.

Da Stefan 46 Jahre alt ist, konnte ich ruhigen Gewissens im Hormonhaushalt unterstützend aktiv werden. Durchblutungsveränderungen im Hoden – die für die Testosteronproduktion zuständig sind – sind normale physiologische Veränderungsprozesse bei Männern über 40 Jahren. Die Hauptursache seiner Schlafstörungen war allerdings ein Problem mit der ‚Schlafhygiene‘. Stefan bewegte sich tagsüber so gut wie gar nicht an der Luft und im Licht, worunter

die Serotoninausschüttung litt, des Hormons, das u. a. für gutes Ein- und Durchschlafen sorgt. Ich ‚verordnete‘ ihm u. a. zunächst dreimal wöchentlich 5–10 Minuten Bewegung an der frischen Luft. Sind diese Routine für ihn, sollte ein 20- bis 30-minütiger Spaziergang daraus werden. Auch Handy, Laptop und Fernseher, die er bislang in Bettnähe hatte, sollte er über Nacht außerhalb des Schlafzimmers aufbewahren. Das Licht dieser, nebst den Dioden, hindert uns nachweislich am Einschlafen. Außerdem riet ich ihm, feste Schlafzeiten einzuhalten und auf Genussgifte wie Kaffee und Alkohol am Abend zu verzichten.

Heute schläft er wieder gut ein und durch. Die Angst davor, nachts aufzuwachen, ist verschwunden, die Libido ist wieder normal, Erektion und Ausdauer spürbar besser.“



### Inhalte noch mal Nachhören?

Über das Thema „Schlaf“ spricht Prof. Sommer in **Folge 23** seines Podcasts „**Mann, ey**“.  
<https://manney.de/>



Active<sup>3</sup>® Erection System

# Vakuum- Erektionshilfe für Männer

- bei Diabetes
- bei Bluthochdruck
- nach Prostata-OP

Das Active<sup>3</sup>® Erection System ist ein anerkanntes Hilfsmittel und kann vom Arzt verordnet werden.

stark & leise  
wiederaufladbar

erstattungsfähig  
Medizinprodukt  
Made in Germany



Hilfsmittel auf Rezept

99.27.02.0017

Tel.: 06105 20 37 20

[www.medintim.de](http://www.medintim.de)

Medintim



## „Ich hatte mein Leben nicht mehr im Griff“

**Benedikt „Bene“ Mayr war einer der besten deutschen Freestyle-Skifahrer. Er nahm an Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen teil, startete bei der Freeride World Tour und bei den X-Games, dem bedeutendsten Extremsportevent der Welt. Er lebte seinen Traum, reiste um die Welt, trat zu Wettkämpfen an und drehte spektakuläre Filme, für die er sich immer waghalsigere Tricks und Sprünge ausdachte. Doch der Sport ruinierte seinen Körper. Er schluckte täglich Schmerzmittel, verlor die Lust am Skifahren, verfiel in Depressionen und fing an, Kokain zu nehmen. Schließlich verlor er sich in der Drogensucht. Doch Bene Mayr schaffte es, die Drogen hinter sich zu lassen. Wie, das erzählt er uns hier.**

**Herr Mayr, Ihr Leben gleicht einem Actionfilm – auf der Überholspur, voller Abenteuer. Hatten Sie denn niemals Angst?**

Um ehrlich zu sein: nein. Aber nicht, weil ich mich für unverwundbar hielt oder als Superman sah, ich kannte dieses Gefühl einfach nicht. Schon als ich als kleiner Junge mit dem Skaten anfing und mir alle möglichen Sachen selbst beibrachte, stellte sich nie so etwas wie Angst ein, ganz gleich, wie waghalsig die Sprünge und Saltos waren, die ich ausprobierte – und wie oft ich eine Bruchlandung hinlegte. Beim Skifahren

war es dann genauso. Ich weiß noch, wie ich das erste Mal einen Vorwärtssalto versuchte, ganz allein, irgendwo abseits der Pisten. Vorher hatte ich mir ein Video angeschaut und den Ablauf im Kopf gespeichert, wann ich mich wie bewegen musste. Dann baute ich mir eine kleine Schanze in den Schnee und schon ging's los. Ich hätte mir das Genick brechen können, landete auch ein paar Mal auf der Nase, doch irgendwann hatte ich den Bogen raus. Mit Angst schafft man das nicht. Man darf in solchen Momenten auch nicht zögern oder zweifeln oder mit angezogener Handbremse in die Spur gehen, dann geht es meistens schief. Selbst in der schlimmsten Phase mit den Drogen hatte ich keine Angst, dass mir etwas passieren könnte. Natürlich wusste ich, dass es böse enden konnte, aber das war nicht mit dem Gefühl von Angst oder gar Todesangst verbunden – eher mit Fatalismus. Wenn es so kommt, dann soll es ebenso sein.

**Sie kamen an den Punkt, dass der Sport Ihren Körper ruinierte. Was war passiert?**

Vielleicht habe ich das Glück ein paar Mal zu oft herausgefordert. Ganz sicher habe ich meinem Körper wahn-sinnig viel zugemutet – und das über viele Jahre. Extremskifahren geht so schon an die Substanz. Wenn dann noch eine ganze Reihe von Verletzungen hinzukommen, einige verbunden mit Operationen, dann gelangt man an seine Grenze. Eigentlich. Ich habe diese Grenze aber über einen langen Zeitraum ignoriert, indem ich Berge von Medikamenten einwarf, die Zähne zusammenbiss und weitermachte – bis es dann wirklich nicht mehr ging.



**Benedikt „Bene“ Mayr**, geboren 1989 in München, war einer der erfolgreichsten deutschen Freestyle-Skifahrer. Er nahm an zwei Weltmeisterschaften teil, an den Olympischen Spielen 2014 in Sotschi, fuhr im Weltcup und bei Profi-Events in Europa und in den USA. Er ist Mitinhaber einer Immobilienfirma und Co-Host des erfolgreichen Podcasts „Reden am Limit“.



**Lesenswert**

*Benedikt Mayr mit Fred Sellin  
Last Exit  
Edel Sports, 22,00 €*

Einige meiner Verletzungen wären wahrscheinlich zu verhindern gewesen, hätte ich besser trainiert. Doch die Sportart war damals in Deutschland noch jung, ich hatte keinen Trainer, machte das, was ich für richtig hielt. Diese Freiheit machte ja auch den besonderen Reiz aus. Es ging zuallererst darum, Spaß zu haben, sich immer verrücktere Sprünge und Tricks draufzuschaffen. Wir Freestyler wollten unabhängig sein von irgendwelchen Verbandsregeln und Vorschriften. Da ich trotzdem Erfolg hatte, es sogar als erster deutscher Freestyler zu den Olympischen Spielen schaffte, dachte ich natürlich, alles richtig zu machen. Dabei waren meine Knochen schon längst kaputt, als ich in Sotschi an den Start ging.

### **Wie konnten Sie trotz der Exzesse und Drogen den Schein wahren? Schließlich folgten Ihnen in den sozialen Medien fast hunderttausend Menschen. Und auch als Geschäftsmann hatten Sie Erfolg.**

Das habe ich mich hinterher auch gefragt. Wobei man nicht vergessen darf: Drogensucht ist vor allem Selbstbetrug. Man macht sich etwas vor, redet sich das eigene Leben schöner, als es ist, denkt, dass man alles im Griff hat, im Job und überhaupt, und dass niemand merkt, wie es wirklich um einen steht. Außerdem umgibt man sich gern mit falschen Freunden, die genauso drauf sind, sich also auch selbst belügen. Ich glaube, den Menschen in meinem engsten Umfeld, meinen wirklichen Freunden, fiel eher etwas auf, als ich mir eingestehen wollte. Aber ja, den anderen, die mich nicht so gut kannten, vielleicht nur aus dem Fernsehen oder von Social Media, konnte ich lange etwas vormachen. Wobei das nicht aus Bösartigkeit geschah oder weil ich ein schlechter Mensch bin, es war die Sucht, die mich dazu brachte. Als Süchtiger ist man nicht mehr man selbst. Dabei war es der pure Irrsinn, vor allem, dass ich sogar weiter Ski fuhr und mir vormachte, noch ein richtiger Sportler zu sein.

Im Geschäftsleben war es noch mal eine andere Sache. Man glaubt gar nicht, wie viele Ideen und Geschäfte mit „geputerten Nasen“ entstehen bzw. abgewickelt werden. Das Zeug ist einfach überall und in gewissen Kreise ganz normal. Da kommt es auf den Tisch wie ein Dessert, was echt erschreckend ist.

### **Wie gelang es Ihnen, die Drogen hinter sich zu lassen? Und welche Rolle spielte dabei die Diagnose ADHS?**

Ohne meine engsten Freunde hätte ich es wahrscheinlich kaum geschafft. Sie durchschauten meine Lügen und mach-

ten mir klar, wie es wirklich um mich stand, dass ich mich und mein Leben nicht mehr im Griff hatte. Und sie halfen mir, aus dem Teufelskreis herauszukommen. Der Entzug ist eine Geschichte, genauso wichtig ist, wie es danach weitergeht, wo man ein stabiles Gerüst findet. Wobei das leichter erzählt ist, als es in Wirklichkeit war. Ich brauchte einige Anläufe, bis ich in eine Klinik ging. Danach wurde ich rückfällig, enttäuschte also alle, die mir helfen wollten, es war furchtbar. Schließlich landete ich wieder in der Klinik und diesmal schaffte ich es, aber auch das war ein langer und zäher Kampf.

Geholfen hat dabei sicher, dass im Zuge der Therapie festgestellt wurde, dass ich ADHS habe, und zwar schon seit der Kindheit, noch dazu in einer ziemlich extremen Form. Dadurch verstand ich plötzlich vieles besser – oder überhaupt zum ersten Mal –, was in der Vergangenheit in meinem Leben geschehen war, warum ich in bestimmten Situationen so und nicht anders reagiert hatte. Ich lernte mich sozusagen noch einmal neu kennen. Vieles ergab nun einen Sinn, zum Beispiel auch, dass ich mich nicht für irgendeinen Sport, sondern für diesen entschieden hatte, für Geschwindigkeit und ein hohes Risiko. Allerdings erfuhr ich dabei auch, dass ADHS-Betroffene ein deutlich höheres Risiko als andere haben, süchtig zu werden, egal wonach. Der Kampf wird also nicht aufhören.

*Herr Mayr, wir danken Ihnen für das offene Gespräch!*



## Krummer bester Freund –

## mein Weg mit Peyronie's Disease

**Dr. rer. pol. Axel Westerwelle ist Unternehmer und an IPP (Induratio Penis Plastica oder auch Peyronie's Disease) erkrankt. Diese Krankheit verläuft dynamisch und verkrümmt durch Plaqueablagerungen den Penis im erigierten Zustand z. T. sehr stark. Daraus resultieren teilweise schwerwiegende Einschränkungen, insbesondere sexuelle. Die Ursachen für IPP sind bis heute nicht abschließend geklärt. Es gibt weder Medikamente noch Anwendungen, die Erfolg garantieren. Die meisten der geschätzt bis zu fünf Millionen Betroffenen in Deutschland leiden still – und ihre Partnerinnen mit ihnen. Für Axel Westerwelle war das keine Option. Er begegnete der Krankheit offen und bekam die IPP innerhalb eines Jahres „in den Griff“. Axel meint: Was ihm geholfen hat, kann auch anderen Männern helfen! Darum beschreibt er 31 Ideen und Maßnahmen in seinem Mitmachbuch „Krummer bester Freund“. Es richtet sich an Betroffene mit der Botschaft: „Männer, werdet aktiv! Die Heilung eures ‚Lieblingsorgans‘ ist möglich!“**

**Axel, lass uns gleich zu deinem Buch kommen. Wie können Männer mit IPP damit „arbeiten“?**

Betroffene Männer und ihre Partnerinnen haben mit dem Buch eine Art Betriebsanleitung in den Händen. Hier hat ein „Fachmann“, da selbst betroffen, weltweit intensiv nach den besten „Do-it-

yourself“-Ideen rund um die Krankheit recherchiert und selbst angewendet.

**Welche Rolle spielt die Psychologie in der Behandlung?**

Eine sehr große! Spürt der Mann die Verhärtung, bricht für ihn eine Welt zusammen. Diese Welt, in der der Penis immer funktionieren muss. Dazu kommt die Sorge, dass das Plaque größer werden kann. Der Betroffene sieht in seinem Penis plötzlich einen Fremdkörper und beginnt ihn zu hassen. „Warum tut er mir das an?“ Daher heißt mein erstes Kapitel bewusst „Gib nicht deinem Penis die Schuld“. Erst wenn der Erkrankte (wieder) eine normale Beziehung zu seinem Glied aufbaut, wird er die Kraft finden, sich der Krankheit aktiv zu stellen. Auch die Beziehung zum Partner spielt eine große Rolle. Dieser ist oft noch hilfloser als der Betroffene. Wie kann ich ihm helfen? Wie kommunizieren wir, wenn er sich zurückzieht oder depressiv wird? Diese Fragen behandle ich im Buch und beschreibe, wie meine „Dämonen im Kopf“ verschwanden.

**An wen sollten sich Betroffene wenden, wenn sie so eine Penisverformung wahrnehmen?**

Sofort an den Arzt bzw. Urologen! Mein Buch ist kein medizinisches Fachbuch. Es beschäftigt sich



**Lesenswert**

**Dr. Axel Westerwelle**  
**GFC Verlag**  
**ISBN 978-3-911401-07-4**  
**272 Seiten, 23,99 €**

**Axel Westerwelle**, Jahrgang 1965, ist Doktor der Betriebswirtschaft und als Buchautor und Berater zu KI-Anwendungsbereichen erfolgreich. Vor einem Jahr erkrankte er an Induratio Penis Plastica, kurz IPP. Er hat sich intensiv mit der Erkrankung auseinandergesetzt und Heilungswege erkundet. Die erfolgreichsten hat er in seinem Buch „Krummer bester Freund“ aufgeschrieben. Axel Westerwelle lebt in Köln und auf Mallorca.

mit den Möglichkeiten außerhalb der Medizin: von der „IPP-gerechten“-Ernährung und Sportaktivitäten über die so wichtigen psychologischen Hilfen, dem Aktivieren der Selbstheilungskräfte, den Humor bis hin zur Prophylaxe, damit Gesunde (!) und Betroffene diese verstörende Krankheit nicht (wieder) erleben müssen.

### **Erzähl uns doch bitte von deinem Weg ...**

Diagnose: Schock! Tiefes Tränenal. Angst, IHN anzufassen, da das Plaque sich ausgebreitet haben könnte. Angst vor nächtlichen Erektionen ... Ärzte verwiesen auf die akute Phase, die mindestens 6 Monate dauert und in der „kaum etwas Medizinisches getan werden kann“. Das war mir zu lang. Ich recherchierte die im Buch beschriebenen Themen und wendete an, was mir nachvollziehbar und seriös vorkam. Dadurch erarbeitete ich mir den aktuellen Heilungszustand.

### **Wie kann man(n) die Angst vor der offenen Thematisierung überwinden?**

Es ist nicht die Angst, sondern die Scham! Scham ist ein starkes Gefühl, da viele Männer die Funktion ihres Pe-

nis als zentral für ihre Männlichkeit empfinden. IPP erschüttert dieses Selbstverständnis, was sie verletzlich macht.

Daher kann das Mitmachen helfen – was natürlich kein Muss ist, um sich aus dem Buch wertvolle Anregungen zu holen:

- a) Männer werden durch Übungen und Fragen aktiv und befassen sich mit ihren Gefühlen.
- b) Es enthält Erfahrungsberichte anderer. Dies senkt das Gefühl der Isolation.
- c) Scham löst sich nicht sofort. Das Buch bietet eine sichere Umgebung, um Gefühle zu artikulieren.
- d) Ein besseres IPP-Verständnis hilft, Veränderungen zu akzeptieren und die Scham zu reduzieren.

### **Wer sich nicht traut, dieses Buch in der Buchhandlung zu kaufen, der kann ...**

... es relativ anonym bei Amazon bestellen, auf Deutsch oder Englisch. Ein „Invest“ von drei bis vier Lesestunden und 23,99€, das dem Mann wahrscheinlich einen besseren Alltag mit IPP beschert, sollte bei dieser Gefahr, die von IPP ausgehen kann, m. E. unbedingt getätigt werden. Ich habe bewusst eine verständliche Sprache benutzt, trotz der (wichtigen) wissenschaftlichen Aspekte. Also, liebe Männer und ihr lieben Partnerinnen – traut euch ;-).



Dr. Axel Westerwelle hat für Peyronie-Betroffene auch eine Internetseite ins Leben gerufen (**peyronie.online**). Hier bietet er Hilfesuchenden nützliche Informationen über die Erkrankung sowie Anregungen, damit umzugehen.



## Pisten, Loipen und Trailrouten für Wintersportfans

**Tipp für alle, die noch Resturlaub auf ihrem Arbeitszeitkonto haben: Fahrt in den Wintersport! Keine Idee, wohin? Damit können wir dienen! Ein Gewinnspiel wartet auch auf zwei Glückliche!**

### **HOCHSCHWARZWALD** **Schneeschuh-Trails um den Feldberg-Gipfel**

Am Feldberg, dem mit 1.493 Metern höchsten Gipfel des Mittelgebirges im Dreiländereck zu Frankreich und der Schweiz, wurden eigens für Schneeschuh-Wanderer zwei Trails abseits der Skipisten ausgeschildert. Hier können sich Winterwanderer die Natur auf breiten Tretern erschließen. Der „Gipfeltrail“ ist mit neun Kilometern Länge und 320 Höhenmetern die Tour für erfahrenere Läufer. Er führt vom „Haus der Natur“ hinauf zum Seebuck und weiter zum Feldberggipfel. An zwei gemütlichen Berghütten vorbei – der St. Wilhelmer Hütte und der Todtnauer Hütte – geht der Trail über die sonnige Feldberg-Südseite ohne nennenswerte Steigungen zurück zum „Haus der Natur“. Für Schneeschuhanfänger empfiehlt sich der sonnige „Seebuck-Trail“ mit seinen rund sechs Kilometern und knapp 170 Metern Höhenunterschied. Wer die Touren lieber geführt absolvieren möchte, kann im Naturschutzzentrum einen Guide buchen. Schneeschuhe und Teleskopstöcke können dort ausgeliehen werden. [www.naz-feldberg.de](http://www.naz-feldberg.de)

### **Langlauf im TIROLER LECHTAL**

Ausgedehnte Panoramamarouten und Waldpisten erstrecken sich in Form eines 190 Kilometer langen Loipennetzes durchs Tiroler Lechtal. Dabei prägen Ruhe und unberührte Landschaften die österreichische Naturparkregion, während es auf Langlaufski vorbei an beschaulichen Dörfern und dem namensgebenden Wildfluss geht – die markanten Gipfel der Lechtaler Alpen stets vor Augen. Die leichten bis mittelschweren Strecken eignen sich sowohl für den klassischen Stil als auch für Skater, eine Übersicht gibt's auf der Webseite unter dem Suchbegriff „Langlauf“. Highlight und Muss für jeden Langläufer ist die Lechtal-Loipe mit knapp 40 Kilometern, auf der man zwischen Steeg und Forchach auf ganzer Länge durch die Region gleitet. Die entsprechende Ausrüstung ist in nahezu jeder Ortschaft erhältlich. [www.lechtal.at](http://www.lechtal.at)

### **OSTTIROL Tagestour – Vielfalt zwischen Lienzer Dolomiten und Hohen Tauern**

In kaum einer hochalpinen Gegend ist die Vielfalt an Tourenmöglichkeiten ähnlich groß wie in Osttirol. So erwarten Skibergsteiger im Villgratental Abgeschiedenheit, beste Schneeverhältnisse und unberührte Hänge fernab von alpinem Skitourismus. Viele Routen bewegen sich zwischen 800 und 1.000 Höhenmetern und sind für Einsteiger wie erfahrene Tourengeher geeignet. Zum Konzept des Almtals gehören kleine Unterkünfte, gemütliche Hütten sowie eine Infrastruktur mit Gratis-Parkplätzen, durchgängiger Beschilderung sowie aktuellen Infos zur Wetter- und Lawinensituation. Die Orte Matrei, Kals am Großglockner, Virgen und Prägraten am Großvenediger sind Ausgangspunkte für Paradeberge sowie beliebte Touren fernab von Liftanlagen wie etwa die mittelschwere Route auf den Weißen Knoten (2.864 m) oder die Öfenspitze (2.334 m) in Kartitsch, die mit 820 Höhenmetern und etwas über drei Stunden konditionell gut machbar ist. [www.osttirol.com](http://www.osttirol.com)



## GEWINNSPIEL

**harry's home hotels** lädt **2 Personen** für **2 Übernachtungen mit Frühstück und zwei Tageskarten** für das Skigebiet Zetttersfeld ein.

**Mitmachen und gewinnen!** Schreib uns bis zum **28.02.2025** unter dem **Stichwort „harry's home“** an [news@mann-und-gesundheit.com](mailto:news@mann-und-gesundheit.com)

## Ski-Kurzurlaub im „harry's home“ in Lienz, Osttirol

2024 eröffnete harry's home hotels & apartments im österreichischen Lienz seinen insgesamt 15. Standort, wo Gastgeber Marcel Steiner Gäste willkommen heißt. Das neue harry's home Lienz wartet mit 85 Zimmern, 170 Betten sowie 42 PKW-Stellplätzen auf. Über die Hälfte der Räume verfügt über einen Balkon oder eine Terrasse. Von „harry's Wohnzimmer“ in der obersten Etage genießen Gäste freie Sicht auf die Lienz Dolomiten. Die nahe gelegenen Wintersportgebiete Zetttersfeld und Hochstein laden zum Skifahren, Snowboarden und Langlaufen ein. Ihre Ausrüstung verstauen Aktive im hoteleigenen Skikeller. Nach einem

Tag an der frischen Luft erholen sich Ruhesuchende im kleinen Wellnessbereich samt Finnischer Sauna, Kräutersauna, Infrarotkabine sowie Relaxzone. Kids toben sich derweil im Kinderspielzimmer mit Bastelecke, Kletterwand und Bällebad aus. Wer frische Kleidung benötigt, nutzt die Waschmaschinen und Trockner an den service points.

**Kontakt: [lienz@harrys-home.com](mailto:lienz@harrys-home.com)**

Teilnahme ab 18 Jahre. Eine Barablösung oder Übertragung des Preises ist nicht möglich. Der Preis wurde uns kostenlos zur Verfügung gestellt. Der Gewinner wird durch das Los ermittelt und schriftlich benachrichtigt. Mitarbeiter der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Der Gewinner wird in der Sommer-Ausgabe der MANN OH MANN bekannt gegeben.

Datenschutzinformationen: Die von Ihnen mitgeteilten personenbezogenen Daten werden nur zur Durchführung des Gewinnspiels verwendet (Art. 6 Abs. 1 b DS-GVO). Verantwortlich für die Datenverarbeitung: Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V. Rechte der betroffenen Person: Recht auf Auskunft (Art. 15 DSGVO), Recht auf Berichtigung (Art. 16 DSGVO), Recht auf Löschung (Art. 17 DSGVO), Recht auf Datenübertragbarkeit (Art. 20 DSGVO), Recht auf Widerruf (Art. 7 Abs. 3 DSGVO), Recht auf Widerspruch (Art. 21 DSGVO), Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde (Art. 77 DSGVO).

Weitere Datenschutzinformationen können unter [www.mann-und-gesundheit.com](http://www.mann-und-gesundheit.com) jederzeit eingesehen werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## ST. ANTON AM ARLBERG Skirunde „Run of Fame“ – In Erinnerung an Arlberger Legenden

St. Anton am Arlberg, die Wiege des alpinen Skilaufs, ist gemeinsam mit St. Christoph, Stuben, Lech, Zürs, Warth und Schröcken das größte zusammenhängende Skigebiet Österreichs und gleichzeitig das fünftgrößte der Welt. Es bietet mehr als 300 markierte Pistenkilometer sowie 200 Kilometer Varianten im freien Gelände und ist fester Bestandteil des internationalen Weltcup-Zirkus. Die Skirunde „Run of Fame“ macht die ganze Dimension der Ski-Arlberg-Region für Urlauber spürbar. Ganz gleich, wo man in die Tour einsteigt – Infotafeln und Markierungen zu Ehren heimischer Abfahrtslegenden, etwa des Antoners Karl Schranz, weisen den Weg über die 85 Kilometer lange Strecke mit 18.000 Höhenmetern. Die Bergstation der Flexenbahn zwischen Stuben/Rauz und Zürs beherbergt zudem eine „Hall



of Fame“, in der Besucher historische Momente und Arlberger Skistars bei einer kostenlosen Ausstellung erleben.  
**[www.stantonamarlberg.com](http://www.stantonamarlberg.com)**





# HIER KOMMT **DIE NOT-TO-DO-LISTE!**



So wie andere Vinylplatten, Videospielekonsolen oder Vintagekleider sammeln, sammelt Rolf Dobelli, Unternehmer und Doktor der Philosophie an der Uni St. Gallen, seit Jahren Geschichten von Misserfolgen – Fehlschläge im Leben, in Karrieren, Ehen und Familien. Jetzt präsentiert er die Sammlung von Verhalten und Denkmustern, die man tunlichst nicht nachmachen sollte, in seinem neuen Buch – eine Art Kompendium der Idiotie.

Rolf Dobelli zeigt: Wenn wir die größten Glücks- und Erfolgskiller im Blick haben und ihnen aus dem Weg gehen, tut sich der richtige Weg automatisch vor uns auf. Aber, lassen wir ihn doch selbst berichten ...

**X Herr Dobelli, Sie haben 52 Wege, die größten Lebensfehler zu vermeiden, in Ihrem neuen Buch „Die Not-To-Do-Liste“ aufgeschrieben. Können Sie uns sagen, welches die drei häufigsten Erfolgskiller im Leben sind?**

Unzuverlässigkeit, idiotische Ziele und Arroganz.

Aber der Reihe nach:

Ich bin immer wieder erstaunt, wie weit es Menschen bringen, die nicht den höchsten IQ haben, die nicht besonders kreativ sind, die sich nicht geschliffen ausdrücken können, die aber zuverlässig sind. Zuverlässigkeit ist der am meisten unterschätzte Erfolgsfaktor. Ich glaube, es ist sogar der stärkste. Intellektuelle Brillanz wird Sie nicht vor dem Absturz retten. Zuverlässigkeit hingegen schon. Wenn Sie zuverlässig sind, können Sie gar nicht fallen.

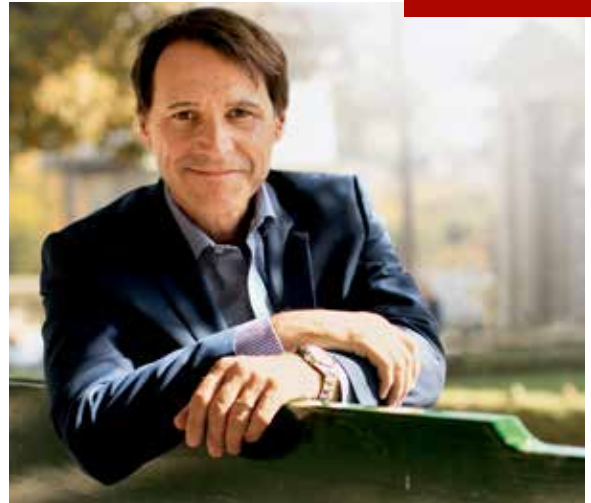
Idiotische Ziele. Nehmen wir als Beispiel der Wunsch nach ewiger Jugendlichkeit. Das wird einfach nicht klappen, so

stark man es auch möchte. Man wird dieses Ziel – trotz aller Fitness- und Ernährungsoptimierung – garantiert verpassen und ist dann frustriert. Oder: Ein hoher Bekanntheitsgrad als Lebensziel ist unsinnig. Schauen Sie sich doch die bekannten Menschen an. Die haben kein Leben mehr, keine Privatsphäre. Sie können sich keine Blödeleien erlauben. Das ist das Gegenteil eines guten Lebens. Deshalb: Überlegen Sie sich gut, welche Lebensziele Sie sich stecken. Es gibt viele idiotische.

Drittens: Arroganz. Wenn Sie ein Arschloch sind, haben Sie schon verloren. Sie denken vermutlich, Sie hätten die Bewunderung verdient. Doch das ist eine komplett falsche Lebenshaltung.



**Rolf Dobelli**, Jahrgang 1966, studierte Betriebswirtschaft und promovierte in Philosophie an der Universität St. Gallen. Er war CEO verschiedener Tochtergesellschaften der Swissair-Gruppe und gründete zusammen mit Freunden den weltgrößten Verlag von komprimierter Wirtschaftsliteratur. Er lebte in Hongkong, Australien, England und viele Jahre in den USA. Rolf Dobelli ist Gründer und Intendant von WORLD.MINDS, einer Community von weltweit führenden Persönlichkeiten aus Wissenschaft, Kultur und Wirtschaft. Er schreibt Romane und Sachbücher, darunter die Bestseller „Die Kunst des klaren Denkens“, „Die Kunst des klugen Handelns“ sowie „Die Kunst des guten Lebens“, die weltweit eine Millionenauflage erreichten und in über 40 Sprachen übersetzt wurden. Er ist mit der Schriftstellerin Clara Maria Bagus verheiratet und lebt mit seiner Familie in Bern.



**X Ist Ihnen beim Recherchieren und Schreiben des Buches ein Grund für einen eigenen möglichen Misserfolg zu Bewusstsein gekommen? Wenn ja, welcher war es?**

Einer meiner Punkte auf der Not-To-Do-Liste lautet: „Versuchen Sie, Menschen zu verändern.“ Ich habe das oft versucht – in privaten Beziehungen und im Geschäft. Natürlich hat es nicht funktioniert. Menschen können Sie nicht verändern. Äußere Motivation, Anreize, Druck – nützt alles nichts. Deshalb: Begeben Sie sich nie in Situationen, in denen Sie Menschen verändern müssen. Sie können nur verlieren. Wenn schon, ist es viel effizienter, Menschen, mit denen Sie nicht zurechtkommen, gegen andere auszutauschen – oder sich selbst auszutauschen, indem Sie aus dieser Situation aussteigen. Der amerikanische Investor Charlie Munger warnt: „Wenn du ein miserables Leben willst, heirate jemanden mit der Absicht, sie oder ihn zu verändern.“

**X Ist ein unglückliches Leben a priori wirklich vermeidbar?**

Es gibt externe Quellen des Elends, für die niemand etwas kann: Schicksalsschläge – Krankheiten, Krieg, Katastrophen. Ihre Zahl ist unendlich, sie zu kontrollieren unmöglich. Die andere Hälfte des Lebensunglücks resultiert aber aus internen Faktoren, aus Dingen, die Sie beeinflussen können. Vermeid-

bares Elend. Von diesen vermeidbaren Fehlern gibt es nur eine beschränkte Anzahl. Ja, es steckt wenig Originalität in den selbst verschuldeten Dramen des Lebens. Davon handelt mein Buch: von den vermeidbaren Quellen des Unglücks.

**X Manche Profisportler sagen z. B., sie seien an ihren Misserfolgen im Leben gewachsen. Brauchen wir „Fehlschläge“, um uns weiterzuentwickeln?**

Das stimmt teilweise. Es gibt Misserfolge, an denen man wächst. Es gibt aber auch Misserfolge, an denen man zerbricht. Das hängt vom Alter ab, aber auch von der Lebenshaltung. Das ideale Alter für Misserfolge liegt zwischen 18 und 35. In dieser Zeitspanne haben Misserfolge den stärksten positiven Effekt. Und eine stoische Lebenshaltung ist wichtig, indem man Misserfolge nicht zu ernst nimmt, nicht zu persönlich, sondern sie als gute Lehrmeister begreift.

**X Angenommen, man selbst tut viel für ein glückliches Leben, lebt oder arbeitet aber mit unmotivierten „Langzeitunglücklichen“ zusammen. Wie geht man mit der Situation um?**

Gehen Sie „Langzeitunglücklichen“ aus dem Weg. Sie sind toxisch. Erstens kann man chronisch Unglückliche nicht verändern (siehe oben). Zweitens ziehen diese Leute Sie mit der Zeit runter, und Sie werden selbst zu einem Langzeitunglücklichen. Warum soll man sich das antun?



**Lesenswert**

Die Not-To-Do-Liste  
Rolf Dobelli  
Piper Verlag, 22,00 €





Wenn Männer älter werden, verschiebt sich im Körper der Anteil von Muskeln und Fett, leider zugunsten von Letzterem. Die Genetik will es so, dass sich das Plus an Fett bei Männern dann am Bauch einlagert. Optisch reine Geschmackssache. „Gesundheitlich betrachtet gibt es keine zwei Meinungen“, meint Prof. Dr. Frank Sommer.

## Endgegner Bauchfett: Mit Konzept zum gesunden Körper ab 50

### Warum ist zu viel Bauchfett aus gesundheitlicher Sicht schlecht, Herr Prof. Sommer?

Hier muss man trennen: Das subkutane Fettgewebe, also das Fett, das gleich unter der Haut liegt, ist nicht relevant für die Gesundheit! Wohl aber die inneren Fettanteile in der Bauchregion, die um die inneren Organe herumliegen, die unter der Bauchmuskulatur liegen, die man nicht sieht, aber verantwortlich für die Zentimeter mehr an Bauchumfang sind. Diese inneren Fettanteile haben eine große gesundheitliche Relevanz. Sie rufen entzündliche Prozesse hervor und bewirken eine Verstoffwechslung von Testosteron in weibliche Hormone. Sie lassen den Blutdruck ansteigen und erhöhen das Risiko, Diabetes zu entwickeln. Nicht zuletzt sind sie ursächlich für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und

ein erhöhtes Herzinfarktrisiko, wenn die Gefäße am Herzen verengen. Es gibt einfach viele Erkrankungen, die getriggert werden durch zu viel Fett. Das Positive ist: Wenn ich mein subkutanes Fett reduziere, reduziere ich auch meinen gesamten Fettanteil, also auch den inneren, schlechten Fettanteil.

### Also ab 50 Diäten und fasten?

Von Diäten möchte ich grundlegend abraten, sofern keine medizinische Indikation dafür vorliegt. Denn in der Regel ist es immer eine Mangelernährung, die man eingeht. Eine aktuelle Studie zum Intervallfasten hat gezeigt, dass sie keine gesundheitlichen Benefits bringt, aber ein Mittel zum Zweck ist, um weniger Kilokalorien aufzunehmen.

### Besser ist es stattdessen ...?

... das Projekt „Fett weg“ nachhaltig anzugehen. Da sportliche Aktivität für den Fettabbau wichtig ist, sollte eine medizinische Untersuchung vorangehen. Z. B., um das Testosteronlevel zu checken. Denn Testosteron, das Königshormon des Mannes, spielt auch eine große Rolle beim Muskelaufbau und Fettabau. Männer mit niedrigem Testosteronspiegel bauen langsamer



**Prof. Dr. Frank Sommer** ist Facharzt für Urologie, Andrologie, Sportmedizin und Sexualmedizin (FECSM) und Präsident der DGMG e.V.  
[maennergesundheits.info](http://maennergesundheits.info)

*„Viele meinen, beim Sport beginnt die Fettverbrennung erst nach 30 Minuten. Das stimmt nicht, sie beginnt bereits nach 2–3 Minuten. Es ist nur die Frage, wie viel Fett verbrannt wird. Bewegungseinheiten sollten drei verschiedene Bereiche kombiniert beinhalten: Ausdauertraining, High-Intervalltraining (HIIT) und Krafttraining.“*

Muskulatur auf und brauchen zur Regeneration auch viel mehr Zeit. Männer mit niedrigen Testosteronwerten riskieren, „überzutrainieren“ – mit negativen Folgen: Man wird krank und die Stoffwechselprozesse funktionieren nicht mehr. Erfolg beim Fettverbrennen ist also auf jeden Fall auch Hormonsache!

### **Und was müssen wir konkret tun, um das Fett zum Schmelzen zu bringen?**

Kurz gesagt: Wir müssen weniger Kilokalorien (kcal) aufnehmen, als wir über den Tag verbrauchen. Kalorienzufuhr und -verbrauch kann man z. B. über eine App tracken. Dazu müssen wir Reize zum Muskelaufbau und Fettabbau setzen, über Bewegung! Viele meinen, beim Sport beginnt die Fettverbrennung erst nach 30 Minuten. Das stimmt nicht, sie beginnt bereits nach 2–3 Minuten. Es ist nur die Frage, wie viel Fett verbrannt wird. Bewegungseinheiten sollten drei verschiedene Bereiche kombiniert beinhalten: Ausdauertraining, High-Intervalltraining (HIIT) und Krafttraining. Was genau diese Einheiten beinhalten können und wie man – vor allem als Anfänger – vorgeht, hören Sie ausführlich in Folge 2 meines Podcasts „Mann, ey“ oder auf meiner Website ([maennergesundheits.info](http://maennergesundheits.info)).

### **Welchen Effekt hat Bewegung auf die Fettverbrennung?**

In den kurzen intensiven Belastungseinheiten des High-Intervalltrainings (HIIT) wird viel Laktat ausgeschüttet, das in den Pausen zwischen den Intervallen verhältnismäßig schnell wieder abgebaut wird. Dann werden die Enzyme aktiv und lösen die Fettsäuren aus dem Depots heraus. Diese bringen das subkutane Fett zum Schmelzen. Die Fettsäuren befinden sich dann im Blut und liefern uns Energie, um weitertrainieren zu können. Ganz wichtig: Nach einem solchen HIIT sollte man mindestens 1–2 Stunden keine kurzkettigen Kohlenhydrate zu sich nehmen, also z. B. keine Schokolade oder zuckerhaltigen Getränke oder Nahrungsmittel. Sonst würden die Zuckerspeicher der Muskeln sofort wieder aufgefüllt, und es gäbe keinen Nachbrennbereich. Wenn die Muskeln aber keinen Zucker haben, geht der Körper an die Fettreserven, um die Glukogenspeicher damit indirekt aufzufüllen.

### **Also nichts essen nach dem Training oder eher etwas Spezielles?**

Gemüse wie etwa Brokkoli ist in Ordnung, aber kein Obst. Faustregel: Finger weg von allem, was süß schmeckt!

### **Braucht Mann nicht auch Bauchmuskeltraining, um das Sixpack von einst wiederzugewinnen?**

Jein, der primäre Fokus liegt darauf, das subkutane Fettgewebe einzuschmelzen, sodass man die oft schon vorhandene Bauchmuskulatur wieder erahnen oder auch sehen kann. Besser sind darum Übungen für die großen Muskelgruppen wie Brust, Rücken und Beine. Die wollen wir anregen, um mehr Muskelmasse zu bekommen, die ihrerseits den Kalorien-Grundumsatz erhöht.



# Wenn die Arbeit krank macht

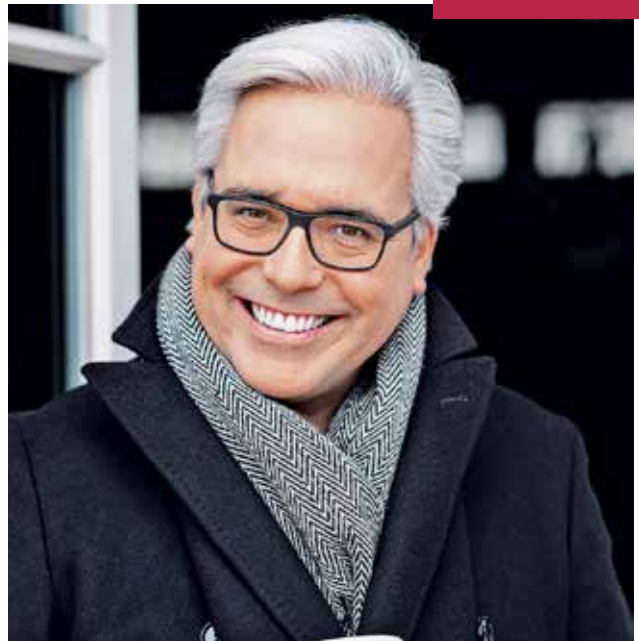
Wenn alles gut läuft, kann Arbeit Spaß und sogar glücklich machen. Aber leider läuft es oft schlecht. Dann macht Arbeit krank. Die Zahl der psychisch bedingten Krankschreibungen ist so hoch wie nie. Rolf Schmiel, einer der bekanntesten Psychologen Deutschlands, hat sich für sein neues Buch „Toxic Jobs“, das gerade im ZS Verlag erschienen ist, auf die Suche nach Gründen und Lösungen begeben. Wir haben ihn nach seinen Erkenntnissen gefragt.

**Herr Schmiel, die Arbeitszeitausfälle wegen Burn-out sind im letzten Jahrzehnt in Deutschland um 50 Prozent angestiegen. Wo sehen Sie die Gründe dafür?**

Erstens durch die Zunahme der Arbeitsdichte. D. h., die meisten Menschen haben einen höheren Arbeitsdruck und müssen in kürzerer Zeit mehr leisten. Das ist häufig der Personalnot geschuldet, die etwa in Sozialberufen und der Pflege, aber auch in anderen Branchen herrscht. Es gibt Abteilungen, da sind eigentlich zehn Arbeitsplätze geplant, sie haben aber nur acht Leute da, zwei davon sind krank, dann müssen plötzlich sechs die Arbeit von zehn machen. Dass das was mit der Seele macht, ist keine Überraschung. Zweitens die Digitalisierung. Sie hat so viele schnelle Veränderungen mit sich gebracht, im Beruflichen wie im Privaten, dass viele Menschen davon überfordert sind und noch nicht die richtigen Wege gefunden haben, damit umzugehen. Beides zusammen, Arbeitsdichte und Veränderung durch Digitalisierung, führen bei vielen beruflich zur seelisch maximalen Belastung.

**Sind Männer häufiger vom Burn-out betroffen als Frauen?**

Die Studienlage dazu ist nicht eindeutig. Meine persönliche Befragung ergab, dass Männer, obwohl sie seelisch angeschlagen sind, so lange weiterma-



**Rolf Schmiel** ist seit 1999 als selbstständiger Diplom-Psychologe tätig. Mit über 300 TV-Auftritten und mehr als 500 Radiobeiträgen gehört er zu den bekanntesten Psychologen Deutschlands.

chen, bis der Körper reagiert oder sogar kaputt ist. Die ältere Generation geht dabei deutlich ausbeuterischer mit ihrer Gesundheit um als die jüngere, und die Schäden sind weniger reparabel, als wenn es frühzeitig Konsequenzen gegeben hätte. Frauen haben zwar eine höhere somatische Intelligenz, reagieren schneller auf seelische Notstände und ziehen schneller die Reißleine, doch auch sie erleiden Burn-outs. Etwa die alleinerziehende Mutter, die ihren Job als maximal stressig erlebt, weil ihr die Zeit zur Regeneration in der Freizeit fehlt.

**Sie haben sich für Ihr Buch „Toxic Jobs“ auf eine Reise durch die Arbeitswelt gemacht, um das Thema mentale Gesundheit besser zu verstehen. Was waren Ihre wesentlichen Erkenntnisse?**

Viele Unternehmen nehmen das Thema mentale Gesundheit nicht ernst, und das Gleiche gilt auch für die Mitarbeitenden. Wenn beide Seiten sich nicht darum kümmern, dann erleben wir sehr viele Krankenstände. Dazu muss man wissen: Unternehmen sind nach § 5 des Arbeitsschutzgesetzes seit 2013 dazu verpflichtet, sämtliche Arbeitsplätze bezüglich der psychischen Belastung zu analysieren – und zwar unabhängig von der Unternehmensgröße. Sie müssen Ergebnisse und daraus entstehende Maßnahmen dokumentieren und entsprechend umsetzen. Ich habe festgestellt, dass das auf 70



Prozent der von mir untersuchten Unternehmen nicht zutrifft, vor allem im Dienstleistungsbereich. Das ist ein Skandal! Es gibt Gesetze, die dafür sorgen, dass es besser laufen muss, doch diese Gesetze werden von vielen Unternehmen ignoriert. Und Strafverfolgung ist selten. Es kommt erst dann zu Konsequenzen, wenn es vors Arbeitsgericht geht, etwa aufgrund von Unfällen. Bei vielen Unternehmen bleibt die verpflichtende Analyse auch aus Unwissenheit um das Gesetz auf der Strecke.

### **Was kann man machen, damit es gut läuft am Arbeitsplatz?**

Zum einen muss die Arbeitsmenge zum jeweiligen Arbeitsplatz passen. Zum anderen steigert gute Führungskultur automatisch die Arbeitszufriedenheit und die seelische Gesundheit der Mitarbeiter. Nicht zuletzt müssen auch Mitarbeiter selbst gut auf sich achten und für sich sorgen. Etwa in der Pause „echte Pause“ machen, z. B. einen Spaziergang machen, sich auf die Parkbank setzen und im wahrsten Sinne des Wortes abschalten, also die externen Medien.

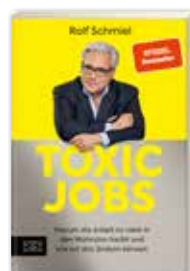
Jeder, der seine Arbeit gerade als maximal stressig empfindet, sollte sich selber professionelle psychologische Hilfe suchen, um herauszufinden, liegt's am Job oder an mir? Zwei Menschen in der gleichen Arbeitsstruktur, die den gleichen Job machen, können ihn unterschiedlich erleben: Der eine hat Spaß bei der Arbeit, dem geht es gut. Der andere bricht unter der gleichen Belastung zusammen. Dann ist es wichtig zu fragen: Inwiefern stehe ich mir bei dem, was ich mache, psychologisch im Weg? Fühle ich mich z. B. für Aspekte verantwortlich, die nicht zu meinem Aufgabenbereich gehören? Bin ich zu genau? Habe ich innere Antreiber, die mich emotional Frust erleben lassen? Hier hilft die Selbstachtsamkeit als Schlüssel, um mit seinen Arbeitskräften gut umzugehen.

### **Lässt sich schon bei der Jobsuche bzw. im Vorstellungsgespräch erkennen, ob mentale Gesundheit bei meinem zukünftigen Arbeitgeber ein wichtiges Thema ist?**

Ja. Man kann z. B. auf Bewertungsplattformen von Unternehmen erfahren, wie dieser Arbeitsplatz von Mitarbeitenden bewertet ist. Interessant zu wissen ist auch, wie hoch Krankenstände und Fluktuation im Unternehmen sind. Wenn ich höre, dass mein Job im Jahr zum dritten Mal besetzt wird, ist klar, hier stimmt was nicht mit der Unternehmenskultur. Im Gespräch kann man einfach mal nachfragen, welche Angebote das Unternehmen im Rahmen von Fortbildungen zum Thema mentale Gesundheit anbietet, bzw. welche Maßnahmen rund um das Betriebsgesundheitsmanagement es gibt. Wenn diese Frage auf eine unangenehme Stille oder ausweichende Antwort stößt, sollte man sich gut überlegen, ob man dort anfangen will.

### **Was müssen Arbeitgeber und Arbeitnehmer zum Thema grundsätzlich realisieren?**

Menschen sind keine Maschinen. Wir brauchen in deutschen Unternehmen eine Renaissance der Menschlichkeit. Das, was Deutschland wirtschaftlich stark gemacht hat, ist die soziale Marktwirtschaft. Dabei ist beides Hand in Hand gegangen: das Kümmern um wirtschaftlichen Erfolg und das Kümmern um das Wohlergehen der Menschen. Leider haben wir in den letzten Jahren das Soziale deutlich gestrichen. Da meldet die Seele irgendwann Bankrott.



**Lesenswert**

Rolf Schmiel  
*Toxic Jobs*  
ZS Verlag, 19,99 €



## Filmtipp:

# Mein Körper. Mein Penis.

## Wie viel Penis braucht der Mann?

**Wie kann man Erektionsstörungen heilen? Wie kann man Prävention betreiben, um eine erfüllte Sexualität zu haben? Antworten darauf liefert der Film „Mein Körper. Mein Penis. Wie viel Penis braucht der Mann?“ mit Prof. Dr. Frank Sommer, Präsident der DGMG!**



Solange der Penis funktioniert, machen sich die meisten Männer keine Gedanken darum. Und plötzlich, wenn er eben nicht mehr das macht, was der Mann sich wünscht, ist das ein Riesensproblem. Dann beginnt das Kopfkino, und der Mann wird von Ängsten getrieben: Warum habe ich Erektionsstörungen? Passiert das wieder? Ein Teufelskreis beginnt ...

Prof. Dr. Frank Sommer, Urologe und Androloge, Sportmediziner und Europäischer Arzt für Sexualmedizin, beschreibt in dem Film, welche Möglichkeiten die moderne Männermedizin hat, Erektionsstörungen zu heilen, und wie man Prävention betreiben kann, um eine erfüllte Sexualität zu haben. Der Film begleitet drei Männer, u. a. den 54-jährigen Jörg. Er spricht mutig und offen über sein Problem und schildert die Schwierigkeiten, die daraus entstehen – etwa in der Partnerschaft und fürs Selbstwertgefühl. Faktisch und zugleich einfühlsam zeichnet der Film seinen Behandlungsweg nach, den er gemeinsam mit seiner Partnerin geht. Jörg ist Sprachrohr für viele weitere Betroffene, die im Stillen leiden. Er leistet damit einen wertvollen Beitrag zur Enttabuisierung von Erektionsstörungen und zeigt Männern auf, dass es durchaus berechnete Hoffnung gibt, wieder eine erfüllte Sexualität leben zu können.

**Unser besonderer Filmtipp für Sie, liebe Leser!**

<https://t1p.de/bx36o> (Kurz-URL)



### IMPRESSUM



Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V.

Am Dornbusch 19  
61250 Usingen  
Tel. 0 60 81 – 46 99 794

news@mann-und-gesundheit.com  
www.mann-und-gesundheit.com  
www.facebook.de/DGMGeV

Chefredakteurin:  
Claudia Darius

Unser Partner in Österreich:



### Bildnachweise:

Titelseite: © Sebastian Bahr  
Seite 3: © Prof. Dr. Tibor Szarvas  
Seite 4: © Clker-Free-Vector-Images / pixabay.com  
Seite 6-7: © Sebastian Bahr  
Seite 8: # 657869 / pixabay.com  
Seite 9: © Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger  
Seite 10: © Patrick Lipke  
Seite 12: © Prof. Dr. med. Frank Sommer  
# 293777090 / shutterstock.com  
© PR  
Seite 16: # 2418370881 / shutterstock.com  
Seite 18: © Thomas Herdieckerhoff  
Seite 19: oben: © Harry's Home Holding AG  
unten: © TVB St. Anton am Arlberg, Patrick Bätz  
Seite 20: # 194709305 / shutterstock.com  
Seite 21: © Luca Senoner  
Seite 22: # 1875389449 / shutterstock.com  
Seite 23: © Prof. Dr. med. Frank Sommer  
Seite 24: © Steffi+Atze  
Seite 25: # 2470649729 / shutterstock.com  
Seite 26: oben: © SWR  
unten: © Rido / fotolia.com



# Ein kleiner Schritt für Sie. Ein großer Schritt gegen häufigen Harndrang.



**Höchst-  
dosierung**  
65 mg  
Phytosterol

**AOPROSTAT® forte** bessert  
typische Prostatabeschwerden  
bereits nach 4 Wochen.\*



Weniger nächtlicher  
Harndrang



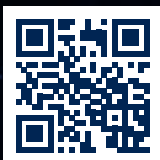
Besserer  
Harnfluss



Verbesserte  
Lebensqualität



**AOPROSTAT® forte.**  
**Die Kraft des Konzentrats.**



[Mehr erfahren](#)

**APOGEPHA**  
Ihr Partner in der Urologie

\* Klippel et al. German BPH-Phyto Study group. Br J Urol. 1997;80(3):427-327

**AOPROSTAT® forte 65 mg Weichkapseln.** Wirkstoff: Phytosterol 65 mg. **Anwendungsgebiet:** Arzneimittel pflanzlicher Herkunft zur Besserung von prostatabedingten Harnbeschwerden. Zur symptomatischen Behandlung der benignen Prostatahyperplasie. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff, Erdnuss, Soja, sonstige Bestandteile, sowie bei nachgewiesener Hypersitosterolämie. **Warnhinweise:** Enthält Erdnussöl und entölte Phospholipide aus Sojabohnen. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** APOGEPHA Arzneimittel GmbH, Dresden

# Wintertief?



Schlapp, antriebslos, niedergeschlagen  
oder keine Lust auf Sex?

**Könnte es an einem Testosteronmangel liegen?**

Mach jetzt gleich den TestoCheck  
auf [mannvital.de](http://mannvital.de)