

# MANN OH MANN

Gesundheitsleitfaden für Männer



Deutsche Gesellschaft für  
Mann und Gesundheit e.V.

TEAMPLAYER

HAUT:  
Körperkult Tattoos

08

Die stille Gefahr:  
Koronare Herzkrankheit

14

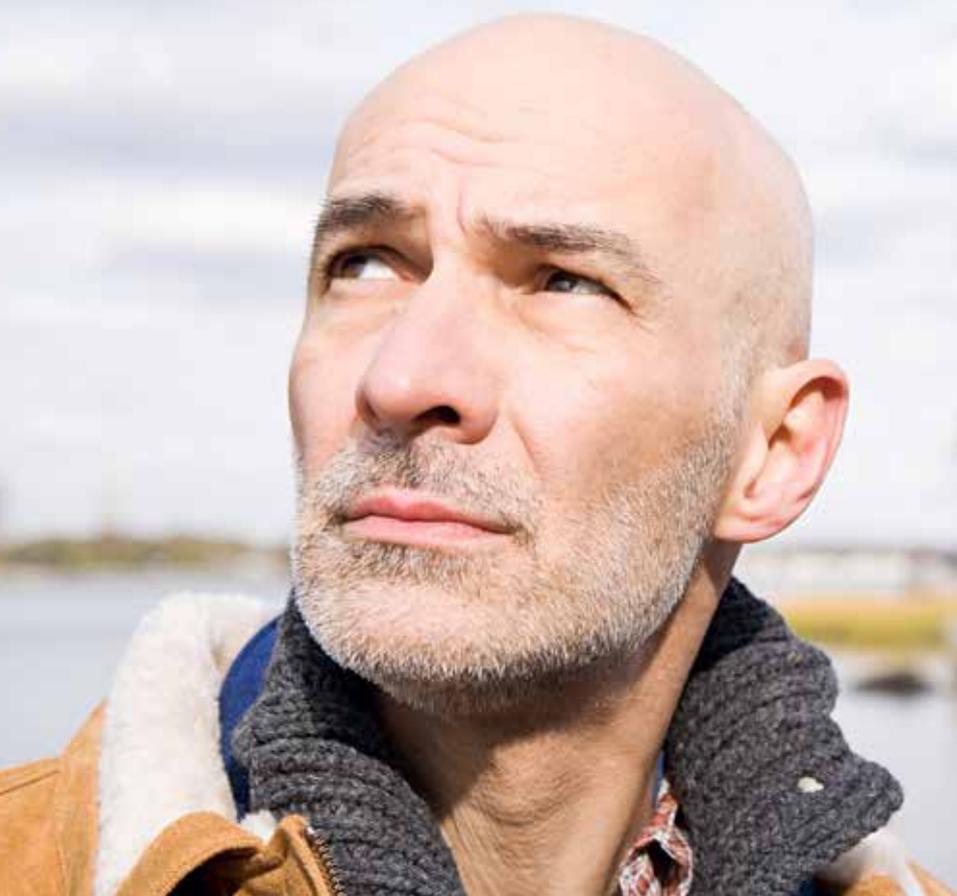
RADREISEN:  
Unterwegs auf dem  
Nordseeküsten-Radweg

20

„VORSORGE PUSHEN“

Im Gespräch mit Podcaster  
LARS TÖNSFEUERBORN

06



# 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

## EM-Fieber



*Priv.-Doz. Dr. med. Magnus Baumhäkel  
ist Vorstandsmitglied der Deutschen  
Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V.*

Europameisterschaft 2024 in Deutschland: Für viele von uns bedeutet das Zittern, Jubeln, Fußballfieber! Neben dieser harmlosen und zeitlich begrenzten „Krankheit“ werden aber auch in diesem Sommer wieder einige biologische Männer mit der lebensverändernden Diagnose Prostatakrebs konfrontiert – der häufigsten Krebserkrankung bei Männern in Deutschland. Früh erkannt, sind die Heilungschancen gut. Dennoch ging im Jahr 2021 nur etwa jeder 5. Mann ab 45 Jahren zur Prostatakrebsvorsorge. Dabei dauert die Untersuchung nur etwa 15 Minuten – das schafft man(n) sogar in der Halbzeitpause. Der Meinung ist auch unser Titelman, Podcaster und Unternehmer Lars Tönsfeuerborn (ab Seite 6). Er nimmt Früherkennung ernst und ist überhaupt „ein absoluter Gesundheits- und Vorsorgefreak“, ein Vorbild weit über die LGBTQIA+ Community hinaus.

Einem Thema widmen wir uns dieser Ausgabe ausführlich: Tattoos! Sie sind mittlerweile Mainstream. Grund genug, mal nachzuhaken, ob Tattoos gesundheitliche Folgen haben können. Darauf haben wir von wissenschaftlicher Seite aufschlussreiche Antworten erhalten (ab Seite 8).

Ich persönlich freue mich auch wieder auf die Rezepte meines Kollegen Tobias Jäger, der sich diesmal für Herz und Potenz in die Küche gestellt hat. Und überlege, ob ich meine Frau frage, mit mir den deutschen Teil des längsten Radnetzweges der Welt zu erkunden, den Nordseeküstenradweg. Denn der Gedanke an gemeinsames Radeln in frischer Seeluft, Sonnenuntergänge über dem Wattenmeer und Fischbrötchen in der Hand hat schon was (ab Seite 20). Vielleicht packe ich dann das Buch von Niklas Kaul, unserem Zehnkampf-Europa- und Weltmeister („Die Magie des Zehnkampfs“, s. Seite 13), in die Reisetasche und lese in den Pausen am Strand oder Café darin. Oder das von Michael Nast („Weil da irgendetwas fehlt“, s. Seite 25). Obgleich ich mich frage: Was soll mir bei dieser Urlaubsperspektive noch fehlen?

Ich wünsche uns allen eine tolle Europameisterschaft und unseren deutschen Athleten ganz viel Erfolg bei Olympia Ende Juli in Paris. Wir drücken euch die Daumen!

*Ihr*

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'M. Baumhäkel'. The signature is fluid and cursive.

*Priv.-Doz. Dr. med. Magnus Baumhäkel*

# Mann»OH«Mann

## Für die Schmetterlinge

*Faul im Garten oder gemütlich auf der Couch: Es kann so einfach sein, die Welt ein bisschen besser zu machen!*

Vor einiger Zeit haben wir uns an dieser Stelle über ein Phänomen der heutigen Zeit lustig gemacht: Völlig simple Tätigkeiten bekommen einen hochtrabenden, gerne auch cool klingenden, neuen Namen – und schon wird damit ein Hype ausgelöst. Beispiel: Spazieren gehen im Wald. Das reißt jetzt vielleicht nicht so viele Menschen vom Hocker. Aber sobald von „Waldbaden“ die Rede ist, steigt erstaunlicherweise die Begeisterung.

Ja, man muss die Dinge nur richtig „verkaufen“ können. Das gilt auch bei be-



stimmten Arbeiten, die es aktuell wieder im Garten zu erledigen gibt. Wer etwa schlicht und einfach keine Lust hat, den Rasen zu mähen, muss das keineswegs in dieser ehrlichen Offenheit zugeben. Stattdessen kann er es als aktiven Beitrag für den Insektenschutz bezeichnen. Selbstverständlich wäre in

diesem Zusammenhang die eine oder andere Blume zwischen den Grashalmen hilfreich. Stichwort: Blüh- oder Blumenwiese. Bislang gab es Empfehlungen von Tier- und Naturschützern, seinen Rasen lediglich sechs Mal im Jahr zu mähen. Doch für faule Gartenbesitzer gibt es jetzt sogar noch einen sehr viel besseren Rat. Denn: Wir müssen etwas für die Schmetterlinge

tun! Deren Population ist zuletzt stark zurückgegangen, weil es eben immer weniger Blüh- und Blumenwiesen gibt, auf denen sie sich wohlfühlen. Sowohl britische Forscher als zum Beispiel auch die Bayerische Akademie für Naturschutz sagen deshalb: Zumindest ein Teil des Rasens sollte weitestgehend sich selbst überlassen werden; gemäht werden sollte er nur alle zwei Jahre. Genial!

Zum einen stellen wir uns nun vor, wie das Gras immer höher wird und eines Tages der Aufenthalt im heimischen Garten als „Rasenbaden“ bezeichnet werden kann.

Zum anderen überlegen wir, wie sich das bloße Herumsitzen vor dem Fernseher besser bezeichnen und „verkaufen“ lässt. Schließlich steht mit der Fußball-EM (14. Juni bis 14. Juli) und den Olympischen Spielen (26. Juli bis 11. August) ein intensiver Sommer bevor.

Denkbar wäre, statt von einem „Couch-Potato“ lieber von einem „Sofa-Sportler“ zu sprechen. Frei nach der alten Weisheit „Wer schläft, sündigt nicht“ ließe sich auch sagen: Wer Fernsehen schaut, mäht in dieser Zeit keinen Rasen. Sogar vor der Glotze lässt sich also etwas für die Schmetterlinge tun – wunderbar!

Ihr Mann»OH«Mann

# Inhalt

## MANN OH MANN – Sommer 2024

Editorial	3
Kolumne: Mann»OH«Mann Für die Schmetterlinge	4
Podcaster Lars Tönsfeuerborn über Männergesundheit, Mannsbilder und die LGBTQIA+ Community	6
Kunst, Selbstverwirklichung, Mode-Accessoire Wir reden über Tattoos	8
Europa- und Weltmeister Niklas Kaul über die Magie des Zehnkampfs	12
Männergesundheit spezial Die stille Gefahr: Koronare Herzkrankheit Männer, Sport ist euer Gefäßretter! 1 Tipp – 1 Minute	14
Bundesligist VfL Wolfsburg „Wir wollen Lust auf Klimaschutz und Nachhaltigkeit machen“	16
Serie: „Jäger kocht!“ Folge 2: Für Herz & Potenz	18
Auf und davon in die Freiheit! Wattenmeer, Weite und Rückenwind Unterwegs auf dem Nordseeküsten-Radweg	20
Mann intim Der Patientenfall mit Prof. Sommer Folge 2: Vasektomie als langfristige Verhütung?	22
Glücklich Mann sein Wie gelingt ein erfülltes Leben, Herr Nast?	24
Witze, Impressum	26

Berührungängste abbauen

# Podcaster Lars Tönsfeuerborn über Männergesundheit, Mannsbilder und die LGBTQIA+ Community

**Lars Tönsfeuerborn (34), Unternehmer und Podcaster, nimmt in seinem prämierten queeren Podcast „Schwanz & Ehrlich“ kein Blatt vor den Mund. Ganz bewusst und mit dem Ziel, in der Gesellschaft Toleranz und Offenheit in Sachen Sexualität und Intimität voranzubringen. Er engagiert sich auch für „Blue Ribbon Deutschland“, eine Initiative, die Männer mit dem Thema Prostatakrebs in Berührung bringen möchte, um ihnen klarzumachen, dass es sehr wichtig ist, regelmäßig zur Früherkennung zu gehen. Wie geht der Podcaster, der auch durch das TV-Format „Prince Charming“ bekannt geworden ist, selbst mit dem Thema um? Lesen Sie hier das Interview, welches Blue Ribbon Deutschland mit ihm geführt hat.**

**Lars, du gehst ja selber ganz offen um mit deiner Gesundheit. Sprichst auch zum Beispiel bei Instagram offen darüber. Unsere Erfahrung zeigt, dass es sonst bei Männern oft schwieriger ist. Empfindest du das auch so?**

Klar haben wir eine Entwicklung in den letzten Jahren erlebt, wo dieses ganze Männlichkeitsding ein bisschen aufgebrochen wurde. Das klassische Männerbild: „Du bist nur ein Kerl, wenn ...“ Aber es ist nun mal auch Fakt, dass wir da noch einen weiten Weg vor uns haben. Und so bin ich auch aufgewachsen. Ich bin in einer scheiß konservativen Familie groß geworden, wo es einfach

keinen Platz für „Mimimi“ gab. Auch nicht für Individualität. Du gehst arbeiten, machst dein Ding, hast nicht krank zu sein und musst das durchziehen. Das ist so toxisch. Ich kann schon verstehen, dass da noch viele zurückhaltend sind und Berührungängste mit dem Thema haben. Machen wir uns nichts vor: Prostatakrebs und Hodenkrebs, das sind Themen, da hat keiner Bock drauf ... Ich betreibe einen Sexpodcast („Schwanz & Ehrlich“), wo wir ja nicht nur über Sex sprechen, sondern auch über Gesundheit und Krankheit. Da ist die Erfahrung, dass wir schon viel mehr geöffnet haben. Das zeigen die Rückmeldungen, die ich von den Leuten bekomme.

**In der LGBTQIA+ Community (lesbian, gay, bisexual, transgender/transsexual, queer intersex, asexual +)?**

Ja, dabei gehöre ich noch zu den konservativeren in unseren Reihen, womit ich mir auch nicht immer nur Freunde mache. Wir sind eine riesengroße und vielfältige Community und es ist gut, dass wir mittlerweile so sichtbar sind. Aber das kann auch schon mal dazu führen, dass wir Menschen überfordern. Und das ist eigentlich gerade so ein gutes Beispiel. Wenn Menschen mich schon so verunsichert angucken wie du und diese Buchstaben durchgehen und die Sorge haben, etwas falsch zu machen, dann ist das ein Problem, das wir mittlerweile bereitet haben. Die Leute sind verängstigt, Dinge falsch zu machen. Da brauchen wir ein großes Umdenken. Es geht darum, dass wir aufklären und die Leute abholen. Nicht verurteilen, nicht an den Pranger stellen. Denn das können wir ganz großartig. Wir fordern das meiste an Toleranz. Dafür setze ich mich ein.

**Spannend! Aber bezogen auf unser Thema: Was ihr ja eigentlich in besagter Szene, LGBTQIA+ (Lars: „Sehr gut!“), ausstrahlt, ist Offenheit, was Sexualität und Intimität angeht. Da stellt sich mir die Frage, ist da so ein Krankheitsthema dann ebenfalls etwas, was man offen behandelt?**

Ich weiß keine Fakten, aber ich würde schon schätzen, dass wir einen offeneren Umgang damit pflegen, weil wir auch einfach offener allgemein sprechen und uns oftmals offener verhalten.



**Lars Tönsfeuerborn** ist Podcaster und Unternehmer. Mit der Gründung von „Schwanz & Ehrlich“ ist er auch Teil des erfolgreichsten queeren Podcasts in Deutschland. Außerdem führt er als Host des erfolgreichen deutschen Gossippodcasts „Niemand muss ein Promi sein“ die Zuhörer jede Woche durch die neusten Schlagzeilen zwischen Celebrities, Royals und Reality-TV. Bekannt geworden ist Lars als Gewinner der 1. Staffel des TV-Formats Prince Charming. Mittlerweile führt er mit seinen Geschäftspartnern die erfolgreiche Medienagentur PTO Media in Düsseldorf. Auf Instagram begeistert er seine Follower:innen nicht nur mit seiner lustig direkten Art und täglichen Einblicken in seinen Alltag, sondern macht sich auch besonders für Themen wie seelische Gesundheit stark.

**Für mich überraschend gehen laut aktuellem Barmer Ärztereport auch bei den Frauen nur knapp über vierzig Prozent zum Brustkrebscreening. Da hätte ich doch eine höhere Zahl erwartet.**

Ich glaube schon, dass wir da noch viel Luft nach oben haben. Auch wenn das Thema bei den Frauen schon sehr präsent ist, hat das auch mit dem demografischen Wandel zu tun. Wir haben ja auch viele ältere Semester. Und da ist das glaube ich nicht so selbstverständlich. Gerade wenn sie aus konservativeren Zeiten kommen. Aber es ist die ganze junge Generation, die jetzt kommt, die ja sowieso diesen Wandel vorantreibt, wo die Leute alle mehr Macher sind und individuell sind und viel mehr darauf achten, dass das Leben nicht nur aus Arbeit besteht, sondern das Leben wirklich auch gelebt werden will. Und natürlich wird da auch ein Bewusstsein für Gesundheit und Ernährung ganz anders. Ich glaube, wenn man in fünf bis zehn Jahren wieder diesen Schnitt zieht, wird sich die Prozentzahl gesteigert haben.

Was ich cool fand, war, als VOX vor zwei Jahren diese Sendung gebracht hat. Das hat super viel bewirkt. Daraufhin bin ich auch losgegangen. Und mein bester Freund Jochen Schropp hat dabei mitgemacht, bei dem ja sogar etwas entdeckt worden ist. Das war noch nichts Fortgeschrittenes, aber zumindest musste da was gemacht werden. Man merkt dadurch, dass es

ein präsent Thema ist, und umso schöner ist es, dass wir jetzt auch schon viel Aufmerksamkeit dafür schaffen. Deswegen habe ich auch direkt gesagt, das mache ich für Blue Ribbon gerne, wenn es um so etwas Wichtiges geht. Ich stehe allgemein für Gesundheit, insbesondere seelische Gesundheit, und mache da sehr viel und das auch immer gerne. Gesundheit, egal ob seelisch oder physisch, ist einfach wichtig.

**Du gehst also selber auch zu Früherkennungsuntersuchungen?**

Ich wollte das Prostatakrebs Screening im letzten Jahr schon machen. Aber da wurde mir gesagt: „Ne, du bist noch nicht in dem Alter.“ Worauf ich mich aber testen lasse, ist Hodenkrebs. Also das Abtasten. Das auf jeden Fall. Dennoch hoffe ich, dass ich das Prostatakrebs Screening demnächst anfangen kann.

**Tatsächlich wird es ab 45 Jahren von den Krankenkassen übernommen. Der PSA-Test ist allerdings eine Zusatzleistung und kostet so um die 30 Euro ...**

... Ich investiere so oder so viel in meine Gesundheit. Von daher sind die Kosten für den PSA-Test eigentlich nichts im Vergleich. Wenn ich aber darüber nachdenke, hätte ich ja auch einfach darauf bestehen können, dass das gemacht wird.

Blue Ribbon Deutschland spricht über Prostatakrebs – mit Charme und dafür ohne Scham. Kampagnen wie „Zur Werkstatt, bevor du liegen bleibst“ und „Meiner ist kleiner“ stammen aus der Feder der gemeinnützigen Organisation, die sich mit der Wichtigkeit der frühen Erkennung bei Prostatakrebs beschäftigt. Prominente Botschafter, aber auch Ärzte und Ärztinnen der Urologie, Onkologie sowie Radiologie unterstützen die Arbeit, um diese häufigste Krebserkrankung beim Mann in das Zentrum der öffentlichen Wahrnehmung zu rücken. [www.blueribbon-deutschland.de](http://www.blueribbon-deutschland.de)

Kunst, Selbstverwirklichung, Mode-Accessoire:

# TATTOOS

Mindestens jeder 10. in Europa trägt ein Tattoo. In der Altersgruppe der 18- bis 35-Jährigen sind Tattoos deutlich weiter verbreitet. Tattoos sind längst Mainstream, Körperschmuck, mal rein dekorativ, manchmal haben die Bilder aber auch einen sehr persönlichen Hintergrund, wo wichtige Etappen im Leben gefeiert oder Krisen im Bild gebannt werden. Manche Motive folgen Mode und Zeitgeist, andere genießen Klassiker-Status. Beim einen ist es nur ein einzelnes Bildnis auf Hals, Unterarmen, Händen, Waden oder Rücken, beim anderen reifte über Jahre und Jahrzehnte ein Gesamtkunstwerk auf dem Körper. Wir schauen auf Tattoos.



Sieht seine Tattoos auf dem Körper als Gesamtkunstwerk: **Stefan Kretzschmar**, Deutschlands bekanntestes Gesicht im Handball, heute Vorstand Sport der Füchse Berlin und gefragter TV-Experte

## Tattoo-Tradition

Eine Tätowierung ist für manche Maori fast so etwas wie Personalausweis, Geburtsurkunde und Familienalbum zusammen. Auch bei vielen Völkern Europas waren früher Tätowierungen verbreitet, bis Papst Hadrian I. sie im Mittelalter verbot und diese Art des Körperschmucks vielerorts in Vergessenheit geriet. Ende des 19. Jahrhunderts sah man Tätowierungen wieder bei Seeleuten. Sie trugen Anker-Tattoos als Symbol für ihre Verbundenheit mit dem Meer und als Glücksbringer für sichere Reisen. Der Anker steht auch für Stabilität und Hoffnung in schwierigen Zeiten, was für Seemänner besonders wichtig war. Heute ist der Anker, unabhängig von seiner Bedeutung, ein beliebtes „Retro-Motiv“ in der Tattoo-Kunst – ähnlich wie Herzen und Schwalben. Letztere ließen sich früher meist Inhaftierte stechen, als Symbol für die (verlorene) Freiheit.

## Auf dem Spielfeld und im Stadion – bekannte Sportler und ihre Tattoos

Neymar, Messi, Ibrahimovic – bei Fußballern sind Tattoos omnipräsent, aber auch in allen anderen Sportarten demonstrieren Athleten Körperkunst.

## Tattoo-Entfernung: Wenn im Herz der falsche Name steht

Unumstößlich ist: Die Zeiten ändern sich, Menschen und ihre Gefühle auch! So passiert's, dass man heute löschen möchte, was man damals auf ewig bewahren wollte. Lassen Sie uns darum auch über Möglichkeiten der Tattoo-Entfernung sprechen. Studien zufolge denken 11 % der Tätowierten auch wieder über eine Entfernung des Tattoos nach. Etwa, weil die Liebe zu der oder des im Herz Eingravierten längst abgekühlt ist oder man mit der Ausführung des Wunschmotivs einfach unglücklich ist und es darum schleunigst wieder loswerden will. Wer sich dazu entschließt,



begibt sich am besten in die Hände eines darauf spezialisierten Dermatologen. Zu diesen zählt auch Dr. Friederike Wagner, Leiterin der Abteilung Lasermedizin im Dermatologikum Hamburg. Sie informiert hier, wie viel Zeit und Geld man für das Unternehmen einplanen und welche Prozedur man in Kauf nehmen muss.

**Frau Dr. Wagner, man hat sich glühenden Herzens ein Tattoo mit dem Namen der oder des Geliebten stechen lassen. Jahre später ist die Beziehung vorbei, eine neue Liebe da und man möchte das Tattoo am liebsten löschen? Welche Möglichkeiten bieten Sie an?**

Wenn es ein kleiner Schriftzug ist, gibt es die Möglichkeit, diesen chirurgisch mit einem Mal auszuschneiden und fein zuzunähen, sodass anschließend meist nur eine kleine strichförmige Narbe zurückbleibt, die ästhetisch sehr schön wirkt. Alternativ kann man den Schriftzug auch mittels Laser entfernen.

**Gibt es einen Goldstandard für die Entfernung?**

Ja, mithilfe sogenannter Q-switch-Laser (güteschaltet) oder Pikosekundenla-

ser wird das Tattoo schonend auf mechanische Art und Weise entfernt.

**Kann man auch ein großflächiges Tattoo vollständig entfernen?**

Das kommt immer auf die Art des Tattoos an, wie es gestochen wurde, welche Farben es hat und an welcher Körperstelle es sich befindet, dahingehend kann man es besser oder schlechter mit einem Laser entfernen.

**Wie lange dauert es, bis das Tattoo wirklich unsichtbar ist auf der Haut, und was kann zurückbleiben?**

Das variiert je nach Tattoo zwischen drei und über 20 Sitzungen, und man hat nie die Garantie, dass es komplett weggeht, weil es einfach so ist, dass Tattoos ganz individuell gestochen sind. Auch die Farbzusammensetzung ist individuell gemischt, manche Farbkomplexe können wir nicht vollständig entfernen mit dem Laser. Es kommt auch vor, dass Tattoos relativ tief gestochen wurden. Da kommt man dann mit dem Laser nicht runter, infolgedessen bleiben Schatten zurück. Es kann auch sein, dass bereits Narben durch das Tattoosteichen entstanden sind, dann bekommt man die Farbe da auch nicht gescheit raus. Es gibt also keine Garantie, dass das Tattoo vollständig unsichtbar wird nach der Behandlung.

Zur Anzahl der Sitzungen: Wir lasern alle acht Wochen standardmäßig oder auch in längeren Abständen dazwischen. Je länger man Zeit zwischen den Sitzungen lässt, desto schonender ist es für die Haut, desto mehr wird das Tattoo über die Lymphbahnen ausgeschleust. D. h., das Tattoopigment wird durch den Laser mechanisch zersprengt, wobei Teile

»»»»



**Dr. Friederike Wagner** ist Leiterin der Abteilung Lasermedizin im Dermatologikum Hamburg

über die Wunde ausgeschleust werden und der Rest über die Lymphe abgebaut wird, ein Prozess, der Wochen und Monate nacharbeiten kann. Prinzipiell können auch durch die Entfernung Narben zurückbleiben, denn es entsteht Energie in der Haut durch das Laserlicht in Kombination mit dem Pigment. Der Patient kann auf den Reiz mit Narbenbildung reagieren. Natürlich versucht man das zu verhindern, indem man mit einem guten Laser arbeitet, mit den richtigen Einstellungen und entsprechenden Abständen zwischen den Sitzungen, zu 100 Prozent ist man aber nie davor gefeit.

#### **Geht man am besten nur zum Dermatologen zur Entfernung?**

Es ist mittlerweile ja so, dass nicht mehr jeder lasern darf. Das müssen Ärzte machen. Am besten sucht man jemanden auf, der sich darauf spezialisiert hat, also eine Zusatzweiterbildung hat, etwa ein „Diploma in Aesthetic Laser Medicine“ (DALM).

#### **Wie hoch sind die Kosten für die Entfernung?**

Die Kosten ergeben sich durch Größe und Zeitaufwand der Behandlung und beginnen bei 150 €.

## Von einem Tattoo hast du dein ganzes Leben was – auch gesundheitlich? „Langfristige Folgen sind unklar“

**Damit Tattoos ein Leben lang sichtbar bleiben, muss mit Tätowiertinte unter die Haut gestochen werden. Wer daran denkt, sich ein Tattoo stechen zu lassen, mag sich fragen, ob das mit gesundheitlichen Risiken verbunden ist. Wir haben uns nach Antworten aufgemacht und sind dabei zu Prof. Andreas Luch gelangt. Er leitet die Abteilung für Chemikalien- und Produktsicherheit am Bundesinstitut für Risikobewertung in Berlin. Der Wissenschaftler betont: Gut untersucht und gesichert ist nur wenig!**

#### **Können Tattoos gesundheitliche Probleme machen, Herr Prof. Luch?**

Man muss sich klarmachen, dass Tätowiermittel (Farbpigmente und Zusatzstoffe) unter die oberste Hautschicht („Epidermis“) gestochen werden, also in die „Dermis“ gelangen. Dieses Gewebe wird

natürlicherweise nicht abgestoßen, ist durchblutet und mit Nervenfasern, Schweißdrüsen, Lymphgefäßen usw. durchzogen. Das erklärt auch, warum die lokalen Lymphknoten die Farbe des darüberliegenden Tattoos annehmen, z. B. rot, grün oder schwarz eingefärbt sind. Die farbgebenden Pigmente sind unlöslich und verbleiben dort ein Leben lang, können sich von dort aus aber auch gegebenenfalls im Körper weiterverteilen. Was dann passiert, ist bislang vollkommen unklar.

Diese Bedenken bzw. Unklarheiten, die im Prinzip einen großen und stetig ansteigenden Anteil der 85 Millionen Menschen in Deutschland und über 300 Millionen in Europa betreffen können, haben eine weitergehende Regulation der Tätowiermittel nötig gemacht. Neben der nationalen Tätowiermittel-Verordnung aus 2009 trat 2022 zusätzlich die sogenannte REACH-Beschränkung in Kraft, eine umfangreiche Negativliste, die festschreibt, welche Inhaltsstoffe in Tätowiermitteln nicht enthalten sein dürfen bzw. nur mit gewissen Maximalgehalten zulässig sind. Substanzen, die im Verdacht stehen, Krebs auszulösen, mutagen (erbgutschädigend) oder reproduktionstoxisch sind, sogenannte CMR-Stoffe, finden sich auf dieser Liste und sollten im Prinzip in Tätowiertinte auch



Speerwerfer **Johannes Vetter** über sein Tattoo, den antiken Speerwerfer: „Das Tattoo hatte seine Anfänge 2011 im Alter von 18 Jahren. Damals war nur der antike Speerwerfer zu sehen. Grund war meine Teilnahme an der U20 Europameisterschaft in Tallinn/Estland, mein erster internationaler, großer Wettkampf. Der Rest des Tattoos kam dann 2019 dazu, nach dem Gewinn der Bronze-Medaille bei den Weltmeisterschaften in Doha/Katar. Aufgrund einer Fußverletzung wurde ich fünf Tage nach meiner Teilnahme bei der WM operiert und hatte Zeit, mich um das Vollenden des Tattoos zu kümmern. Der antike Speerwerfer spiegelt nicht nur meine Passion, meine Leidenschaft und meinen Beruf wider, sondern ebenfalls mein Interesse an Geschichte. Der Adler steht natürlich für das Fliegen wie der Speer, für die Anmut der Disziplin Speerwurf, aber auch für den Deutschen Bundesadler. Die Verzierungen gelten der kreativen Freiheit des Tätowierers.“

nicht messbar sein. Darüber hinaus gibt es eine lange Reihe von Stoffen – orientiert am Kosmetikrecht –, die nicht auf die Haut und daher auch schon gar nicht in die Haut gelangen sollten. Solche Stoffe wurden ebenfalls in die Tätowiermittelbeschränkung aufgenommen. Ebenso wurden sämtliche Pigmente und Stoffe, für die keine gesundheitlichen Daten vorlagen, in dieser Liste aufgenommen. Das führte zu einigen Problemen, weil das auch Pigmente betraf, die gerne und häufig genutzt wurden, z. B. um bestimmte Farbschattierungen zu erzeugen. Es gab also Stoffe auf der Verbotsliste, für die man nicht wirklich bestätigen konnte, dass sie gesundheitsgefährdend sind. Man konnte aber auch nicht ausschließen, dass sie die Gesundheit nicht doch gefährden, und das war der Punkt. Es gab zumindest keine belastbaren Untersuchungen dazu, die langfristige gesundheitliche Effekte, z. B. auf die Leber, ausschließen würden. Das ist auch der Grund dafür, warum keine Positivliste, also eine Auflistung von Stoffen, die in Tätowiertinten verwendet werden dürfen, erstellt werden kann. In diesem Fall läge die Verantwortlichkeit für mögliche Gesundheitsschäden, die mit Tätowierungen und deren Inhaltsstoffen zusammenhängen könnten, auf behördlicher Seite.

Uns ist wichtig, dass die Menschen über diese Sachverhalte aufgeklärt werden, um dann bewusst selbst entscheiden zu können, ob sie eigenverantwortlich mögliche Risiken dafür tragen können und wollen. Damit wäre derzeit ein Großteil unserer Aufgabe erfüllt. So kann man nicht nachträglich sagen:

„Das hättet ihr uns sagen müssen, dass Risiken mit dem Tätowieren verbunden sein könnten, die erst Jahre später auftreten.“



**Prof. Dr. Dr. Andreas Luch** ist Leiter der Abteilung für Chemikalien und Produktsicherheit am Bundesinstitut für Risikobewertung in Berlin

Europa- und Weltmeister Niklas Kaul

# Die Magie des Zehnkampfs

*Der Zehnkampf, die Königsdisziplin der Leichtathletik, ist auch bei Olympia einer der spektakulärsten Wettbewerbe: Zwei Tage lang laufen, werfen und springen die besten Athleten der Welt in den klassischen Disziplinen wie Diskuswerfen, Hochsprung oder Hürdenlauf um die Wette. Alleskönner, die stets mit der Gefahr des Scheiterns leben müssen. Typen, die unterschiedlicher nicht sein könnten, aber immer im fairen Wettstreit miteinander bleiben. Dieses Jahr im Mittelpunkt: Niklas Kaul. Weltmeister, Europameister – und bald Olympiasieger? Dieser Tage ist sein Buch mit dem Titel „Die Magie des Zehnkampfs“ erschienen. Wir haben ihn gefragt, was diese Magie für ihn ausmacht.*



**Niklas Kaul**, 1998 in Mainz geboren, gewann 2019 bei den Leichtathletikweltmeisterschaften in Doha den Weltmeistertitel im Zehnkampf. Zu diesem Zeitpunkt war er 21 Jahre alt und damit der jüngste Weltmeister in der Geschichte der Königsdisziplin der Leichtathletik. 2022 holte er Gold bei den Europameisterschaften in München. Niklas Kaul gilt als einer der Topfavoriten bei den Olympischen Spielen in Paris 2024.

**Herr Kaul, nach der Leichtathletik-EM in Rom liegt der Fokus auf Olympia. Muss man sich als Athlet darauf anders vorbereiten als auf andere Wettkämpfe?**

Körperlich nicht, mental schon, weil alles größer ist, vor allem auch das mediale Interesse.

**Die Olympischen Spiele starten Ende Juli in Paris. Sind hohe Außentemperaturen ein unkalkulierbares Problem?**

Hohe Temperaturen sind für den Zehnkampf natürlich schwierig. Wir sind zwei Tage im Stadion, wo wenig Schatten ist – daran muss man sich anpassen. Auf der anderen Seite haben wir das häufig bei den Saisonhöhepunkten. Tokio 2021 war sehr heiß, München vor zwei Jahren war auch sehr warm. Man achtet darauf, sich so wenig wie möglich in der Sonne aufzuhalten, und arbeitet z. B. mit Kühlwesten.

**Mental wie auch physisch stehen Sie im Wettkampf zwei volle Tage unter Höchstbelastung. Wie gehen Sie mit Höhen und Tiefen im Verlauf um?**

Man hat immer Höhen und Tiefen während des Wettkampfs, das geht gar nicht anders. Es gibt immer mal eine Disziplin, die nicht so läuft, wie man sich das vorstellt. Ich hatte noch keinen Wettkampf, wo das nicht so war. Dementsprechend ist man dann – insbesondere, wenn es davor gut lief und man sich ausrechnet, dass es eine gute Punktzahl werden kann – mental schon fertig. Passiert, muss man aber relativ schnell ablegen, nach vorne schauen und sich sagen: „Das kann ich jetzt nicht ändern, das hole ich bei der nächsten Disziplin wieder raus!“

**Wie schafft man es, bei fünf Disziplinen über den Tag verteilt das Konzentrationslevel hoch zu halten?**

Das funktioniert nur übers Abschalten zwischendurch, daher sind Ruhepausen, beispielsweise die Mittagspause, so wichtig. Dann isst man ordentlich etwas, duscht kurz und schläft eine Stunde. Das braucht man einfach, sonst gehen einem zum Ende des Tages hin die Kräfte aus. Meist komme ich mit einem positiven Gefühl aus der Mittagspause und gehe zuversichtlich in den Hochsprung (Tag 1, Anm. der Red.) bzw. den Stabhochsprung (Tag 2, Anm. d. Red.).



## Lesenswert

Achim Dreis mit Niklas Kaul  
Die Magie des Zehnkampfes  
Edel Sports, 22,00 €

### **Wie regulieren Sie den Energiehaushalt zwischen den einzelnen Disziplinen? Gibt ein besonderes Ernährungskonzept an den Wettkampftagen?**

Das Konzept heißt, immer essen, wenn es geht! Du führst ständig Energie zu, also zwischen den Disziplinen und zwischen den Versuchen in den Disziplinen, entweder über Getränke oder Müsliriegel. In der Mittagspause ist es wichtig, etwas Richtiges zu Essen. Denn das Schlimmste, was einem als Sportler passieren kann, ist der berühmte Hungerast. Dann ist das Energielevel ganz unten, und es geht erst mal nichts mehr.

### **Nimmt man eigentlich die Leistungen der Konkurrenz während des Wettkampfes wahr oder ist man voll auf die eigene Leistung fokussiert?**

Natürlich nimmt man wahr, was um einen herum passiert. Aber es ist wichtig, sich davon freizumachen. Wenn z. B. alle anderen im Weitsprung und über die 100 Meter für ihre Verhältnisse sehr gut sind, man selbst aber noch Probleme hat, dann muss man aufpassen, ab dem Moment nicht schon den Kopf hängen zu lassen. Denn da kommen eben noch viele Disziplinen, in denen noch ganz viel passieren kann. Dann gilt es, sich in der Disziplin auf sich selbst zu konzentrieren, auch wenn man die Leistung der anderen mitbekommt.

### **Hatten Sie als Kind schon ein Vorbild, das Sie zum Zehnkampf motiviert hat?**

Ein richtiges Vorbild hatte ich nicht, aber ich finde es beeindruckend, wenn Sportler es schaffen, ihren Sport leicht aussehen zu lassen. Das ist etwas Besonderes, das nur wenige konnten und können. Wenn wir vom Zehnkampf sprechen, dann ist das für mich Ashton Eaton (USA), der zum Zeitpunkt, als ich mit Zehnkampf angefangen habe, Olympiasieger und Weltrekordhalter war. Bei ihm war das genauso so: Alles, was er machte, sah immer ganz einfach aus.

### **Rechtzeitig zu Olympia erscheint Ihr neues Buch, das Sie gemeinsam mit dem Sportjournalisten Achim Dreis geschrieben haben. Es trägt den Titel „Die Magie des Zehnkampfes“. Worin liegt für Sie diese Magie?**

Für mich liegt sie beispielsweise in dem Miteinander zwischen den Mehrkämpfern. Wir haben zwei Tage zusammen im Stadion, an denen wir durch Hochphasen und Tiefs gehen. Daher weiß jeder, wie es dem anderen gerade geht, wenn es mal nicht gut läuft. Dann nimmt man auch gerne die Hilfe und Unterstützung der anderen an. Man gibt sich diese Unterstützung gegenseitig. Das ist anders als in den Wettkampftagen

„Mann gegen Mann“, und das beeindruckt mich am Zehnkampf immer wieder neu. Oder: Am Ende des zweiten Tages gehen alle gemeinsam auf die Ehrenrunde, egal, wer gewonnen hat, wer Zweiter und Dritter ist. Jeder ist stolz, diese zwei Tage durchgestanden zu haben, und jeder kann die Leistung der anderen respektieren, ohne Konkurrenzgedanken.

Faszinierend ist auch, was hinter den Kulissen passiert, was der Zuschauer, der die Wettkämpfe im Fernsehen verfolgt, so nicht mitbekommt: Wir gehen z. B. nach der dritten Disziplin, dem Kugelstoßen, in die Katakomben. Dort ist häufig ein Catering aufgebaut mit Bänken und Tischen, und man setzt sich zusammen hin, bevor es in die Mittagspause geht. Da sitzen dann nicht etwa nur die Deutschen zusammen und essen, sondern alle Nationen wild durchmischt, und man redet über Gott und die Welt. Das ist bis heute etwas, das ich sehr schön finde.

Besonders sind auch Momente, in denen man sich z. B. nach der Mittagspause warm macht, und man fragt jemanden, der vielleicht vorher ein Problem hatte, wie es ihm geht, und wünscht ihm viel Erfolg. Diese Kleinigkeiten sind besonders. Darüber erzähle ich in meinem Buch. Es geht darin aber auch um die Historie des Zehnkampfes, die deutsche und die internationale, und es kommen viele ehemalige deutsche Zehnkämpfer zu Wort. Das finde ich bereichernd, weil man dadurch viele verschiedene Blickwinkel auf den Sport bekommt.

*Herr Kaul, vielen Dank für das offene und aufschlussreiche Gespräch und viel Erfolg für Olympia!*

Die stille Gefahr: **Koronare Herzkrankheit**

# Männer, Sport ist euer Gefäßbretter!

**Die KHK ist keine Krankenkasse und kein Pkw-Modell, sondern die Abkürzung für die koronare Herzkrankheit. Ach so, na dann ... mal weiterblättern ...**

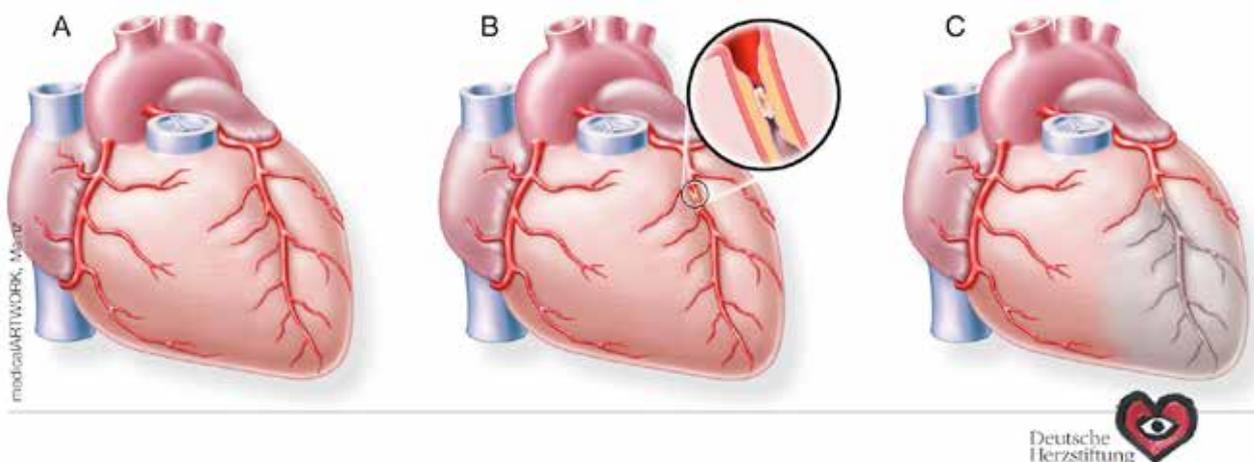
**Oder vielleicht doch eben lesen?**

Die koronare Herzkrankheit (KHK) ist die häufigste Todesursache in den westlichen Industrieländern! Bei der koronaren Herzkrankheit verengen Ablagerungen (Plaques) aus Cholesterin, Kalk, Entzündungszellen und Bindegewebe die Blutgefäße. Sind die Koronararterien betroffen, wird der Herzmuskel nicht mehr richtig mit Blut versorgt. Das spürt man unter körperlicher Belastung, z. B. durch Kurzatmigkeit oder Luftnot, Enge- und Druckgefühl im Brustkorb, das bis in den Rücken oder in den Oberbauch ausstrahlen kann. Die Symptome treten unter körperlicher Belastung, etwa beim Treppensteigen, und nicht selten auch unter seelischem Druck auf. In Ruhe verschwinden sie wieder. Bei Männern führt die koronare Herzkrankheit häufiger zum Herztod als bei Frauen.

**Nimm dir eine Minute Zeit und lies, wie du dein Erkrankungsrisiko dramatisch verändern kannst – zum Guten!**

**Wenn dein Herz zu dir sprechen könnte, was würde es dir sagen?**

Lass uns rausgehen und bewegen! Viermal pro Woche für 30–45 Minuten! Denn Sport ist das Medikament des 21. Jahrhunderts! Bewegst du dich regelmäßig, hast du eine höhere Sauerstoffversorgung, niedrigeren Blutdruck, geringere Entzündungsprozesse, weniger Gewicht. Blutzucker- und Blutfettwerte kommen in Balance und Stress baust du dadurch auch ab. In freier Natur kommst du auch seelisch mit dir ins Reine, ich liebe es! Und hey: Die Sprechstunde bei „Dr. Wald“ ist gratis. Sport setzt also genau an den Risikofaktoren an, die das Verengen der Blutgefäße fördern. Du schützt dich also durch Sport. Und machst noch mehr: Mit Ausdauersport wie Joggen, Walken, Wandern, Radfahren, Rudern oder Schwimmen kannst du auch das Fortschreiten der



A: Gesunde Arterie, das Blut fließt ungehindert; B: Die Arteriosklerose führt zu ersten Ablagerungen in der Gefäßwand ohne wesentliche Störung des Blutflusses; C: Fortgeschrittene Arteriosklerose mit starken Ablagerungen und folgender Einengung behindern den Blutfluss. Unter körperlicher Belastung kann der dann steigende Bedarf nicht mehr erfüllt werden. Der Patient bekommt Brustschmerzen, die nach Beendigung der Belastung wieder weggehen (sog. Belastungsangina).



**Einer, der Herzen in- und auswendig kennt:  
PD Dr. med. Magnus Baumhäkel**

ist Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Angiologie und Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V.

[www.gefäßpraxis-saarbrücken.de](http://www.gefäßpraxis-saarbrücken.de)

KHK verlangsamen, zum Teil stoppen und in Einzelfällen sogar zur Rückbildung bringen. Mach den Sport, der dir Spaß macht, der aber vielleicht nicht unbedingt deinen Ehrgeiz weckt (Stress!).

**Männerarzt und Herzexperte PD Baumhäkel rät dir:**

Folgende Ausdauer-Faustregel kann dir helfen, eine moderate Belastungsintensität zu finden: Wenn du schwitzt und schneller atmest, dich mit deinem Trainingspartner aber immer noch problemlos unterhalten kannst, hast du eine maßvolle Trainingsintensität gefunden. Bei Ausdauersportarten verzichte am Ende der Trainingseinheit auf den schnellen Endspurt, um Überlastungen zu vermeiden.

**Als Herzpatient ist es wichtig, deine Belastbarkeit mit deinem Arzt zu besprechen. (Die Minute ist jetzt rum, wenn du weiterlesen willst, bitte sehr! Es folgen noch zwei 30-Sekunden-Plädoyers für dein Herz.)**

**1. Schwere Herzen**

Berufliche und private Sorgen, chronischer Stress (vor allem auch emotionaler) – das nimmt der Mensch „sich zu Herzen“ (das arme kleine Ding!), und vor allem als Cocktail wirken diese Einflüsse toxisch. Das sind Erkenntnisse aus der Psychokardiologie. Solche Belastungsfaktoren lassen sich schwerlich einfach wegzaubern aus dem Leben, und ihnen eine „No Problem-Haltung“ entgegenzusetzen, um Verwundbarkeit zu maskieren, ist auch keine tragfähige Lösung. Was aber präventiv in unserer Macht steht, ist, bewusst für Ausgleich zu sorgen und Spannungszustände etwa durch Sport abzubauen! Bei einer bereits vorliegenden Depression kann auch eine psychosomatische Therapie nötig und hilfreich sein.

**2. Frag doch mal den Arzt!**

Männer essen mehr, trinken mehr Alkohol, achten weniger auf ihren Körper, sind öfter in schwere Unfälle verwickelt, nehmen weniger Rücksicht auf ihre Gesundheit, ordnen ihren beruflichen Zielen alles andere unter, machen ihre Sorgen meist mit sich selbst aus, gehen weniger zur Krebsvorsorge und pflegen nicht selten einen gefährlichen Unverletzbar-

keitswahn. PD Baumhäkel: „Männer sollten sich darüber klar werden, dass auch sie – verdammt nochmal! – nur dieses eine kleine Herz haben, das sie Tag für Tag im Spiel hält. Dass auch Mann mit seinem Lebensmotor nicht unbedingt so umgehen muss, dass er schon nach 50 statt mit 80 Jahren seinen Geist aufgibt. Den eigenen Wagen bringt er jedes Jahr brav zur Inspektion. So ein Check tut dem eigenen Motor auch mal gut und im Gegensatz zur Autowerkstatt ist der bei mir kostenlos.“ Wann ist dein nächstes Praxisdate?



**Männerherzen schlagen anders**

Während Frauen eher an Herzrhythmusstörungen oder seltenen Herzerkrankungen leiden, sterben Männer bis zu viermal häufiger an einem Herzinfarkt. Auch Vorhofflimmern kommt beim „starken Geschlecht“ öfters vor. Doch weshalb ist das so? PD Baumhäkel: „Das Problem der Herzrhythmusstörung bei Männern wird von koronaren Herzkrankheiten (KHK) überlagert. Obwohl Frauen eher an Arrhythmien – also an einem unregelmäßigen Herzrhythmus – leiden, ist die Zahl der koronaren Herzkrankheiten bei Männern so hoch, dass sie eine größere Rolle bei der Häufigkeit des Herztodes spielen.“

# „Wir wollen Lust auf Klimaschutz und Nachhaltigkeit machen!“



**Fußball ist von enormer gesellschaftlicher Bedeutung. Damit kommt insbesondere den 36 Profiklubs der Deutschen Fußball Liga (DFL) auch eine besondere Verantwortung in Bezug auf Nachhaltigkeit und ressourcenschonendes Handeln zu. Der Bundesligist VfL Wolfsburg ist aus eigenem Bestreben bereits seit 2010 in Sachen Nachhaltigkeit aktiv und hat 2012 seinen ersten Nachhaltigkeitsbericht veröffentlicht. Damals gab es weder eine Verpflichtung dazu noch konkrete Vorgaben, den Inhalt betreffend. Das ist seit einem Jahr anders: Alle 36 Klubs mit der DFL-Lizenz müssen nun regelmäßig einen Nachhaltigkeitsbericht publizieren. Der VfL Wolfsburg ist 2024 mit dem deutschen Nachhaltigkeitspreis ausgezeichnet worden. Darüber sprechen wir mit Nico Briskorn, Leiter Corporate Social Responsibility beim VfL Wolfsburg.**

*Herr Briskorn, ein Fußballclub benötigt einiges an Wasser, Strom und Gas, um den reibungslosen Spielbetrieb zu gewährleisten. Wo kann man da ansetzen, um ressourcenschonend zu agieren?*

Fußball ist nicht per se umweltfreundlich, und es gibt eine Reihe von Zielkonflikten: Wir benötigen den perfekt

beispielbaren Rasen, um eine hohe sportliche Qualität zu gewährleisten. Das braucht Ressourcen, eben den Einsatz von Wasser und Energie, z. B. für Rasenbewässerung, -heizung und „Wachstumsleuchten“, die von oben noch einmal für das Rasenwachstum sorgen. Es gilt, den Anforderungen durch bestmöglich ressourcenschonende Maßnahmen gerecht zu werden. Wir lösen das z. B., indem wir für die Beregnung unserer Rasenflächen Grauwasser aus dem Mittellandkanal nutzen. Unsere Platzwärter arbeiten zudem mit KI-gestützten Systemen, die genau messen, wie viel Wasser der Rasen in welcher Phase benötigt. Genauso ist es bei der Energieeffizienz. Durch den Einsatz von LED bei den Wachstumsleuchten können wir den Energieeinsatz in der Volkswagen Arena reduzieren. Alle Ressourcen- und Umweltschutzmaßnahmen sind im Übrigen Teil unserer Umweltstrategie und den Konzepten zu Energie, Abfall oder Lebensmittelmanagement. Hier haben wir konkrete Ziele definiert, beispielsweise wie viel Energie wir in Bezug auf Strom und Heizenergie in den kommenden Jahren einsparen wollen und wie wir das auch erreichen. Die Maßnahmen und Ergebnisse werden durch unseren Energiemanager im Klub nachgehalten, der die Verbräuche unter anderem mit einer modernen Energiesoftware kontrolliert und steuert. Darüber hinaus schult unser Umweltschutzteam die Mitarbeitenden intern über eine Umweltschulung. Wir sind sicherlich noch nicht in allen Bereichen perfekt, befinden uns aber auf einem guten Weg.

*Thema Mobilität, Reisen und Beherbergung: Geringer sportlicher Erfolg würde weniger Reisen bedeuten, weniger Besucher in der Volkswagen Arena würden weniger Anreise-Emissionen bedeuten. Beides liegt naturgemäß nicht im Sinne des VfL Wolfsburg. Wie lässt sich die Aufgabe lösen, die Wettbewerbsfähigkeit des Vereins zu stärken und gleichzeitig den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck zu senken?*

Grundsätzlich muss man sagen, dass der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck durch die Mobilität geprägt ist. Allein die Fanmobilität macht 60 Prozent der CO<sub>2</sub>-Emissionen aus, d. h., sportlicher Erfolg führt zu mehr

Emissionen. Natürlich wünschen wir uns viele Besucher, versuchen aber gleichzeitig, unseren Einfluss zu nutzen, eine klimafreundliche Anreise zu fördern. Etwa durch den Auf- und Ausbau einer guten Infrastruktur für Fahrräder, E-Bikes oder Elektrofahrzeuge. Dazu gehören auch Fahrradreparaturstationen direkt am Stadion sowie Auflademöglichkeiten für Pedelecs. Oder über Angebote wie das Kombiticket. Fans können so kostenlos den ÖPNV (öffentlicher Personennahverkehr) über ihre Eintrittskarte nutzen. Alternativ könnten unsere Fans bei der Buchung ihres Tickets ein Klimaticket erwerben und dadurch die An- und Abreise über Klimaschutzprojekte kompensieren. Wir versuchen in erster Linie, nicht dogmatisch zu sein und keine Vorgaben zu machen, sondern mit unseren Angeboten und flankierenden Kampagnen Lust auf Nachhaltigkeit und Klimaschutz zu machen.

### **Können Sie ein konkretes Beispiel dafür nennen?**

Wir haben in dieser Saison eine Mobilitäts-App eingeführt. Darüber können Fans ihre An- und Abreise zum Spiel tracken. Die App sieht dann, ob klimafreundlich angereist wurde, per ÖPNV, per Fahrrad oder zu Fuß. Wir incentivieren das über „Money can't buy“-Preise wie „Matchworn“-Trikots (im Spiel getragene Trikots), „Meet and Greet“ mit Spielern/Spielerinnen oder beispielsweise den Gewinn eines E-Lastenfahrrads. Der Fan lädt sich die App herunter und jedes Mal, wenn er die App nutzt, sichert er sich ein Los und wandert automatisch in einen Lostopf, wo es eben diese Preise (Pool an unterschiedlichen Preisen) zu gewinnen gibt. Nach der Hinrunde haben wir das erste Mal ausgelost und die Hauptpreise teilweise in der Stadionshow übergeben. Zur Rückrunde wurde eine Rückrundenchallenge mit neuen Preisen gestartet. So versuchen wir, Lust zu machen, Teil des Engagements zu sein. Das haben wir dieses Jahr zu den Klimaaktionsspieltagen begonnen. Diese finden regelmäßig statt und widmen sich Themen, zu denen wir über Kampagnen durch unsere Spieler/innen aufrufen, also etwa klimafreundlich zum Spiel anzureisen.



## **Amateurverein FC Internationale Berlin 1980 e.V. Hier können Clubs in Sachen Nachhaltigkeit was lernen!**

Im Fußball-Amateurbereich muss Nachhaltigkeit ehrenamtlich vorangetrieben werden. Dass das vorbildlich gelingen kann, zeigt das Beispiel des FC Internationale Berlin 1980 e.V. Der Berliner Klub ist der erste zertifizierte, nachhaltige Amateurverein in Deutschland und Gewinner des „großen Stern des Sports in Gold“ 2023. Vor allem soziales und politisches Engagement außerhalb des Fußballplatzes gilt im Verein als Selbstverständnis. Der Amateurklub engagierte sich damals z. B. für „Sportler für den Frieden“, aber auch gegen Arbeitsplatzabbau. „Heute sind unsere Themen vielfältiger“, berichtet Oliver Brendle, Nachhaltigkeitsbeauftragter des Vereins. „Eine kleine Auswahl unseres Engagements: Unsere Trikots tragen unser vor über 25 Jahren selbst kreiertes ‚NoRacism‘-Logo anstatt Werbung, wir beschäftigen uns mit Integration von Geflüchteten und Menschen mit Handicap und mit Inklusion, Betreuung und Unterstützung von sozial benachteiligten Jugendlichen im Bezirk; zu Letzterem gibt es einen Sozialfonds, in den gespendet werden kann.“ Bei der Textilausrüstung hat der Berliner Klub keinen Global Player der Ausrüster gewählt, sondern einen kleineren mit Blick auf eine nachhaltigere Produktion und ein optimales Recycling nicht mehr benötigter Trikots, ohne Mikroplastik zu erzeugen. Jährlich findet auch ein Kleidertauschevent statt, wo benutzte Textilien oder Fußballschuhe getauscht statt weggeworfen werden. Nicht zuletzt bespielt man auch einen Fußballplatz mit Korkfüllung. Das Engagement der Ehrenamtler findet aufgrund der medienwirksamen Auszeichnung, die es sogar bis in die „Tagesschau“ und das „heute journal“ geschafft hat, auch Nachahmer, „was ja Zweck des Projekts sei“, so Brendle. Allerdings kann nachhaltigeres Wirtschaften auch den einen oder anderen Euro mehr kosten, deshalb sucht der Verein zurzeit intensiv nach Partnern und Sponsoren, die ein Interesse daran haben, die sinnvollen Projekte zu unterstützen. Helfen Sie mit, liebe Leser! [www.inter-berlin.de](http://www.inter-berlin.de)



## + Stoffwechsel – Entzündung = schmerzfrei!

Männer ernähren sich in der Regel schlechter als Frauen und greifen häufiger zu Fastfood. Der beliebte Männerarzt und Medienexperte Priv.-Doz. Dr. Tobias Jäger meint: „Meine Herren, das können wir ändern, oder? In den nächsten ‚MANN OH MANN‘-Ausgaben möchte ich Wissen mit Ihnen teilen – über Nahrungsmittel und Ernährungsgewohnheiten, von denen wir Männer gesundheitlich profitieren können. Rezepte gibt's gleich dazu. Die habe ich mit Elke Schillai, Chefköchin in der Kartenküche ([www.karten-kueche.de](http://www.karten-kueche.de)), entwickelt und erprobt. Sie sind schnell zubereitet, und das Ergebnis schmeckt fantastisch!“

### Für Hormon- und Knochenstoffwechsel: Gelée Royale und Grünkohl

Priv.-Doz. Dr. Jäger: „Einige Studien legen nahe, dass Gelée Royale Einfluss auf die Hormone haben könnte. Dies könnte Auswirkungen auf verschiedene Aspekte der Gesundheit, einschließlich der Fortpflanzungsfunktion, haben. Grünkohl ist eine ausgezeichnete Quelle für verschiedene Vitamine und Mineralstoffe, darunter Vitamin A, Vitamin K, Vitamin C, Vitamin B6, Folsäure, Mangan, Eisen, Kalzium und Kalium. Zudem ist er reich an Antioxidantien, einschließlich Flavonoiden und Carotinoiden. Diese Verbindungen helfen, Zellen vor schädlichen freien Radikalen zu schützen, und können Entzündungen im Körper reduzieren. Grünkohl ist besonders reich an Vitamin K, das eine entscheidende Rolle bei der Knochengesundheit spielt. Es trägt zur Regulation des Knochenstoffwechsels bei und ist wichtig für die Blutgerinnung. Auch als gute Ballaststoffquelle ist Grünkohl tauglich, was dazu beitragen kann, die Verdauung zu fördern, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und das Sättigungsgefühl zu unterstützen. Bei all den gesunden Eigenschaften ist Grünkohl trotzdem kalorienarm und eignet sich daher gut für Menschen, die eine kalorienbewusste Ernährung anstreben. Die enthaltenen Antioxidantien und Ballaststoffe können zudem positive Auswirkungen auf die Herzgesundheit haben, indem sie den Cholesterinspiegel regulieren und den Blutdruck unterstützen. Die enthaltenen Antioxidantien, insbesondere Quercetin und Kaempferol, haben entzündungshemmende Eigenschaften, die dazu beitragen, inflammatorische, also entzündliche Prozesse im Körper zu reduzieren.“



„Gelée-Royale-Smoothie“ – schnell gemacht und auch „to-go-tauglich“

### Das brauchen Sie:

1 Banane, 1 Tasse gefrorene Beeren (z. B. Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren), 1 Tasse Spinat oder Grünkohl, 1 EL Gelée Royale, 1 Tasse fettarmer Joghurt (nach Belieben, kann auch durch Mandel- oder Sojamilch ersetzt werden), Honig oder Agavensirup nach Geschmack (optional), Eiswürfel (optional)

**So geht's:** Banane schälen und zusammen mit den gefrorenen Beeren, Spinat oder Grünkohl und Gelée Royale in den Mixer geben. Je nach Belieben Joghurt oder ein Ersatzmilchprodukt hinzugeben und den Smoothie nach Geschmack mit etwas Honig oder Agavensirup süßen. Wenn der Smoothie besonders kühl und erfrischend sein soll, Eiswürfel hinzufügen. Alle Zutaten mixen, bis der Smoothie glatt und cremig ist. In ein Glas gießen und am besten sofort genießen.



Denken Sie daran, die Dosierung von Gelée Royale sorgfältig zu beachten, da es ein hochkonzentriertes Produkt ist.

## Antientzündlich: Ingwer

Priv.-Doz. Dr. Jäger: „Ingwer kann die Durchblutung verbessern und hat entzündungshemmende Eigenschaften, die sich positiv auf die allgemeine Gesundheit auswirken können. Rapsöl ist laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ‚das Öl der Wahl‘. Im Vergleich zu anderen Ölen enthält es am wenigsten gesättigte Fettsäuren und ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren und Omega-3-Fettsäuren (Alpha-Linolensäure). Zudem enthält es viel Vitamin E.“



**Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger** ist Facharzt für Urologie und Andrologie in der Urologischen Praxis-klinik in Essen und Vorstandsmitglied der DGMG e.V.  
[www.upk-essen.de](http://www.upk-essen.de) · [www.maennerarzt.com](http://www.maennerarzt.com)



### „Ingwer-Putenbrust“

#### Das brauchen Sie:

500 g Bio-Putenbrust, in Würfel geschnitten, 2 EL frischer Ingwer, geschält und fein gehackt, 2 Knoblauchzehen, fein gehackt, 2 EL Sojasauce, 1 EL Honig, 1 EL Reisessig, 1 TL Sesamöl, 1 TL Maisstärke, 2 EL Rapsöl (zum Braten), Salz und Pfeffer nach Geschmack, Frühlingszwiebeln und Leinsamen zum Garnieren (optional)

**So geht's:** In einer Schüssel Ingwer, Knoblauch, Sojasauce, Honig, Reisessig, Sesamöl und Maisstärke vermengen. Diese Mischung dient als Marinade. Putenbrustwürfel in die Marinade geben, gut vermengen, sodass das Fleisch gleichmäßig mariniert ist, und mindestens 15 Minuten in der Marinade ziehen lassen. In einer Pfanne oder einem Wok bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen. Sobald das Öl heiß ist, die marinierte Putenbrust in die Pfanne geben. Das Fleisch unter gelegentlichem Rühren etwa 6–8 Minuten anbraten, bis

es durchgegart und goldbraun ist. In der Zwischenzeit die restliche Marinade in einem kleinen Topf erhitzen und leicht eindicken, um eine Sauce zuzubereiten. Die gebratene Putenbrust mit der Ingwersauce übergießen und gut vermengen, sodass das Fleisch mit der Sauce überzogen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit Frühlingszwiebeln und Sesamsamen garnieren. Dazu passt brauner Reis.



Weitere Rezepte des Kochduos Schillai/Jäger stellen wir Ihnen in den nächsten MANN OH MANN-Ausgaben vor. Die Rezepte und Ernährungsempfehlungen sind auch Teil des Männergesundheits-Ratgebers von Priv.-Doz. Dr. Tobias Jäger, der ab September 2024 erhältlich ist (wir informieren Sie).

# Auf und davon in die Freiheit! Radreisen



In der Freizeit und vor allem im Urlaub lockt es einen vor die Tür: Und was gibt es Besseres, als die Natur mit dem Rad zu erkunden? Die MANN-OH-MANN-Redaktion stellt in jeder Ausgabe ein besonderes Urlaubsterrain für Biker vor – mit Touren-Tipps für alle Leistungslevel, Erholung und Genuss.

## WATTENMEER, WEITE UND RÜCKENWIND

### Unterwegs auf dem Nordseeküsten-Radweg

7.050 Kilometer durch neun Länder, immer entlang der Nordsee: Die „North Sea Cycle Route“ ist der längste Radweg der Welt! Die deutsche Strecke ist unter dem Routennamen „Nordseeküsten-Radweg“ oder auch als D-Route 1 bekannt und führt ca. 930 Kilometer durch Niedersachsen über Hamburg bis nach Schleswig-Holstein. Immer in Sichtweite: das Meer. Die Schönheiten und Highlights der Strecke macht uns Marie von Borstel (Koordinierungsstelle Nordseeküsten-Radweg) von Cuxland-Tourismus im Gespräch schmackhaft.

**Marie, die deutsche Strecke des Nordseeküsten-Radwegs erstreckt sich über ca. 930 Kilometer und 17 Etappen. Ich habe aber nur sieben Tage Urlaub und möchte ohne Eile in Tagesetappen radeln. Welche Routen kannst du mir empfehlen?**

Das ist schwer, denn jede Etappe und jede Region haben ihren ganz eigenen Charme. Grundsätzlich kann die Reise auf dem Nordseeküsten-Radweg ganz individuell geplant werden. Die 17 Etappenvorschläge von ca. 40–80 Kilometern können aber gerne als grobe Orientierungshilfe für die Planung



hinzugezogen werden. Auch wenn die Nordsee der stetige Begleiter während der Tour ist, sind die einzelnen Orte und Regionen sowie die Landschaft sehr abwechslungsreich. Wenn man frisches Obst, die Idylle des Landlebens und eine blühende Landschaft mag, ist man vor den Toren Hamburgs im Alten Land am Elbstrom genau richtig. Übrigens befindet sich dort Nordeuropas größtes zusammenhängendes Obstanbaugebiet. Ist man von der unendlichen Weite, weißen langen Stränden und dem nordischen Charme begeistert, dann ist die Schleswig-Holsteinische Nordseeküste ein echtes Erlebnis. Oder man lässt sich von dem einzigartigen Naturschauspiel von Ebbe und Flut verzaubern und radelt an der Niedersächsischen Nordseeküste vorbei an maritimen Leuchttürmen und Kutterhäfen im Rhythmus der Gezeiten. Auch das Binnenland in Holstein mit den malerischen Moor-, Wald-, und Heidelandschaften kann erkundet werden. Übrigens hat dort der Glückstедter Matjes seinen Ursprung. Auch in 7 Tagen lässt sich schon einiges



Weiß und weit: In St. Peter-Ording (Etappe 14) radeln Sie flankiert von langen Dünenlandschaften auf der einen und dem Meer auf der anderen Seite. Sehenswert sind unter anderem die Pfahlbauten am Strand und die stattlichen Leuchttürme.

entdecken. Die Vielfalt dieses Weges begeistert einfach. Auf der Webseite sind alle Informationen zum Routenverlauf und den Etappen, zu den Regionen und Highlights sowie zur Gastronomie und den Sehenswürdigkeiten am Wegesrand zu finden (*nordseekuesten-radweg.de*). Einen Hinweis an dieser Stelle: An der Nordseeküste kann es durchaus mal die ein oder andere steife Brise geben. Deshalb wird empfohlen, die Strecke möglichst von West nach Ost zu radeln. So kann die Tour hauptsächlich mit Rückenwind genossen werden.

### **Welche Highlights erwarten mich auf der Strecke?**

Da gibt es viele. Das maritime Flair mit dem UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer, die Deichlandschaften, die zahlreichen Kutterhäfen und Leuchttürmen, die dicken Pöten auf ihrem Weg durchs Wasser und der Klönschnack mit dem Fischverkäufer sind auf jeden Fall Highlights. Aber auch die zahlreichen Museen und Nationalparkhäuser laden am Wegesrand zu spannenden Erlebnissen ein. Die regionalen Produkte wie das Obst aus dem Alten Land, Milchprodukte oder der fangfrische Fisch machen das Radeln auf dem Nordseeküsten-Radweg auch kulinarisch besonders. Man findet am Wegesrand viele Hofcafés und

Fischrestaurants, wo Genießer auf jeden Fall auf ihre Kosten kommen. Aber auch für den kleinen Hunger zwischendurch gibt es etwas: das leckere Fischbrötchen auf die Hand. Und wer eine kurze Pause braucht, der kann sich bei der Ostfriesischen Teezeremonie einen köstlichen originalen Ostfriesentee zubereiten lassen.

### **Gibt es auch lauschige Sommerplätze zum Rasten und Genießen?**

Ja, auf jeden Fall. Wer es gemütlich und nah zum Wasser mag, der kann sich in einem Strandkorb von der Fahrt erholen. Oder mit Blick aufs Wattenmeer am Strand picknicken. Natürlich laden auch kleine Rastplätze mitten in den Obstwiesen zum Pausieren und Erholen ein.

### **Wo erlebe ich den vielleicht schönsten Sonnenuntergang?**

Definitiv über dem Wattenmeer! Wenn die letzten Sonnenstrahlen das Meer glitzern lassen und der Himmel rötlich anläuft, dann lohnt es sich, einen Moment innezuhalten und diesen besonderen Augenblick zu genießen.

### **Wo finde ich Unterkünfte für die Nacht, von gemütlich bis gehoben?**

Ob ursprünglich und zwanglos beim Zelten oder komfortabel im Hotel, auf der Suche nach Unterkünften während der Tour gibt es vielfältige Angebote und Möglichkeiten. Je nach individuellem Bedürfnis können sich Radfahrende die Übernachtung zu einem ganz besonderen Erlebnis machen. Die Tourist-Informationen vor Ort sind gerne bereit, bei der Unterkunftssuche zu unterstützen, und haben den ein oder anderen außergewöhnlichen Tipp für unterwegs. Auch die Buchungsportale der einzelnen Regionen können bei der Suche behilflich sein. Weitere Informationen gibt es auf der Webseite unter [www.nordseekuesten-radweg.de/am-wegesrand/uebernachten](http://www.nordseekuesten-radweg.de/am-wegesrand/uebernachten).



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

## André 31: Familienplanung abgeschlossen: Vasektomie als langfristige Verhütung?



### In Kürze:

- » **Die wichtigsten Vorteile der Vasektomie sind die hohe Verhütungssicherheit und dass die Frau/Partnerin die Pille nicht mehr nehmen muss.**
- » **Im Gespräch mit dem Arzt muss der Mann/das Paar klar artikulieren, dass seine/ihre Familienplanung abgeschlossen ist bzw. kein Kinderwunsch besteht.**
- » **Eine Garantie, die Fruchtbarkeit nach der Vasektomie wiederherzustellen, gibt es nicht.**

Dazu Prof. Sommer: „Die Vasektomie, die operative Durchtrennung der Samenleiter beim Mann, bietet höchste Sicherheit in der Verhütung. Die Sicherheit eines Verhütungsmittels bzw. einer Verhütungsmethode wird über den Pearl-Index bestimmt, benannt nach dem amerikanischen Wissenschaftler Raymond Pearl. Für die Vasektomie liegt er bei 0,1. Das heißt, 1 von 1.000 Frauen, die mit dieser Methode über einen Zeitraum von einem Jahr verhütet haben, wurde schwanger.“

Zum Vergleich: Die Verhütung mit Kondomen hat einen Pearl-Index von 6–16, was auf die häufigen Fehler in der

Handhabung, aber auch im Material zurückzuführen ist. Die Verhütung mit Kondomen bietet aber auch Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten! Der Pearl-Index für die alternative Verhütung durch ‚Coitus interruptus‘, kurz CI (Ejakulation außerhalb der Vagina/Vulva), liegt bei 4–40.

Zurück zur Vasektomie: Sie eignet sich nur für Paare, deren Kinderwunsch abgeschlossen ist! Hierbei werden über kleine Schnitte rechts und links am Hodensack (Skrotum) die Samenleiter im Mittelteil getrennt. Die Nähte fallen kaum auf, und es müssen weder Beeinträchtigungen der Erektion noch der Ejakulationsmenge in der Folge befürchtet werden. Nach etwa 15 bis 40 Ejakulationen sind i. d. R. keine Spermien mehr im Ejakulat nachweisbar. Das muss der Facharzt natürlich überprüfen! Sport und Sex können schon zwei bis drei Wochen nach der OP wieder aufgenommen werden.

Gute Operateure verstehen es, die Vasektomie so auszuführen, dass eine Refertilisation möglich ist, also die Samenleiter zu einem späteren Zeitpunkt wieder verbunden werden könnten, z. B. wenn der Mann mit einer anderen Partnerin wieder einen Kinderwunsch hat. Bei der Refertilisation handelt es sich um einen äußerst komplizierten und aufwendigen Eingriff, der unter 20-facher mikroskopischer Vergrößerung vorgenommen wird und vom Operateur viel Erfahrung erfordert (mindestens 50 Refertilisationen im Jahr). Er bedarf außerdem bestimmter Voraussetzungen, um zum Erfolg zu führen, d. h., der Facharzt muss zuvor sehr genau selektieren, ob der Eingriff Aussicht auf Erfolg hat. Als Facharzt bin ich auf diesem Gebiet mit einer Erfolgsquote von 90–95 Prozent deutschlandweit führend. Die Vasektomie wie die auch Refertilisation müssen selbst bezahlt werden (ca. 300–800 € bzw. ca. 2.500–4.500 €).“



### Inhalte noch mal nachhören?

Über das Thema Verhütung spricht Prof. Sommer auch in **Folge 12** seines Podcasts „Mann, Ey“. <https://manney.de/>





Betroffene profitieren doppelt:

## Testosteron kann Testosteronmangel-Symptome und LUTS lindern

**Wenn ein Mann unter reduziertem sexuellen Verlangen (Libidoverlust), Erektionstörungen oder Antriebslosigkeit leidet, könnte möglicherweise ein Testosteronmangel dahinterstecken.**

Neben den typischen sexuellen Symptomen kann ein Testosteronmangel aber auch zu zahlreichen anderen Beschwerden führen. Hierzu zählen: Muskelabbau bei gleichzeitiger Zunahme von Körperfett, abnehmende Gesicht- und Körperbehaarung, reduziertes Hodenvolumen, Unfruchtbarkeit, Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen, Konzentrations- und Schlafstörungen. Mit zunehmendem Alter wird ein symptomatischer Testosteronmangel (männlicher Hypogonadismus) immer wahrscheinlicher, insbesondere wegen der Zunahme anderer Erkrankungen, z. B. Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck oder Adipositas, die sich negativ auf den Blutspiegel des „Männlichkeitshormons“ auswirken: Ab dem 60. Lebensjahr leidet in Deutschland im Schnitt jeder 4. Mann darunter.

Die gute Nachricht: Ein Testosteronmangel kann einfach behandelt werden. Ein Arzt kann Testosteron-Injektionen verabreichen oder ein täglich auf die Haut aufzutragendes Testosteron-Gel verschreiben. Einige Beschwerden bessern sich unter der Testosterontherapie (TTh) bereits nach wenigen Wochen oder verschwinden komplett – bei anderen Symptomen kann es mehrere Monate dauern. Eine weitere wichtige

Rolle spielt Testosteron in Bezug auf die Vorsteherdrüse (Prostata). Sie trägt beim Mann zur Bildung der Samenflüssigkeit bei und sorgt für eine optimale Beweglichkeit der Spermien. Für diese Funktionen ist Testosteron unerlässlich. Vergrößert sich die Prostata im Laufe des Lebens (BPH, benigne Prostata-Hyperplasie), kann das zu Beschwerden führen wie häufiger Harndrang, dünner werdender Harnstrahl oder Nachtröpfeln nach dem Wasserlassen (sogenannte LUTS: „Lower Urinary Tract Symptoms“, Symptome des unteren Harntraktes).

In zwei wissenschaftlichen Studien wurde nun gezeigt, dass durch eine langfristige Testosterontherapie bei hypogonadalen Männern, die gleichzeitig an LUTS litten, auch diese abnahmen. Interessanterweise wurden die LUTS wieder schlimmer, sobald die Männer die Testosterontherapie unterbrachen, und besserten sich wieder, wenn die Behandlung erneut aufgenommen wurde – ein klarer Beweis für den Zusammenhang zwischen Testosteron und der Linderung der LUTS-Beschwerden.

Wenn also Männer zusätzlich zum Hypogonadismus an LUTS-Beschwerden leiden, die häufig durch eine vergrößerte Prostata bedingt sind, kann eine langfristige Testosterontherapie diese Beschwerden ebenfalls lindern.

Unter [www.testocheck.de](http://www.testocheck.de) können Betroffene einen anonymen und kostenlosen Online-Selbsttest durchführen. Zudem sollten Betroffene ihren Hausarzt oder einen Urologen/Andrologen aufsuchen und ihren Testosteronspiegel im Blut bestimmen lassen.

# Wie gelingt ein erfülltes Leben?



Wenn Michael Nast aus seinen Büchern liest, hören die Menschen zu. Das mag daran liegen, dass der Berliner Autor es brillant versteht, die menschlichen Probleme – nicht nur der jungen Generation – zu erfassen und auf den Punkt zu beschreiben. Michael Nast bietet darüber hinaus Denkanstöße, um etwa Beziehungsunfähigkeit oder auch langfristiger Unzufriedenheit auf den Grund zu gehen. Darüber können wahre Bedürfnisse und Wünsche erkannt und formuliert werden. Sie bieten die Basis für künftige bewusste Bewegungen, Entscheidungen und Haltungen im Leben, in denen wir Übereinstimmung und Erfüllung empfinden.

## Herr Nast, Ihr neues Buch trägt den Titel „Weil da irgendetwas fehlt“. Was ist es, das fehlt?

Viele Menschen merken, dass etwas fehlt, wissen aber nicht, was sie vermissen. Sie beschäftigen sich mit Dingen, die vermeintlich zu einem erfüllten Leben gehören, aber eigentlich nicht das Richtige für sie sind. Auch mir geht es so. Was fehlt, ist die ehrliche Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen und Wünschen. Was steht dem entgegen, das zu tun, was man wirklich will? Das gilt es zu hinterfragen.

## Sie kommen in diesem Zusammenhang auch auf die Gefahren eines „Hätte, wäre, wenn“-Lebens zu sprechen. Welche sind das? Und warum lohnt es sich, sich selbst öfter zuzuhören?

Viele beschreiben ihr Leben mit Sätzen, in denen diese drei Worte vorkommen: „hätte“, „wäre“, „wenn“. Sie sind allgegenwärtig. Mit ihnen stellen sie sich die Erinnerungen eines Menschen vor, der man hätte sein können. Dabei hatte man doch so viele Träume. Man hatte noch so viel vor. Aber man war erst mal vernünftig und wartete ab – Monate, Jahre, bis zum richtigen Zeitpunkt. Schließlich hat man sie so oft ins „irgendwann“ oder „demnächst“ verschoben, dass sie zu einem „niemals“ geworden sind. Wenn sich Menschen nach einem Leben sehnen, das sie nicht geführt haben, sollten sie sich fragen, warum sie es nicht geführt haben. Darum bin ich kein Freund von Sätzen, in denen die Worte „hätte“, „wäre“ oder „wenn“ vorkommen, obwohl ich sie ständig benutze. Mit solchen Sätzen beschreibt man nicht nur verpasste Chancen, sie haben einen wesentlich stärkeren Effekt: Sie machen sie unabänderlich. „Hätte, wäre, wenn“-Gedanken sind immer auch mit dem Eingeständnis verbunden, sie nicht mehr zu verfolgen, sie aufgegeben zu haben. Sie nehmen den Gedanken die Möglichkeiten – ihren Spielraum.



**Michael Nast**, 1975 in Ostberlin geboren, arbeitet seit 2014 als Autor. „Weil da irgendetwas fehlt“ ist sein siebtes Buch. Sein drittes Buch „Generation Beziehungsunfähig“ hielt sich neun Monate auf der Spiegel-Bestsellerliste. 2021 erschien der zugehörige Kinofilm, der gleichnamige, viel gehörte Podcast für Singles und Paare umfasst über hundert Folgen. Michael Nast lebt in Berlin.

Auf Instagram hat er sich in wenigen Monaten eine große Fan-Basis erobert, denen er in kurzen Clips wichtige Gedanken über das Leben und die Liebe nahebringt:

[www.instagram.com/michaelnast/](http://www.instagram.com/michaelnast/)



**Lesenswert**

**Michael Nast**  
*Weil da irgendetwas fehlt*  
Von der Liebe, dem Leben und anderen Missverständnissen  
Piper Verlag, 18,00 €

### **Es gibt aber auch viele Menschen, die sich fortwährend (über ein und dieselbe Sache) beklagen, oder nicht?**

Gibt es! Viele Menschen beklagen sich über etwas, ohne etwas dagegen zu unternehmen, was ihren Kummer verursacht. Gespräche mit diesen Menschen führen dann nie in eine Bewegung, sie beschreiben einen Stillstand. Man dreht sich im Kreis und es scheint nur darum zu gehen, sich weiter im Kreis zu drehen. Vielleicht ist genau das die Idee, das die Gespräche Selbstzweck sind. Für Familie und Freunde kann das auf Dauer schwer aushaltbar sein. Ich finde, wer sich beklagt und nichts ändert, braucht sich nicht mehr zu beklagen. So einfach ist das. Mir wurde das zum ersten Mal bei einer Freundin klar, die sich selbst die Hindernisse in den Weg legte und sich dann darüber beschwerte. So gesehen beschwerte sie sich über ihr eigenes Verhalten. Seitdem fällt es mir bei immer mehr Menschen auf. Bei Paaren, die unter ihrer Ehe leiden, die sich aber nicht trennen, weil sie es gewohnt sind, nicht allein zu sein, oder weil sie auf die Kinder Rücksicht nehmen wollen. Bei Paaren, die keine Beziehung führen, sondern es nur noch so nennen. Oder bei Leuten, die unglücklich in ihrem Beruf sind und sich nichts Neues suchen, obwohl sie seit Jahren darüber reden, demnächst zu kündigen.

**„Ich bin eigentlich ganz anders, aber ich komme nur so selten dazu.“**

Ich denke immer häufiger, der Schriftsteller Ödön von Horvath hat mit diesen tragikkomischen Worten vor hundert Jahren die Bedienungsanleitung für viele Leben geschrieben.  
(Michael Nast)

### **Was passiert, wenn wir „hätte“, „wäre“ und „wenn“ aus dem eigenen (auch gedanklichen) Wortschatz streichen bzw. ersetzen?**

Versuchen Sie es! Ich therapiere mich selbst, indem ich mich bemühe, die Worte „hätte“, „wäre“, „wenn“ aus meinem Wortschatz zu streichen. Es fällt mir schwerer, als ich dachte. Seitdem ich darauf achte, fällt mir erst auf, wie inflationär ich sie benutze. Sobald ich mich bei einem dieser Sätzen ertappe, versuche ich sie zu ersetzen. Ich formuliere sie neu, und erstaunlicherweise nimmt ihnen das die Endgültigkeit.

*Herr Nast, danke für das inspirierende Gespräch und Ihre Zeit.*

# Wer zuletzt lacht, lacht am besten ...

Aufregung im olympischen Dorf: Ein Einbrecher war da, konnte aber flüchten. Die Polizei ermittelt und befragt unter anderem auch den 100-Meter-Läufer. „Warum sind Sie dem Einbrecher nicht hinterhergerannt?“ Der Sportler antwortet: „Bin ich doch.“ Der Polizist: „Aber warum haben Sie ihn dann nicht gekriegt?“ Der Sportler erklärt: „Na ja, als ich ihn eingeholt hatte, waren wir eine Zeit lang gleich auf. Dann konnte ich ihn überholen und meine Führung sogar ausbauen. Doch als ich mich irgendwann umdrehte, war er verschwunden ...“

**Aus 3000 Metern wagt ein Mann einen Sprung mit einem Fallschirm. Doch dann passierte es: Der Fallschirm öffnet sich nicht! Der Mann fliegt rasant in Richtung Erde und ist bereits sehr verzweifelt. In gut 1000 Metern Höhe kommt ihm plötzlich jemand von unten entgegengeflogen. Der Mann wittert seine letzte Chance und ruft ganz laut: „Reparieren Sie Fallschirme?“ Im Vorbeifliegen ruft der andere: „Nein, Gasflaschen.“**

*Vom Geld mal ganz abgesehen: Es ist gar nicht so leicht, an Tickets für die Olympischen Spiele zu kommen. Speziell bei den Wettbewerben in der Leichtathletik ist der Andrang erfahrungsgemäß groß. Der schlaue Schwabe sieht das recht gelassen: „Wenn ich Menschen sehen möchte, die sprinten und um die Wette laufen, gehe ich in den Supermarkt und warte, bis eine weitere Kasse geöffnet wird.“*

*Der untalentierte Golfspieler fragt seinen Begleiter: „Warum schaust du eigentlich jedes Mal auf die Uhr, nachdem ich einen Abschlag gemacht habe?“ Der Begleiter erklärt: „Das ist gar keine Uhr, das ist ein Kompass.“*



**Ein Mann kommt von der Arbeit und schimpft: „Also wenn Faulheit eine olympische Disziplin wäre, dann würde meine Kollegin garantiert den vierten Platz belegen – nur um nicht aufs Treppchen steigen zu müssen.“**



## 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:

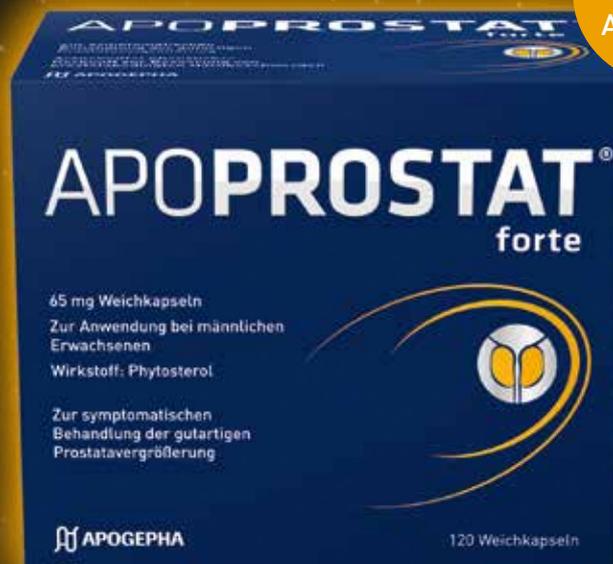


## Bildnachweise:

Titelseite: © Lukas Sowada  
Seite 3: © Priv.-Doz. Dr. med. Magnus Baumhäkel  
Seite 4: © Clker-Free-Vector-Images / pixabay.com  
Seite 7: © Fallstaff Fotografie  
Seite 8: © Sven Hasper, hasperfoto.de  
Seite 9: #556036 / pixabay.com  
Seite 10: © Dr. Friederike Wagner  
Seite 11: oben: © Johannes Vetter  
unten: © BfR  
Seite 12: © Niklas Kaul, privat  
Seite 15: © Priv.-Doz. Dr. med. Magnus Baumhäkel  
Seite 16: © VfL Wolfsburg  
Seite 17: © FC Internationale Berlin 1980 e.V.  
Seite 18: © Elke Schillai, www.karten-kueche.de  
Seite 19: oben: © Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger  
unten: © Elke Schillai, www.karten-kueche.de  
Seite 20: oben: # 158967626 / shutterstock.com  
Unten: © Nordseeküsten-Radweg / Florian Trykowski  
Seite 21: © Nordseeküsten-Radweg / Florian Trykowski  
Seite 22: links: © Prof. Dr. med. Frank Sommer  
rechts: # 2208428159 / shutterstock.com  
Seite 23: # 2344896937 / shutterstock.com  
Seite 24: © Steffen Jänicke  
Seite 26: © Rido / fotolia.com

# Nächtlicher Harndrang? Möge die Nacht wieder zum Schlafen sein.

**NEU**  
in der  
Apotheke



APOPROSTAT® forte reduziert die Schlafunterbrechungen wegen Harndrangs und bessert typische Prostatabeschwerden **bereits nach 4 Wochen\***

Mit hochdosiertem Wirkstoff.

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

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

**APOPROSTAT® 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



Mehr erfahren.

# Durchhänger?



**Schlapp, antriebslos, niedergeschlagen oder keine Lust auf Sex?**

**Ein Testosteronmangel hat viele Symptome. Jetzt aktiv werden und testen auf [www.testo-check.de](http://www.testo-check.de)**

Mehr zum Thema auf [mannvital.de](http://mannvital.de)