

MANN OH MANN

Gesundheitsleitfaden für Männer

Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.



SPORTSFREUND

„HALBZEIT-CHECK – MÄNNERGESUNDHEIT AB 50“

Exklusiv-Interview mit Doc Esser

06

Urlaub dahoam:
Zu Gast am
Starnberger See

16

Tschüss, Faszienhype!
Das wahre Geheimnis eines
schmerzfreien Körpers

22

Active³

Erection System



wiederaufladbare Vakuum-Erektionshilfe

Manual

Erection System



manuelle Vakuum-Erektionshilfe

Rehabi^{PVT}

Penile Vacuum Trainer



für effektives Schwellkörpertraining

Prosecca[®]

Band



ein Band gegen das Tröpfeln

Backup

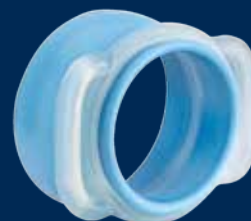
Ring



verstärkt und verlängert die Erektion

Helpi[®]

Ring

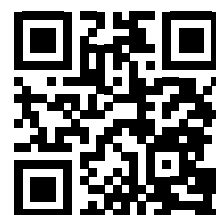


für Männer, die (zu) früh kommen

Sexualmedizin

Lösungen für bessere
Lebensqualität.

www.medintim.de



Medintim



Prof. Dr. med. Frank Sommer
ist Präsident der Deutschen Gesellschaft
für Mann und Gesundheit e.V.

Ich selbst hatte noch nicht das Vergnügen, Dr. Heinz-Wilhelm Esser, vielen besser bekannt als „Doc Esser“, persönlich zu treffen. Umso mehr freue mich, dass der beliebte TV-Arzt, Moderator und Podcaster sein neues Projekt in dieser „MANN OH MANN“-Ausgabe mit uns teilt: Männer gesünder zu machen (ab Seite 6). Sein neues Projekt ist ein Buch, das gerade erschienen ist: „Halbzeit-Check – Männergesundheit ab 50“. Ein super Titel! Denn ab 50 entscheidet sich, ob die zweite Halbzeit ein Abstiegskampf oder die beste Zeit des Lebens wird. In Doc Essers Buch geht es um Herz, Muskeln, Sex, Energie und um alles, was Mann jetzt wissen muss, denn: Gesundheit ist kein Zufall. Doc Esser räumt auf mit falschen Mythen in der Medizin und ersetzt diese durch Fakten und Erfahrung. Alle Empfehlungen basieren auf aktueller Studienlage – ehrlich und verständlich. Wer dieses Buch liest, übernimmt Verantwortung. Für sich. Für sein Leben. Für sein bestes Ich. Einfach hervorragend, lieber Heinz-Wilhelm Esser!

Ich schließe mich an, empfehle mich und meinen Beitrag an dieser Stelle selbst: Lesen Sie auf Seite 12, warum Ursachenforschung bei Erektionsstörungen Ihr Leben retten kann.

Und jetzt wird's federleicht! Die Redaktion ist „dahoam“ auf Reisen, zu Gast am Starnberger See und unterwegs im Pustertal (ab Seite 16). Ziele, die perfekt in die Herbstferien passen, oder nicht?

Und zum Schluss wird's noch mal spannend: Dr. med. Pablo Hagemeyer, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Bestsellerautor, erlebt in seiner Praxis skurrile und faszinierende Fallgeschichten, von denen er uns erzählt. Darin geht's um Inszenierung, Intuition, Widersprüchlichkeit und unbewusste Schattenseiten. Uh!

Ich wünsche Ihnen eine tolle Lesezeit!

Ihr

Frank Sommer

Mann»OH«Mann

Ein Prost aufs Leben

Warum „früher“ nicht „alles besser“ war und warum uns ausgerechnet zwei durstige Möwen zum Nachdenken bringen.

Neulich in einem norddeutschen Küstenort. In einem dieser Souvenirläden entdeckte ich ein T-Shirt, auf dem zwei Bier trinkende Möwen zu sehen sind. „Früher war alles besser“, sagt die eine. „Stimmt“, steht in der Sprechblase der anderen, „früher war der Bierkasten noch voll.“ Tja, und hinter den beiden steht tatsächlich ein Bierkasten, der bereits zur Hälfte geleert ist. Über allem steht aber: Welches schöne Beispiel, um zu zeigen, wie schrecklich schräg dieser Satz „Früher war alles besser“ ist.

Viele Menschen neigen leider dazu, sich zu beklagen, dass ein Glas schon „halb leer“ ist, anstatt

Vorrat bald aufgebraucht ist. Aber viele Menschen haben es auch verlernt, den Augenblick zu genießen. Wohl gemerkt: Zu einem solchen Genuss braucht es keinen Alkohol! Ein stilles Wasser, ein stiller Ort, ein gutes Buch, eine schöne Musik – auch damit kann man es sich gut gehen lassen. Mehr noch: Man kann es sich „besser“ gehen lassen – besser als noch vor wenigen Stunden, als es Stress im Büro gab, Hektik im Haushalt oder Streit in der Familie.

Ja, „früher“ war vieles anders. Aber nach welchen Kriterien möchte jemand behaupten, dass „früher“ auch „alles besser“ gewesen sein soll? Beim Blick in die Vergangenheit werden die un erfreulichen Dinge gerne ausgeblendet. Stattdessen wird romantisiert, was das Zeug hält. Beispiel: „Meine Schulzeit war wunderschön! Tolle Freunde, tolle Gemeinschaft, und die Welt war noch in Ordnung.“ Die Wahrheit ist jedoch: Oft wurde geflucht über einen schwierigen Lehrer; oft wurde gezittert vor der nächsten Prüfung; und in der Welt sind ebenfalls schon schlimme Dinge passiert, nur dass man dies ohne Handy und ohne Internet nicht rund um die Uhr mitbekommen hat.

Auch unsere beiden Möwen könnten es doch nutzen, dass es „heute“ so viel mehr Möglichkeiten gibt. Sie könnten zum Beispiel bequem per Handy Nachschub ordern. So etwas wäre „früher“ undenkbar gewesen. In diesem Sinn: Ein Prost aufs Leben und auf den Augenblick!

Ihr Mann»OH«Mann



sich darüber zu freuen, dass es noch „halb voll“ ist. Oder um beim Beispiel mit den zwei Schluckspechten (beziehungsweise Schluckmöwen) zu bleiben: Sie lassen es sich gut gehen, um dann darüber zu jammern, dass der flüssige

MANN OH MANN – 03/2026

Editorial	3
Kolumne: Mann»OH«Mann Ein Prost aufs Leben	4
Exklusiv-Interview mit Doc Esser „Halbzeit-Check – Männergesundheit ab 50“	6
Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger: „Wir müssen Diabetiker an die ‚Hand‘ nehmen!“	8
„Quarks-Scienc-Cops“ Vertrauen ist gut, Hirn anzweifeln ist besser	10
Mann intim Prof. Dr. Sommer zu Erektionsstörungen: „Ursachenforschung kann lebensrettend sein!“	12
Andreas Altmann Gebrauchsanweisung für Männer	14
Urlaub dahoam Zu Gast in Starnberg	16
„Good vibes“ im Pustertal	18
Schöner Mann How to look better – Tipps vom renommierten Dermatologen Prof. Dr. Volker Steinkraus	20
Tschüss, Faszienhype! Das wahre Geheimnis eines schmerzfreien Körpers	22
Serie: Ansichten & Einsichten Dr. Thomas Pablo Hagemeyer „Wir sind als Behandler nur zu Gast in der Welt unserer Klienten“	24
Witze, Impressum	26

Doc Esser:

„Die meisten Erkrankungen, die uns Männern später Probleme machen, entwickeln sich schleichend“

Er ist Arzt, Rockstar, Podcaster, Moderator, Buchautor – er ist ein Mega-Typ: Doc Esser! In seinem neuen Buch „Halbzeit-Check – Männergesundheit ab 50“ räumt der Kölner TV-Arzt auf mit falschen Mythen in der Medizin und ersetzt diese durch Fakten und Erfahrung. Da fühlen wir uns eingeladen, nachzufragen ...

Herr Dr. Esser, Ihr neues Buch trägt den Titel „Halbzeit-Check: Männergesundheit ab 50“. Was hat Sie dazu bewogen, sich mit diesem Thema zu beschäftigen?

Mit 50 merkt man plötzlich, dass der Körper einem nicht mehr alles durchgehen lässt. Früher konnte ich nachts feiern, Fastfood konsumieren, drei Stunden schlafen und morgens trotzdem - einigermaßen - funktionieren. Heute empfinde ich 23 Uhr schon als schrecklich spät und brauche nach einer „Partynacht“ 'ne Woche zum Regenerieren. Aber Spaß beiseite: Ich erlebe täglich Männer, die hervorragend ihr Auto warten, regelmäßig zum TÜV fahren – aber ihren eigenen Körper jahrzehntelang ignorieren. Das Verrückte ist: Die meisten Erkrankungen, die uns Männern später Probleme machen, entwickeln sich schleichend. Bluthochdruck, Diabetes, Gefäßverkalkung oder Darmkrebs tun am Anfang nicht weh. Genau deshalb wollte ich dieses Buch schreiben. Nicht als medizinisches Lehrbuch, sondern als ehrlichen Begleiter für Männer, die noch viele gesunde Jahre vor sich haben.

Welche gesundheitlichen Veränderungen treten bei Männern ab 50 besonders häufig auf – und welche davon werden Ihrer Erfahrung nach oft unterschätzt?

Die Klassiker kennen viele: Bauchumfang nimmt zu, Muskelmasse nimmt ab, der Blutdruck steigt, der Cholesterinspiegel verändert sich. Aber unterschätzt wird vor allem, dass diese Veränderungen oft zusammenhängen. Das Bauchfett produziert Entzündungsstoffe, die Insulinresistenz nimmt zu, der Blutdruck steigt und plötzlich ist man mitten im metabolischen Syndrom. Und dann gibt es noch die Dinge, über die Männer nicht gerne sprechen: Erektionsstörungen, Schlafprobleme, Depressionen oder nachlassende Leistungsfähigkeit. Gerade die Erektionsstörung wird häufig als reines Männerproblem betrachtet. Dabei ist sie oft das erste Warnsignal einer Gefäßerkrankung. Die Penisarterien sind kleiner als die Herzkranzgefäße – sie melden sich deshalb häufig Jahre früher. Der Körper ist manchmal schlauer, als wir glauben.

Welche präventiven Maßnahmen zur Gesunderhaltung sind für Männer in dieser Lebensphase wichtig?

Wenn ich drei Dinge auswählen müsste, wären das Bewegung, Bewegung und ... Bewegung.

Im Ernst: Regelmäßiges Krafttraining kombiniert mit Ausdauertraining ist wahrscheinlich die wirksamste Medizin, die wir besitzen – und ist auch noch rezeptfrei. Dazu kommen ausreichend Schlaf, eine mediterrane Ernährung, nicht rauchen und ein vernünftiger Umgang mit Alkohol. Viele suchen nach der perfekten Pille oder dem nächsten Superfood. Dabei liegen die größten Effekte immer noch in den langweiligen Dingen. Aber genau die wirken. Der Mensch besitzt enorme Selbstheilungskräfte – man muss ihm nur die richtigen Bedingungen geben.

Sollte Mann den Arzt aufsuchen, auch wenn er keine Beschwerden hat?

Unbedingt. Genau das ist der Sinn von Vorsorge. Ich höre oft den Satz: „Mir geht's doch gut.“ Das freut mich – aber viele Erkrankungen machen eben lange überhaupt keine Beschwerden. Bluthochdruck wird nicht umsonst der stille Killer genannt. Auch Darmkrebs oder Diabetes entwickeln sich häufig über Jahre unbemerkt. Vorsorge bedeutet nicht, Krankheiten zu suchen, sondern sie dann zu entdecken, wenn



Dr. Heinz-Wilhelm Esser ist Facharzt für Kardiologie, Pneumologie und Notfallmedizin sowie Intensivmediziner. Er arbeitet als Sektionsleiter im Sana-Klinikum Remscheid. Als Doc Esser ist er seit 2015 im WDR-Fernsehen der „Arzt für den Westen“. Ziel seiner Arbeit ist es, medizinische Sachverhalte leicht verständlich zu vermitteln und zu zeigen, dass eine gesunde Lebensführung Spaß machen kann.

wir sie noch gut behandeln oder sogar verhindern können. Dummerweise nehmen wir Männer oft diese Möglichkeiten der Medizin nicht ernst und gehen erst los, wenn statt Heilung nur noch Reparaturmedizin möglich ist.

Welche Warnzeichen sollten unbedingt ernst genommen werden?

Plötzlich auftretende Brustschmerzen, Luftnot, Lähmungserscheinungen oder Sprachstörungen sind natürlich absolute Notfälle. Aber auch schleichende Veränderungen sollte man ernst nehmen: Blut im Stuhl oder Urin, ungeklärter Gewichtsverlust, anhaltender Husten, eine neu auftretende Leistungsschwäche oder eine Erektionsstörung. Das bedeutet nicht automatisch etwas Schlimmes. Aber der Körper versucht oft, mit kleinen Hinweisen auf größere Probleme aufmerksam zu machen. Es wäre schade, diese Signale einfach wegzudrücken.

Welche Gesundheits-Checks empfehlen Sie Männern in diesem Alter?

Ab 50 sollte jeder Mann seinen Blutdruck, Blutzucker und die Blutfette regelmäßig kontrollieren lassen. Ganz wichtig ist außerdem die Darmkrebsvorsorge – sie gehört zu den wenigen Untersuchungen, die tatsächlich Krebs verhindern können, weil Vorstufen direkt entfernt werden. Je nach individueller Situation kommen Hautkrebs-Screening, Impfstatus, Nierenfunktion oder auch eine Untersuchung der Gefäße hinzu. Für Raucher oder auch ehemalige - starke - Raucher ist auch das Lungenkrebscreening im Rahmen einer Low-Dose-CT-Untersuchung mittlerweile möglich. Und ich wünsche mir, dass wir künftig auch häufiger über psychische Gesundheit sprechen. Depressionen gehören ebenfalls zur Männergesundheit – auch wenn viele Männer das bis heute nicht wahrhaben wollen.

Was tun Sie selbst für Ihre Gesundheit, lieber Herr Dr. Esser?

Ich versuche, nach dem zu leben, was ich meinen Patienten empfehle. Das gelingt mal besser und mal schlechter. Ich bewege

mich viel, mache Krafttraining, gehe laufen und fahre Fahrrad. Ich achte auf meine Ernährung – und tatsächlich koche ich mittlerweile mehrfach die Woche selber und habe richtig Freude daran gefunden. Perfektion ist ohnehin kein Gesundheitskonzept. Viel wichtiger ist Regelmäßigkeit. Und ich gönne mir bewusst Zeit mit Familie und Freunden. Die berühmte Harvard Study zeigt seit Jahrzehnten, dass stabile Beziehungen einer der stärksten Faktoren für ein langes und gesundes Leben sind. Das finde ich eine wunderbare Botschaft: Gesundheit entsteht nicht nur im Fitnessstudio oder auf dem Teller, sondern auch am Esstisch – wenn Menschen zusammen lachen.



Lesenswert

Dr. med. Heinz-Wilhelm Esser
Doc Esser
Halbzeit-Check:
Männergesundheit ab 50
ZS Verlag, 24,99 €



Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger:

„Wir müssen Diabetiker ,an die Hand‘ nehmen!“

Hoher Blutdruck, Übergewicht, Erektionsstörungen – Männer mit Diabetes haben mit besonderen Problemen und Herausforderungen zu tun. Doch manche Vergesellschaftungen mit Diabetes sind vielen Männern gar nicht so geläufig. DGMG-Vorstandsmitglied Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger sagt uns, welche das sind.

Diabetes tritt bekanntlich selten alleine auf. Worauf achten Sie als Männerarzt besonders, wenn ein Diabetiker zu Ihnen in die Praxis kommt, Herr Dr. Jäger?

Auf Blutdruck, Herz und Gewicht, aber auch auf den Hormonstatus des Mannes, vor allem, wenn er über 40 Jahre ist. Denn viele Männer mit einem Typ-2-Diabetes haben gleichzeitig ein Testosterondefizit. Und auch bei Männern mit einem Typ-1-Diabetes sind die Spiegel an freiem Testosteron (dem biologisch wirksamen) oft auffällig niedrig. Es ist natürlich auch wichtig darauf zu achten, dass der Diabetes gut eingestellt ist.

Macht sich ein Testosteronmangel bei Diabetikern auf besondere Weise bemerkbar?

Niedrige Werte, insbesondere an freiem Testosteron, können zum Beispiel Erektile Dysfunktion (ED) zur Folge haben, zu Antriebsschwäche und depressiven Verstimmungen führen und für erhöhte Reizbarkeit und Konzentrationsschwäche ursächlich sein. Es ist bekannt, dass Diabetiker sehr viel häufiger unter depressiven Verstimmungen leiden als Nichtdiabetiker. Testosteronmangel könnte das ursächlich mit bedingen. Außerdem geht Testosteronmangel mit einem beschleunigten Abbau der Muskulatur bei gleichzeitiger Zunahme des Körperfetts und einer Abnahme der Knochendichte einher.

Was bedeutet das für die Behandlung?

Das bedeutet, dass wir bei unseren Patienten mit Diabetes regelmäßig die Hormonbalance checken sollten, um ein mögliches Testosterondefizit abklären und gegebenenfalls frühzeitig

ausgleichen zu können. Ich sehe mich als Männerarzt vor allem in der Verantwortung, mit den Männern über eine Lebensstiländerung zu sprechen. Hier müssen wir Diabetiker mehr „an die Hand“ nehmen.

Was empfehlen Sie Diabetikern in puncto Lebensstiländerung zu tun?

Ich empfehle meinen Patienten, sich „in kleinen Schritten“ mehr zu bewegen im Alltag. Ich erkläre ihnen die funktionellen Zusammenhänge: Körperliche Aktivität verbraucht nicht nur (überschüssige) Energie, sondern erleichtert auch die Aufnahme von Zucker in die Zelle. Wenn man sich an fünf Tagen in der Woche 30 Minuten täglich strukturiert körperlich bewegt, lässt sich eine deutliche Verbesserung des Zuckerstoffwechsels erreichen. Wir reden hier nicht von sportlichen Höchstleistungen, sondern von „machbaren“ Aktivitäten wie etwa spazieren gehen, walken, schwimmen oder Fahrrad fahren. Ich erkläre den Männern auch, dass sie über die Ernährung selbst positiv Einfluss auf den Stoffwechsel nehmen können. In meinem Ratgeber Männergesundheit finden Männer z. B. passende Rezepte, die geschmacklich wie gesundheitlich punkten. Und jede Menge guter Gründe, die richtig motivieren, den Lebensstil zum Besseren hin zu ändern. Einfach mal reinblättern.



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 €

Abnehmspritze und Testosteronmangel:

Warum Männer ihre Muskeln im Blick behalten sollten

Wer mit einer „Abnehmspritze“ Gewicht verliert, freut sich meist über jedes Kilo weniger auf der Waage. Doch beim Abnehmen kann nicht nur Fett verschwinden, sondern auch wertvolle Muskelmasse. Gerade für Männer mit einem Testosteronmangel kann das zum Problem werden. Denn das Hormon spielt eine wichtige Rolle für Muskelerhalt, Kraft und körperliche Leistungsfähigkeit.



„Viele Männer freuen sich über ihren Gewichtsverlust, übersehen dabei aber häufig den Verlust wertvoller Muskelmasse“, warnt Prof. Dr. med. Frank Sommer, Universitätsprofessor für Männergesundheit in Hamburg. Ein deutlicher Muskelabbau kann sich nicht nur auf die Kraft auswirken, sondern auch auf Stoffwechsel, Beweglichkeit und Belastbarkeit im Alltag. Testosteron ist vielen Männern vor allem im Zusammenhang mit Sexualität bekannt. Tatsächlich beeinflusst das Hormon jedoch weit mehr. Ist der Testosteronspiegel dauerhaft zu niedrig, können Libidoverlust, weniger morgendliche Erektionen, Müdigkeit, Antriebslosigkeit sowie Schlaf- und Konzentrationsprobleme auftreten. Auch abnehmende Muskelmasse und -kraft sowie eine Gewichtszunahme am Bauch (Bauchfett) können Warnsignale sein.

Oft werden solche Beschwerden vorschnell dem Alter oder Stress zugeschrieben. Dabei ist Testosteronmangel keine Seltenheit. Schätzungen zufolge ist in Deutschland etwa jeder vierte

Mann um die 60 Jahre betroffen. Auch jüngere Männer können einen Mangel entwickeln. Wer entsprechende Beschwerden bemerkt, sollte deshalb nicht lange abwarten.

Unter www.testocheck.de lässt sich mit einem kostenlosen und anonymen Online-Selbsttest das persönliche Risiko einschätzen. Liefert der Test Hinweise auf einen möglichen Mangel, sollte der Testosteronspiegel ärztlich überprüft werden.

Wie wichtig der Muskelerhalt beim Abnehmen ist, zeigt eine 26-wöchige Studie mit adipösen Männern, die zugleich einen Testosteronmangel hatten. Bei Männern, die ausschließlich eine „Abnehmspritze“ erhielten, entfielen 38 Prozent des Gewichtsverlusts auf die fettfreie Masse. Anders sah es bei den Teilnehmern aus, die zusätzlich Testosteron erhielten, Krafttraining machten und sich eiweißreich ernährten. Ihre Muskelmasse blieb erhalten und nahm sogar um 4,2 Prozent zu.

Fazit: Erfolgreiches Abnehmen bedeutet nicht nur, Körpergewicht zu reduzieren, sondern möglichst viel Muskulatur zu erhalten. Regelmäßiges Krafttraining und eine eiweißreiche Ernährung sind dabei besonders wichtig. Besteht zusätzlich der Verdacht auf einen Testosteronmangel, sollte dieser ärztlich abgeklärt werden. Bestätigt sich die Diagnose, kann eine ärztlich verordnete Testosterontherapie infrage kommen, zum Beispiel als Gel zum Auftragen auf die Haut oder in Form regelmäßiger Injektionen. Wer beim Abnehmen seine Muskeln schützt, erhält nicht nur Kraft, sondern auch ein wichtiges Stück Lebensqualität.

Jonathan Focke hat Wissenschaftsjournalismus mit dem Schwerpunkt Physik an der TU Dortmund studiert und als Redakteur für die Sendung „Quarks & Co“ und die Wissenschaftsredaktion im Hörfunk gearbeitet. Seit 2016 ist er Redakteur im Digitalteam von Quarks und inzwischen Produktverantwortlicher der digitalen Marke. Zusammen mit Maximilian Doeckel ist er einer von zwei Science Cops.

Vertrauen ist gut, Hirn anzweifeln ist besser

Deutschland stellt sich gerne als Land der Aufklärung und Wissenschaft dar, doch der Schein trügt: Ignoranz, Unkenntnis und Wissenschaftsablehnung durchziehen alle Gesellschaftsschichten und führen zu Falschinformationen bis hin zur gesellschaftlichen Spaltung. Hier kommen die bekannten „Quarks Science Cops“ des WDR, Maximilian Doeckel und Jonathan Focke, ins Spiel ...



Man kennt euch als „Science Cops“ des WDR. Und ihr habt ein Buch geschrieben („Aber meiner Tante hat's geholfen“, Rowohlt). Was hat euch dazu bewogen?

Wir wollten eine Anleitung schreiben, wie man im Alltag selbst wissenschaftliche Desinformation entlarven kann. Wir recherchieren für unseren Podcast Quarks Science Cops seit vier Jahren zu den dreisten Methoden, mit denen irgendwelche Wundermittel-Hersteller versuchen, ihre in Wahrheit völlig wirkungslosen Produkte an die Leute zu verkaufen. Oder mit welchen Argumentationen Klimawandelleugner die Öffentlichkeit in die Irre führen wollen. Wir haben dabei zwei Dinge bemerkt. Erstens: Wissenschaftliche Desinformation ist erschreckend weit verbreitet. Und zweitens: Die Tricks und Strategien des unwissenschaftlichen Unfugs sind immer die gleichen, egal, ob es um Alternativmedizin geht, Nahrungsergänzungsmittel oder die Verharmlosung der Gefahren des Rauchens. Wenn man diese Methoden

kennt und durchschaut, dann kann man nicht mehr so leicht abgezockt und in die Irre geführt werden.

Wenn ein Familienmitglied auf unwissenschaftlichen Unsinn hereingefallen ist, wie kann ich denjenigen „aufklären“, um eine konstruktive Diskussion zu führen und ihn behutsam zur wissenschaftlichen Wahrheit zu führen, ohne ihn dabei vor den Kopf zu stoßen?

Was eher schwierig ist, Menschen im direkten Gespräch zu überzeugen. Viele geraten schnell in eine Verteidigungshaltung und niemand wird gerne vor anderen zugeben, auf irgendwas reingefallen zu sein. Wenn man ein Familienmitglied darüber aufklären möchte, dass es zum Beispiel keine gute Idee ist, sich gesundheitlichen Rat bei einem Kinesiologen zu holen oder teure Pflaster aus dem Internet zu bestellen, die angeblich bei Schlaflosigkeit helfen, ist es besser, ihm Informationen an die Hand zu geben, die er oder sie zu einem späteren Zeitpunkt für sich allein und ganz in Ruhe anschauen kann. Das können Onlinetexte sein, Podcasts oder Bücher.

Was sind für euch klassische „red flags“ bei Wundermittelherstellern, auf die die Öffentlichkeit achten sollte? Gibt es bestimmte Formulierungen, Verkaufstaktiken, die sofort misstrauisch machen sollten?

Ganz besonders skeptisch sollte man werden, wenn ein Heilmittel damit beworben wird, gegen so gut wie alle Krankheiten zu helfen und keine Nebenwirkungen zu haben. Das ist



Maximilian Doeckel ist Wissenschaftsjournalist und arbeitete als freier Journalist für verschiedene Sendungen des WDR, vor allem für Wissenschafts- und Unterhaltungsformate. Inzwischen ist er fest angestellter Redakteur in der Quarks-Redaktion. Zusammen mit Jonathan Focke ist er einer von zwei Science Cops.



Lesenswert

Maximilian Doeckel,
Jonathan Focke
„Aber meiner Tante
hat's geholfen“
Verlag Rowohlt Polaris
18,00 €

unmöglich. Mittel, die vom Schnupfen bis zum Krebs alles Mögliche heilen können, gibt es nicht. Und wenn etwas keine Nebenwirkungen hat, dann hat es in der Regel auch keine Wirkung.

In einer Welt voller Informationen und Desinformationen: Könnt ihr eine Methodik aufzeigen, wie Laien schnell die Glaubwürdigkeit einer wissenschaftlichen Aussage oder eines vermeintlichen Fakts prüfen können?

Am besten erstmal schauen, ob die Quarks Science Cops schon eine Folge dazu gemacht haben. Dann ist es eigentlich immer Unsinn. ;-) Spaß beiseite – leider sind viele pseudowissenschaftlichen Fakes mittlerweile so gut und perfide kreiert, dass man auf die Schnelle gar nicht erkennen kann, ob es sich um Unfug handelt oder nicht. Was generell hilft, ist eine skeptische Grundeinstellung zu Nachrichten, die zu gut klingen, um wahr zu sein. Meist sind sie dann nämlich wirklich nicht wahr. Ansonsten hilft es manchmal

schon, sich den Artikel bei Wikipedia durchzulesen, um einen ganz groben ersten Eindruck zu bekommen. Da fehlt es zwar häufig an Details, meist geht die Grundeinschätzung aber schon in die richtige Richtung.

Warum fallen wir überhaupt immer wieder auf Falschaussagen oder Pseudoexperten herein? Wie können wir uns individuell und als Gesellschaft davor schützen?

Weil wir Menschen uns häufig einfach wünschen, dass die Falschaussagen doch richtig sind und die Pseudoexperten recht haben. Das kann viele verschiedene Gründe haben: Sei es der chronisch Kranke, der sich vom Gesundheitssystem übersehen fühlt. Oder die Pendlerin, die Angst hat, sich ein E-Auto nicht leisten zu können. Da kommt der Alternativmediziner gerade recht, der einen Ausweg aus der Krankheit verspricht – oder der Populist, der das E-Auto schlechtredet. Auf der individuellen Ebene hingegen geht es vor allem darum, die Taktiken der Trickserinnen und Trickser zu erkennen. Und dabei hilft natürlich unser Buch. Desinformation auch auf einer gesellschaftlichen Ebene zu bekämpfen, ist ungleich schwieriger. Im Kern geht es darum, die Ängste der Menschen ernst zu nehmen und Veränderung so zu gestalten, dass sie möglichst wenig Menschen zu gesellschaftlichen Verlierern macht.

Erektionsstörungen:

Ursachenforschung kann lebensrettend sein



Was viele für ein Problem des Alters halten, betrifft auch zunehmend junge Männer: Erektionsstörungen. Bei Männern unter 40 Jahren gelten überwiegend psychische Gründe sowie der übermäßige Konsum von Pornografie als Ursachen. Doch die wenigsten Betroffenen sind bereit, dem Problem auf den Grund zu gehen. Warum der Griff zur „blauen Pille“ hier nicht nur wenig hilfreich, sondern sogar gesundheitlich bedenklich sein kann, erklärt Prof. Dr. Frank Sommer, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit.

„Medikamente mit Wirkstoffen wie z. B. Sildenafil sind nach wie vor für die meisten Männer Mittel der Wahl, wenn die sexuelle Leistungsfähigkeit nachlässt. Seitdem Mitte 2013 in einem Großteil der westlichen Nationen der Patentschutz abgelaufen ist, sind die blaue Pille und ihre verwandten Substanzen in Form zahlreicher Generika zudem deutlich günstiger geworden. Das sorgt für einen schwunghaften Umsatz: Rund 1,5 Millionen Packungen sogenannter PDE-5-Hemmer wandern schätzungsweise jedes Jahr über die Tresen deutscher Apotheken. Dabei ist die Zahl der illegal im Internet beschafften Potenzverstärker noch um ein Vielfaches höher. Eine Studie über illegalen Online-Apothekenhandel kam Anfang 2025 zu dem Ergebnis, dass Viagra nach wie vor zu den am häufigsten gefälschten Arzneimitteln in Europa gehört.

Ursachenforschung kann lebenswichtig sein

Von Selbstmedikation aus dem Internet rate ich entschieden ab. Vor allem wegen der oft äußerst dubiosen Herkunft und Inhaltsstoffe der Pillen, die nicht selten gefährlich für die Gesundheit sind. Das gilt insbesondere, da einer Erektionsstörung sowohl psychische Ursachen als auch ernste Vorerkrankungen zugrunde liegen können, die un erkannt und

unbehandelt sogar lebensbedrohlich werden können. Nehmen Sie eine erektile Dysfunktion ernst, bekämpfen Sie nicht einfach blind ein Symptom! Tatsächlich gibt es inzwischen sehr einfache und diskrete Wege, sogar selbst Ursachenforschung zu betreiben und beispielsweise psychische Ursachen relativ sicher festzustellen – oder eben auszuschließen.

Eine Möglichkeit stellt die Aufzeichnung des nächtlichen Erektionsgeschehens dar: Normalerweise treten bei gesunden Männern während des Schlafes mehrere spontane Erektionen auf, häufig etwa drei bis sechs pro Nacht. Die einzelnen Erektionsphasen dauern typischerweise mehrere Minuten und können auch länger als 30 Minuten anhalten. Die Anzahl und Dauer der nächtlichen Erektionen zeigt, wie gut das nächtliche „Trainingsprogramm“ des Körpers funktioniert. Das bedeutet: Eine erektile Dysfunktion kann ein wichtiger Hinweis auf eine zugrunde liegende Gefäßerkrankung sein. Ergibt die Diagnostik, dass die Erektionsstörung arteriell bedingt ist, kann dies auf ein erhöhtes kardiovaskuläres Risiko hinweisen. Veränderungen der Penisarterien können dabei bereits Jahre vor klinisch auffälligen Erkrankungen der Herzkranzgefäße auftreten. Kommen insbesondere in entsprechendem Alter weitere Risikofaktoren wie Rauchen, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte oder eine Zuckerkrankheit hinzu, ist eine weiterführende ärztliche beziehungsweise kardiologische Abklärung sinnvoll, um bislang unerkannte Herz-Kreislauf-Erkrankungen frühzeitig zu erkennen.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage

Auch wenn die sogenannten PDE-5-Hemmer insgesamt ein günstiges Nebenwirkungsprofil und relativ geringe Risiken haben, kann gerade bei herzkranken Männern die zusätzliche Belastung durch den Geschlechtsverkehr wie jede andere körperliche Belastung eine signifikante Gefahrenquelle darstellen.“



Macht der Penis in der Nacht, was er machen soll? Kontrollieren Sie es selbst!

Es gibt für Männer eine Möglichkeit, nächtliche Erektionen zuverlässig selbst zu messen. Zum Beispiel mithilfe des innovativen Systems 2N8 (gesprochen „TwoNight“), eine Entwicklung des Medizintechnik-Startups 2N8life. Die MANN OH MANN-Redaktion hat nachgefragt, wie das System funktioniert, und mit dem Gründer und Entwickler, Daniel Bendlin, gesprochen.

Herr Bendlin, Sie haben ein System entwickelt, das Männern hilft, ihre nächtlichen Erektionen selbst zu kontrollieren. Was hat Sie dazu bewogen?

Der Ansatz kam von den beiden Chefärzten der Urologischen Klinik in München Planegg. Sie hatten mir erzählt, dass die unbemerkten nächtlichen Erektionen ein noch sehr wissenschaftlich ergiebiges Gebiet sind und durchaus relevant in der urologischen Praxis, z. B. als Biomarker für kardiovaskuläre Erkrankungen. Dennoch gibt es nur ein System aus den 90er-Jahren, das zudem sehr umständlich in der Anwendung ist. Der Plan war, ein technisch modernes System zu entwickeln, das die Männer in ihrer gewohnten Umgebung einfach nutzen können.

Welche Vorteile haben Männer durch die Anwendung von 2N8?

Zum einen kann das Verfahren zur Differentialdiagnose bei der erektilen Dysfunktion (ED) angewendet werden. Hierbei kann eine physiologische Ursache der ED ausgeschlossen werden, wenn es weiterhin zu nächtlichen Erektionen kommt. Ein weiterer Anwendungsbereich ist der Einsatz als digitaler Biomarker zur Früherkennung einer koronaren Herzkrankheit (KHK).

Der große Vorteil für Männer ist die einfache und diskrete Nutzung zu Hause. Wir wollen Männern eine Möglichkeit geben, dem Teufelskreis von Scham, Versagensangst und Selbstzweifel zu entkommen, und ihnen zum anderen eine Möglichkeit geben zu analysieren, ob die Probleme psychischer

oder organischer Natur sind. Mit dieser Datenbasis können dann betroffene Männer mit Ärzten oder Ärztinnen die nächsten Schritte besprechen.

Wie funktioniert 2N8?

Der Mann trägt über Nacht eine textile Manschette, welche mit einem Silikonfaden durchsetzt ist. Diese sendet die Umfangsveränderungen an das Steuerelement. Dort werden die Signale (Änderung des Umfangs, der Zeitstempel etc.) gespeichert und via Bluetooth an die App gesendet. In der App werden die Ergebnisse zusammengefasst und entsprechend visualisiert, um dem Nutzer die Ergebnisse am nächsten Morgen anzuzeigen.

Muss ich die Untersuchungsergebnisse mit meinem Arzt besprechen?

Einigen unserer Kunden hilft bereits die Tatsache, dass in der Nacht überhaupt die üblichen unbemerkten Erektionen stattfinden. Bei diesen Männern sind Erektionsprobleme oft auch psychisch bedingt. Zu sehen, dass der Penis tut, was er tun soll, beruhigt hier oftmals und verbessert die Probleme.

Grundsätzlich raten wir allen Nutzern, die Ergebnisse mit dem Arzt oder der Ärztin zu besprechen. Gerade wenn weitere Faktoren wie Übergewicht, Diabetes oder andere körperliche Beschwerden dazukommen. Der Großteil unserer Partnerärzte nutzt unser System als einen Baustein der Krankheitsgeschichte, um eine ganzheitliche Behandlung durchführen zu können.



So funktioniert 2N8: Eine textile Sensormanschette wird vor dem Zubettgehen über den Penis gestreift. Sie ist mit einem handlichen Steuerelement verbunden. Die Ergebnisse lassen sich am Morgen in einer Smartphone-App ablesen, die ohne Registrierung und komplett anonym funktioniert.



Gebrauchsanweisung für Männer

Männerbilder, Männerkörper und männliches Selbstverständnis: Frauen, Männer und ihr Verhältnis zueinander sind zentrale Themen in Andreas Altmanns Büchern. Im neuesten schreibt der Reisereporter und Bestsellerautor, der in Paris lebt, übers Mannsein. Auf seinen weltweiten Reisen ist er unzähligen Männern weltweit begegnet: coolen, leidenschaftlichen, liebenden, taktvollen, großzügigen Männern, aber auch Rüpel, Egoisten, Eitlen und Wichtigtuern.

Der niederländische Fußballer Edgar Davids sagte einmal: Ich teile die Welt ein in Freunde, Helden und Idioten. Wie sieht Ihre Erfahrung mit Männern aus, Herr Altmann?

Ich vermute, sie ähneln den Erfahrungen meiner über vier Milliarden Geschlechtsgegnossen: Man trifft die notorisch unbelehrbaren Schweinehunde, trifft die Lauten, die man hinter der nächsten Kreuzung schon vergessen hat. Und man trifft die, die mehr zu bieten haben als man selbst – ihr Herz ist größer, ihr Hirn, ihre Begabung, das (eitle) Ego zu zähmen. Die Präzisierung muss sein, denn das Ego „an sich“ ist nicht von Übel. Es kommt darauf an, wofür man es einsetzt. Wie

Geld. Damit kann ich Waffen kaufen, um andere über den Haufen zu schießen. Oder Medikamente, um jemandem das Leben zu retten. So kann ich mit dem Ego ein Klima herstellen, in dem andere keine Luft mehr bekommen. Oder ich lasse mich von meinem Ego antreiben, um eine Umgebung zu kreieren, in dem andere blühen. Der Wunsch, das Ego abzuschaffen, ist eine eher magersüchtige Idee aus der Esoterikecke. Erst wenn Sie tot sind, ist es weg. Vorher geht es darum, es zu „besänftigen“, ihm den Größenwahn auszutreiben. Dann „stimmt“ es, dann ist seine Kraft ein Segen.

Das triumphale Inszenieren des Egos, Me, I and Myself, scheint bei Männern in dieser Zeit überproportional präsent zu sein. Ist der introvertierte Mann verloren?

Nun, introvertiert muss nicht unbedingt „menschenfreundlich“ bedeuten, siehe Putin, der gilt als verschlossen und ist trotzdem ein Massenmörder. Und extrovertiert muss nicht heißen, ich fahre 24/7 mit einem big Ego vor. Ich mag Männer,

Andreas Altmann, Reporter und Autor, lebt in Paris. Er wurde mit zahlreichen Preisen, unter anderem mit dem Egon-Erwin-Kisch-Preis, dem Seume-Literaturpreis, dem Reisebuch-Preis und dem Weltentdecker-Preis, ausgezeichnet. Er veröffentlichte mehrere Bestseller, darunter „Das Scheißleben meines Vaters, das Scheißleben meiner Mutter und meine eigene Scheißjugend“, „Verdammtes Land“, „Gebrauchsanweisung für die Welt“, „In Mexiko“, „Leben in allen Himmelsrichtungen“ und „Gebrauchsanweisung für das Leben“. Zuletzt erschien von ihm „Sehnsucht Leben“. 2025 erhielt er das Christopher-Bulle-Stipendium für sein Werk.



Lesenswert

Andreas Altmann
Gebrauchsanweisung für Männer
 Piper Verlag, 18,00 €

die sprühen. (Frauen auch.) Was meiner Meinung nach vollkommen ohne Protzen, mansplaining und Triumphgeschrei auskommt. Ich predige auch nicht Demut, wie schrecklich. Vorschlag: cool auftreten, dabei Wertschätzung zeigen und nie vergessen, dass man viel weniger wichtig ist, als man sich einbildet.

Gibt es auch liebenswerte Angeber?

Aber ja! Geradezu vorbildlich mein Freund Helge – Chirurg, Elvis-Imitator, Gedichte-Deklamator, Buchliebhaber, Sprachliebhaber, Damenfüße-Fetischist, heiterer Angeber, Held und Frauenheld, todernter Grübler! Ich habe ihm sogar eines meiner Bücher gewidmet. So lustig ist er, so hilfsbereit, so Gentleman. Seine Gesellschaft beflügelt mich inniger als drei still Bescheidene, die man erst enteisen muss, bevor sie den Mund aufmachen. Nicht bei Helge, sein Hirn rattert, man muss auf dem Quivive sein, um es mit seinen Gedankenblitzen aufzunehmen. Und irgendwann wird schallend gelacht, Subtext: Alles nicht so ernst gemeint, Hauptsache, wir haben uns amüsiert. Immer, wenn ich von Helge weggehe, ist das Leben leichter. Und ich auch.

Ihr neues Buch trägt den Titel „Gebrauchsanweisung für Männer“. Geben Sie uns darin auch die Antwort, wie man beispielsweise mit Selbstdarstellern umgeht?

Spoiler: Die zehn goldenen Regeln, um ein echter Mann zu werden und die unechten upzugraden, die weiß ich nicht. Was ich jedoch anbieten kann: Geschichten von Männern, die uns etwas erzählen – über sich und die Welt, in der wir leben. Ich wünschte, Frauen kauften dieses Buch und legten es ihren Liebsten auf das Nachtkästchen. Und jeder Mann, jeder Leser dieses Buches pickt sich das oder die Kapitel heraus, von denen er glaubt, sie wurden für ihn geschrieben. Beim Schreiben habe ich streng darauf geachtet, keine Moral zu predigen. Was vollkommen sinnlos wäre, auch eine Spur anmaßend. Hat sich doch manch berühmter Moralprediger als berühmter Drecksack entpuppt. Ich werde mich folglich mäßigen und lieber „Anschauungsmaterial“ liefern. So, dass es dem Einzelnen überlassen bleibt, die Moral der Geschichte, wenn sie

denn eine hat, auf seine Weise zu interpretieren. Schon klar, wie bei allen meinen Büchern bin ich auch diesmal nicht frei von dem Wahn, dass sich ein paar Männer – immerhin – von der Lektüre inspirieren lassen. Was für ein Geschenk wäre das für mich.

Wie muss Mann sein, um Ihr Freund zu sein?

Das ist eine wunderschöne Frage. Zur Klarstellung: Das muskulöse Wort „Freund“ hat seit Facebook-Zeiten einen desaströsen Abstieg hinter sich. Heute ist jeder ein „friend“, der kurz ein Kästchen anklickt. In Nanosekunden wirst du zum Freund – unheimlich. Ich dachte immer, das dauert Jahre, um eine Freundschaft zu schmieden. Das ist wohl ein Gedanke aus dem vorletzten Jahrhundert. Ich habe keine Abertausende, nur vier, fünf. Und so sind sie: nachsichtig mit meinen Fehlern und Ausrutschern. Tatsächlich begeistert, wenn mir etwas gelingt. Zur Stelle, wen ich ein SOS absetze. Vier, fünf mit Muskeln im Kopf, mit einem Sixpack unter der Schädeldecke. Und bei jedem Treffen wieder tausend Dinge wissen, von denen ich keine Ahnung habe. Was mich nervt und beflügelt. Will ich doch mithalten mit ihnen. Doch wie auch immer, ich bin stets der Beschenkte. An manchen Tagen wachsen sie über sich hinaus und behaupten glatt, sie hätten etwas von mir gelernt. Dann lachen wir laut und ziemlich haltlos. Ich liebe ihre Begabung für Witz und Ironie.

Urlaub dahome

Zu Gast in Starnberg

Zentral gelegen in der oberbayerischen Gemeinde, ist das Hotel Vier Jahreszeiten Starnberg nicht zu übersehen. Zum Starnberger See sind es von hier aus nur fünf Gehminuten. Aber auch Ammersee, Wörthsee, Pilsener und Weßlinger See sind schnell erreicht. Das 4-Sterne-Superior-Haus beherbergt ein kulinarisches Juwel: das „Gourmetrestaurant Aubergine“, das einzige Sternelokal in der Region südlich von München. Es wurde 2026 bereits zum zwölften Mal in Folge mit einem Michelin-Stern gekürt. Und neben dem Sternerestaurant hält das Hotel ein vielfältiges Angebot für Urlaubs- und Freizeitreisende wie auch für Businessgäste bereit.



Das Hotel Vier Jahreszeiten Starnberg liegt 25 Kilometer südlich von München im oberbayerischen Fünfseenland. Das 4-Sterne-Superior-Hotel ist seit Beginn an inhabergeführt und bietet ein exklusives Ambiente.



Die Hemingway Bar beheimatet Süddeutschlands größte Rumausswahl.

Griechisch! Wenn ihr zu Hause auf Regionalität und gute Qualität eurer Lebensmittel achtet, dann macht auf Reisen keine Abstriche. Denkt vielmehr an ein Upgrade!

Das bekommt ihr im Hotel Vier Jahreszeiten Starnberg definitiv. Am Morgen bewegt ihr euch zum Frühstück ins „Oliv's“, das zweite Restaurant des Hotels neben seinem kulinarischen Juwel, dem „Aubergine“. Schön für euch: Die Speisen für „Oliv's“- und „Aubergine“-Gäste kommen aus einer Küche! So beginnt der Urlaubsmorgen überraschend besonders: Mit einem vielfältigen wie ausgesuchten Büfett, das auch internationale Kulinarik integriert. Die Frische, Qualität und Zubereitung der Speisen und Getränke, wie Obst, Säfte, bayerischer Käse, Birchermüsli, Eierspeisen und Rohkostzubereitungen – um nur einen Teil zu nennen –, sind geschmackvoll sowie leicht bekömmlich. Auch Gäste mit beispielsweise Gluten- oder Laktoseunverträglichkeiten erhalten auf Wunsch fürsorglich und individuell kreierte Speisen und Kaffeezubereitungen.

Wer zum späteren Höhepunkt, dem Abendessen, bleibt – im „Oliv's“ oder auch im Sternerestaurant „Aubergine“ –, sollte zuvor oder auch im Anschluss die hoteleigene Hemingway Bar besuchen. Hier ist Süddeutschlands größte Rumsammlung zu

Hause. Die klaren bis goldenen Brände stammen aus allen Teilen der Erde. Die formschönen Flaschen logieren wie Kunstobjekte in einer übergroßen und eigens für sie erbauten Vitrinwand. Ein oder zwei Kostproben dürfen es schon sein. Klaviermusik umspielt dazu mehrmals pro Woche die Sinne. Ein Cocktail aus den Händen des versierten Bartenders hat auch seine Reize.

Zu fortgeschrittener Stunde braucht es kein Schlafritual. Nicht zuletzt, weil der besondere Hotelservice auch formstützende Matratzen und Kissen im Zimmer beinhaltet. Im sogenannten „Kissenmenü“ kann man sich auf Wunsch zusätzlich mit Zirbenkissen, speziellen Nackenrollen und Stützkissen für seinen Aufenthalt versorgen. Sie wiegen in einen sorglosen Schlaf und beleben den Geist in Freude auf den kommenden Tag.



Wohnen auf First-Class-Niveau – Deluxe Suite mit Blick über Starnberg.



Die Kreativ-Crew des „Aubergine“: Sternekoch Maximilian Moser und sein Team vom „Gourmet-restaurant Aubergine“ dürfen auch 2026 über einen der begehrten Michelin-Sterne jubeln.

In einem ruhigen Séparée der Hotellobby begrüßen wir einen sympathischen, athletischen Mann zum Gespräch: den Chef de Cuisine im „Aubergine“, Maximilian Moser.

Maximilian, das „Aubergine“ ist Teil des Hotel Vier Jahreszeiten Starnberg. Was machen die Region und das Haus als Location für dich besonders?

Zum einen bist du in 20 Minuten in München. Zum anderen hast du das Seenland vor der Tür. Das ist für Businessreisende ebenso attraktiv wie für Freizeitreisende. Wir konzentrieren uns aber auf das, was wir im Haus machen: Wir wollen den Gast perfekt bedienen!

Einen Michelin-Stern „erkochen“ – das gilt als Königsdisziplin unter Küchenchefs, ihn zu halten als wahre Kunst. Wie gelingt dir das?

Für mich funktioniert das nur mit einer guten Mannschaft im Hintergrund, mit Zusammenhalt im Team. Ich fordere, fördere und integriere die Mitarbeiter, lasse sie mitwirken. Und ich lege sehr viel Wert auf ein gutes harmonisches Arbeitsverhältnis.

Du überlässt zeitweise auch dem Nachwuchs die Bühne. Erzähl doch mal ...

Jedes Jahr im August, wenn das „Aubergine“ seine kreative Schaffenspause macht, bieten wir an den vier Samstagen

Azubi-Gourmet-Menüs an. Da haben unsere Auszubildenden die Möglichkeit, sich kreativ auszuleben. Ich gebe ihnen lediglich Verkaufspreis, Wareneinsatz und die Anzahl der Gänge vor, die zu kochen sind, alles Weitere gestalten sie selbst: was sie kochen und wie sie es machen wollen. So sammeln sie Erfahrung, lernen mitzudenken und zu kalkulieren, sich umzuschauen, was es zu der Zeit auf dem Markt Frisches gibt.

Das schönste Kompliment für dich ist ...?

Wenn die Gäste wiederkommen! Wir haben sehr viele Stammgäste im Hotel, im „Aubergine“ besonders. Das ehrt uns sehr. Der Großteil sind nicht einmal Hotelgäste, sondern die Leute aus der Region, vom Seenland und aus München.

Du und dein Team gebt euer Wissen aber auch gerne an die Gäste weiter, richtig?

Stimmt. In den Wintermonaten bieten wir einmal im Monat sonntags einen Kochkurs an. Den leite ich selbst. Mit einer Gruppe von max. 12 Teilnehmern kochen wir gemeinsam ein schönes 3-Gänge-Menü. Das macht richtig Spaß. Und im 5. Stock des Hotels haben wir noch eine kleine Event-Suite, wo wir „Private Dining“ für kleine, intime Gesellschaften anbieten. Da kann man auch den Köchen über die Schulter sehen.

Dieser Bericht wurde im Rahmen einer Pressereise erstellt.



Viel sehen – auch dafür reist man an den Starnberger See!

Schön ist es, auf einem der Radl oder E-Bikes den See zu erkunden. Beides kann man im Hotel leihen. Entlang des Westufers in Richtung Ambach lohnt es sich, einen Gang runterzuschalten, um das Geld in Steinen zu bewundern: prächtige Villen mit herrlichen Parkgärten und eigenem Seezugang. Entlang des Uferwegs finden sich immer wieder Plätze, an denen man an warmen Herbsttagen noch ungestört ein Bad genießen kann. Das Wasser ist um die 19 Grad und klar bis auf den Grund. Weitere Attraktionen in der Nähe findet ihr hier: www.vier-jahreszeiten-starnberg.de/auszeit-am-starnberger-see/see-und-umgebung/



„Good vibes“ im Pustertal

Gerd Oberhofer und Katharina Oberhauser haben sich im Südtiroler Meransen, dem sonnigen Pustertaler Hochplateau auf 1.414 Metern Höhe, ihren Traum verwirklicht: Sie haben das elterliche Hotel in ein smartes Alpinrefugium verwandelt und ihm den Namen AUI gegeben, abgeleitet vom dialektischen Aufi, was hinauf bedeutet. Die besondere Idee der beiden: die flexible-lockere Atmosphäre eines Aparthotels mit dem Komfort eines Vier-Sterne-Hotels zu verbinden. Wie gelingt das?

Gerd, das AUI versteht sich als Smart place to be. Was beinhaltet das für dich?

Wir möchten dem Gast maximale Freiheit und Flexibilität bieten, aber trotzdem auch ein paar besondere Highlights, die man in einem normalen Aparthotel nicht überall vorfindet. Pool ist eine Sache, Sauna die nächste, aber auch der Community-Bereich wird nirgendwo sonst so zelebriert wie bei uns: Es gibt eine großen offenen Küchenbereich mit mehreren Kochplätzen, den alle Gäste für sich rund um die Uhr nutzen können. Und daneben schöne Sitzplätze individuell

gestaltet, offen oder auch separiert, mit herrlichem Blick in das Pustertal und auf die Dolomiten. Gleich neben der Community Kitchen, im 24/7 Trustshop, findet man frisches Gemüse zum Kochen wie auch hochwertige Produkte aus der Region, etwa Wildbolognese. Auch vegetarische und glutenfreie Produkte sind erhältlich. Die frischen Kräuter zum Kochen wachsen im Garten. Und unsere Kochbücher bieten den Gästen Inspiration. Zweimal in der Woche bieten wir den Gästen abends einen gemeinsamen Kochabend an. Kathi und ich kaufen für das Essen am Abend ein. Dann bereiten wir gemeinsam mit den Gästen, die Lust darauf haben, ein kleines Menü zu. Da stehen dann schon mal 20 Gäste um den Herd herum und unterhalten sich. Daneben wird Aperitif getrunken, geschnibbelt, gerührt und gekocht. Was kann es Schöneres geben?



Schönes und Feines, wohin man schaut: Offene Regale mit Ölen, Wein und besonderen Spirituosen machen den Community-Bereich im AUI zu einem Ort der Inspiration. Auf Qualität und Regionalität der Produkte legt man besonderen Wert im Haus.

Natur draußen. Ruhe drinnen. Freiheit überall.



Refugium im Lärchenkleid: Das Hotel verschmilzt mit seiner bewaldeten Umgebung, denn es ist in dezent grünem Lärchenholz erbaut. Der geschmeidige, ruhige Ton des Holzes setzt sich im Innern des Hotels da und dort ansprechend fort.

In die Natur gehen – Gerd und Kathis Lieblingsplätze

Das idyllische Altfasstal ist ein romantisches Almtal, das mit wenigen Höhenmetern auch zum Schlendern einlädt und leichte Wanderungen bietet, auf denen man die Natur wunderbar wahrnehmen kann.

Eine anspruchsvolle Wanderung, die zur Seefeldspitze führt: Dazu fährt man mit der Bergbahn von Meransen aus hinauf, wandert über den Schellenbergsteig vorbei an einem herrlichen Bergsee und einigen kleineren Seen hinauf zum Gipfel. Die Abstieg führt ins Altfasstal. An den letzten beiden Hütten kann man auch ein Fahrrad leihen und zum Hotel zurückradeln. Das ist eine tagfüllende Wanderung, die aber alles beinhaltet.

Die Tipps sind auch in der AUI-App nachzulesen.

Seit Mitte Juli dieses Jahres hat das AUI seine Türen für Gäste geöffnet. Es beherbergt neben 18 Zimmern und Suiten auch acht exklusive, voll ausgestattete Apartments, perfekt auch für eine Workation. www.aui.it

Und über eine App kann man bei euch ganz selbstorgansiert sein, oder?

Richtig. Der allererste Gedanke, den wir geschmiedet hatten für ein neues Konzept, stammt von einem klassischen Smarthotel, wie es in der Stadthotellerie mittlerweile fast gang und gäbe ist. D. h., der Gast kann zeitunabhängig das Hotel betreten und sein Zimmer finden. In der AUI-App findet er verschiedene Hotelinformationen

wie auch vielfältige Vorschläge für Wandertouren und Tipps. Er kann sich auch selbstständig auschecken und das Hotel verlassen. Wir sind natürlich trotzdem präsent vor Ort, wir lieben ja auch das Gastgeber. Dennoch wollten wir dem Gast die smarten Abläufe nicht vorenthalten. Ab und zu fragen wir mal nach, ob wir helfen können, und bekommen als Antwort: „Nein, warum?“ Dann sind wir ganz baff, dass die Gäste alles selbstständig organisieren. Nach der kurzen Zeit seit unserer Eröffnung im Juli d. J. glaube ich sagen zu können, dass das tolle Ideen waren, die in der Umsetzung von den Gästen extrem gut angenommen werden.

How to look better

Der renommierte Dermatologe Prof. Dr. Volker Steinkraus, Gründer des DERMATOLOGIKUM Hamburg, hat in seiner jahrzehntelangen Arbeit Hunderttausende Hautbilder gesehen und verstanden, was Menschen wirklich „gut aussehen“ lässt.



Mal vorweg, Herr Prof. Steinkraus, Schönheit ist kein Zufall?

Selbstverständlich kann Schönheit sich aus einer bestimmten, zufälligen Anordnung von Umständen ergeben, die wir als schön empfinden, das heißt, Schönheit inkludiert auch Zufälliges. Schönheit greift aber weiter. Schönheit ist ein Ordnungsprinzip in unterschiedlichen Disziplinen, das uns eine Vollkommenheit in unserer Sinnesempfindung verleiht. Eine solche Vollkommenheit in der Sinnesempfindung kann uns beim Betrachten eines Gesicht, eines Gartens, eines Design- oder Kunstobjekts oder auch beim Hören von Musik oder dem Klang einer Sprache erreichen. Philosophische Betrachtungen führen dazu, dass Schönheit sich von der Oberfläche löst. Schönheit ist ein Phänomen der Ästhetik und fußt damit auf Ästhesie, das heißt auf Sinnesempfindung. Das hat nur bedingt etwas mit Zufall zu tun.

Hat Männerhaut besondere Bedürfnisse in Sachen Pflege?

Die Pflege der Männerhaut folgt den gleichen Kriterien wie die Pflege der Frauenhaut, auch wenn die Haut des Mannes etwas dicker ist. So gibt es auch für den Mann eine Pflicht (Reinigung und Feuchtigkeitscreme) und eine Kür zur Verbesserung der Struktur und Funktion der Haut, die wahlweise zur Anwendung kommen kann. Diese Kür, die zwischen der Reinigung und der Feuchtigkeitscreme erfolgt, beinhaltet morgens die Anwendung von Vitamin C und Hyaluron und abends die Anwendung von Vitamin A und Niacin.

Da Männerhaut aufgrund erhöhter Androgene im jungen Alter oft mehr Talg produziert, sollte die Hautpflege bei jungen Männern eher leicht und nicht zu fettreich sein.

Ein Sprichwort meint, die Haut sei das Spiegelbild der Seele. Was ist Wahres dran?

Dieses Sprichwort hat in Hunderten von Jahren nichts von seiner Magie verloren. Der französische Dichter Paul Valéry sagt auch, die Haut sei das Tiefste beim Menschen. Die Haut thematisiert den Zustand des Kerns, unseres Inneren. Wenn im Kern irgendetwas nicht nach Plan läuft, sendet der Kern oft ein SOS-Signal an die Hülle, die Haut. Die Haut wird damit zum



Volker Steinkraus wuchs in der Lüneburger Heide auf. Nach Leistungssport (Dt. Mannschaftsmeister Moderner Fünfkampf 1974), Banklehre und Studium am College of Art, Literature & Science in Ann Arbor studierte er Medizin und habilitierte sich an der Hautklinik der Universität Hamburg, die er als kommissarischer ärztlicher und geschäftsführender Direktor leitete. Mit dem DERMATOLOGIKUM gründete er 1997 eine der weltweit größten Einrichtungen für die ambulante Dermatologie, in der sich heute über 70 Ärzt:innen um alle Fragestellungen rund um die Haut und die Ästhetische Dermatologie kümmern.



Lesenswert

Volker Steinkraus
HOW TO LOOK BETTER
Murmann Verlag, 29,00 €

Zeigerorgan. Am Ende ist die Haut viel mehr als nur ein Organ. Sie steht für Identität, spiegelt das Innenleben und grenzt uns je nach Sichtweise ein oder auch aus.

Wir bitten um Ihre Erfahrung:

Was lässt den Mann wirklich gut aussehen?

Ein gut aussehender Mann ist ein Mann, bei dem Hülle und Kern zusammenpassen. Wenn dies der Fall ist, entsteht ein authentisches Erscheinungsbild. Hierzu zählt auch die Körperhaltung, der Habitus und die Strahlkraft. Ein Mann, der sich krampfhaft optisch verjüngt, wirkt unentspannt. Karl Lagerfeldt hat es mit den folgenden Zeilen auf den Punkt gebracht: „Nichts macht einen älter, als wenn man versucht, jung auszusehen.“ Auch ein alter Mann, der im letzten Lebensdrittel ist, kann exzellent aussehen. Das heißt, Falten haben nichts mit „gutem Aussehen“ zu tun. Gutes Aussehen wird natürlich auch durch Selbstbewusstsein, einen entschlossenen Gang, einen gut trainierten Körper und eine gut gepflegte Haut, die das einfallende Licht ebenmäßig reflektiert, begünstigt.

Souverän und gut aussehend altern, geht das?

Und wenn ja, wie stellt Mann das an?

Hierzu gehört zuallererst, dass man den Prozess der Alterung

akzeptiert. Es gibt kein Antiaging, es gibt aber ein „well-aging“ oder ein „slow aging“. Des Weiteren gibt es vier Stell-schrauben, die man kennen und richtig bedienen muss. Dies sind (1) Bewegung, (2) Ernährung, (3) Schlaf und (4) tragende soziale Strukturen und menschliche Bindungen. Für ein gutes Aussehen ist es auch erforderlich, dass (1) Denken, (2) Fühlen, (3) Sprechen und (4) Handeln eine Einheit darstellen. Wenn dies nicht der Fall ist, entstehen Kohärenzstörungen, die sich auch in die Haut und die Körpersprache einschreiben. Wer dann noch Fortune hat – was wir alle brauchen –, in einer gesunden Umwelt mit wenig Lärm und guter Luft lebt, regelmäßig meditiert, nicht aufhört, sein Gehirn zu gebrauchen und zu fordern, seine Haut und alle anderen Organe gut pflegt und regelmäßig zur Vorsorge geht, macht alles richtig, um gut auszusehen und souverän zu altern.

Tschüss, Faszienhype!

Das wahre Geheimnis eines schmerzfreien Körpers

Ultimative Schmerzlinderung? Schnelle Heilung? Faszienrollen & Co. versprechen viel – und halten wenig, meinen die Orthopäden Dr. Matthias Manke (SPIEGEL-Bestsellerautor) und Dr. Patrick Julius. Die beiden „Medizin Männer“ verraten uns hier das wahre Geheimnis eines schmerzfreien Körpers.

Nicht wenige Menschen nutzen Faszientools, um Schmerzen und Verspannungen im Bewegungsapparat zu lindern. Ihrer Meinung nach bietet das nicht mehr als einen „Placebo-Effekt“. Können Sie uns das näher erklären?

Der Effekt, den sogenannte Faszientools für den Körper bringen, ist vergleichbar mit dem Effekt, auf dem klassische Massagen beruhen. Durch Berührung, Druck und Massageeffekte, zum Beispiel der Faszienrollen, werden verschiedenste Rezeptoren gereizt: Druck- und Berührungsrezeptoren (= Sensoren) der Haut, des Unterhautfettgewebes und auch tiefere in der Muskulatur, wo Dehnungseffekte erzielt werden. Die lokale Durchblutung des betroffenen Gewebes wird gesteigert und führt zum Abtransport von schmerzhaften Entzündungsstoffen, und durch lokale Stimulation werden Endorphine, also körpereigene Glückshormone und Schmerzstiller, ausgeschüttet. All das führt in der Summe zu lokaler Entspannung, Schmerz- und Drucklinderung sowie zum Zustand des Wohlfühlens. Dies ist ein kurz- bis mittelfristiger Effekt, der weder zu Behebung der Beschwerdeursachen noch langfristig zu Beschwerdefreiheit führt.

Welche Maßnahmen empfehlen Sie Menschen bei Verspannungen und anderen Beschwerden?

Am besten und einfachsten ist es, die Ursache von Verspannung und anderen muskulären Beschwerden anzugehen. Die meisten Beschwerden dieser Art sind unspezifisch und funktionell, das heißt, es finden sich ursächlich keine strukturellen Schädigungen, sondern die Verspannungen beruhen auf einer

einfachen „Fehlbenutzung“ des Körpers und der Muskulatur. In der Regel sind solche Beschwerden auf Fehl- und Überbelastungen zurückzuführen. Bei Nackenbeschwerden zum Beispiel bestehen die Ursachen häufig auf einer zu schwach ausgeprägten Muskulatur bei chronischer, langfristiger Fehlhaltung von Nacken und Schultern im Alltag. Wenn man an die Haltung vieler Menschen während der PC-Arbeit, beim Benutzen des Smartphones und dem abendlichen Fernsehen denkt, sieht man, dass man sehr große Teile des Tages in einer nach vorne fehl gehaltenen Schulter- und Kopfhaltung verbringt. Die einzige Therapie dagegen ist eine langfristige Haltungskorrektur in Verbindung mit gezieltem Muskelaufbautraining der rückwärtigen Schulter-Rücken-Muskulatur.

Welche Übungen bringen beispielsweise echte und nachhaltige Wirkung gegen verspannte Schulter und Beschwerden im unteren Rücken?

Die besten Übungen sind die, die man regelmäßig macht. Neben aufrichten-

Übung Skydiver





Lesenswert

Dr. Matthias Manke,
Dr. Patrick Julius
Die Faszienlüge
ZS Verlag, 22,99 €



Dr. Matthias Manke (li.) führt in Bochum-Wattenscheid eine Praxis für Orthopädie und Unfallchirurgie. Er war u. a. Mannschaftsarzt des FC Schalke 04 und ist betreuender Arzt am Olympiastützpunkt Westfalen/Bochum. Als Revierdoc ist Matthias Manke gern gesehener Gast im TV und bei Patientenveranstaltungen. Seine Stärke ist es, komplizierte medizinische Sachverhalte leicht verständlich und humorvoll zu vermitteln.

Dr. Patrick Julius (re.) ist Orthopäde mit eigener Praxis in Rheine/Westfalen. Nach seinem Studium der Humanmedizin in Bochum hat er in Norwegen eine Ausbildung zum Facharzt für orthopädische Chirurgie mit Nebenausbildung in Handchirurgie, Plastischer Chirurgie und Neurochirurgie absolviert. Er ist begeisterter Läufer und Endurance-Rennradfahrer. Seine langjährige Tätigkeit als Dozent und medizinischer TV-Experte verbindet ihn mit seinem Freund und Kollegen Matthias Manke.



den Dehnungsübungen zum Beispiel für die nach vorne fallenden Schultern müssen die rückwärtige Schultermuskulatur, die aufrichtende Brustmuskulatur und die streckende Wirbelsäulenmuskulatur gestärkt werden. Hierzu gibt es sehr gute Übungen, die man ohne Hilfsmittel durchführen kann:

Beim sogenannten **Skydiver** liegt man auf dem Bauch und hebt, wie ein Fallschirmspringer vor dem Öffnen des

Fallschirms, die zur Seite abgewinkelten, gebeugten Arme symmetrisch vom Boden ab. Dadurch heben sich Kopf und Brustkorb vom Boden ab und die Schulterblätter nähern sich einander an. Gleichzeitig hebt man die ausgestreckten Bein vom Boden ab, streckt den Rücken weiter durch, bis auch die Knie keinen Bodenkontakt mehr haben. Diese Position hält man für 10–15 Sekunden und wiederholt sie nach einer kurzen Erholungspause bis zu 8 Mal.

Eine weitere gute Übung sind die guten alten **Liegestützen** und die **Planks**. Alle diese Übungen stärken die statische Haltemuskulatur des Rumpfes.

Übung Planks



„Wir sind als Behandler nur zu Gast in der Welt unserer Klienten“

Dr. med. Pablo Hagemeyer, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Bestsellerautor, erlebt in seiner Praxis skurrile und faszinierende Fallgeschichten.

Herr Hagemeyer, viele kennen Sie als den „Narzissmus-Doc“. Wie schwer war es, in Ihrem neuen Buch Ihren Patienten die Bühne zu überlassen und selbst in den Hintergrund zu treten?

Es war kein Verlust an Bühne, sondern ein Gewinn an Genauigkeit. Der Reflex, als Experte zu erklären, ist stark – und er ist nicht immer hilfreich. Wenn man Patienten wirklich zuhören will, muss man die eigene Deutungslust kontrollieren. Das Buch zwingt mich zu dieser Haltung: weniger sprechen, mehr vom Patienten zulassen, mehr sehen. Die Selbstrücknahme ist keine Bescheidenheit, sondern methodische Strenge. Selbst wenn die Katastrophe ihren Lauf nimmt, sie länger als der Patient aushalten und das Scheitern im Patienten zulassen. Das ist ein kuratierter Veränderungsprozess. Denn die Krise des Patienten ist erlebnisbasierte Erfahrung, die den Patienten wieder in die eigene Handlungskompetenz führt. Wenn der anfangs sehr kompetent erscheinende Therapeut im Laufe des Prozesses völlig inkompetent erscheint, endet die Therapie. Dann hat sich der Patient seine volle Kompetenz zurückgeholt, die er anfangs aus Hilflosigkeit und Not auf den Therapeuten mit den Worten „Helfen Sie mir!“ übertrug.

Der Titel Ihres Buches „Der Patient, der mit der Stille sprach“ ist sehr einprägsam. Was passiert in einem Therapieraum, wenn plötzlich geschwiegen wird? Wie gehen Sie als Psychiater mit der Stille um?

Stille ist kein Mangel an Kommunikation, sondern ihre Verdichtung. In ihr zeigen sich Angst, Widerstand, Sehnsucht nach Halt. Viele Patienten erleben sie als Zumutung, weil sie nichts mehr kontrollieren können. Für mich ist sie ein diagnostisches Instrument und therapeutisches Werkzeug: Ich halte die Stille aus, beobachte, was sie im Patienten und in mir auslöst. Wer die Stille vorschnell füllt, nimmt dem Patienten die Möglichkeit, sich selbst zu begegnen. In diesem Raum begegnen einem dann Monster und Meister, also jene Kräfte, die einem Angst machen und vor denen man voller Ehrfurcht niederkniet. Beiden muss man sich ergeben. Erst dann endet ein Kampf und kann aufgegeben werden, was nur noch ein Hindernis

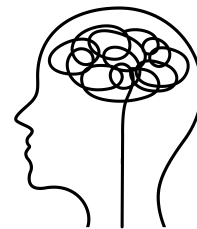


Dr. med. Thomas Pablo Hagemeyer, 1970 in Bonn geboren, arbeitet als Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und ist in eigener psychotherapeutischer Praxis niedergelassen. Er ist außerdem Fachbuchautor und Supervisor, Drehbuchautor, Drehbuchberater und Dozent für Persönlichkeitspsychologie. Seine Bücher standen viele Wochen auf der SPIEGEL-Bestsellerliste. Er ist mit einer Rechtsanwältin verheiratet, hat zwei Kinder und einen Hund.

war. Hindernisse zeigen sich dann wie von selbst, das können ein Glaubenssatz, eine Überzeugung, eine Annahme oder eine Vorstellung sein. Irrationale Gebilde, die im Leben des Patienten durchaus Sinn ergaben und jetzt nur noch Probleme machen. Verschwinden diese Hindernisse, verschwindet auch das Problem und damit die Symptome.

Ihr Buch zeigt, wie Therapie gelingen kann, aber auch, wie sie schiefgehen kann. Warum ist es Ihnen wichtig, beide Seiten zu beleuchten?

Weil Therapie kein Erfolgsnarrativ ist. Sie ist ein Beziehungsgeschehen mit Risiko. Und keine Kfz-Werkstatt. Es



Lesenswert

Dr. med. Pablo Hagemeyer: *Der Patient, der mit der Stille sprach*
Knaur Verlag, 20,00 €

gibt Fehlannahmen, Übertragungen, Brüche – auf beiden Seiten. Wenn man das ausblendet, entsteht ein falsches Bild von Kontrolle. Gerade im Scheitern wird sichtbar, wie komplex Veränderung ist. Und wie sehr sie davon abhängt, dass beide Seiten bereit sind, sich irritieren zu lassen. Was therapeutisch wirksam ist, wird dabei umso deutlicher: die therapeutische Beziehung. Die Begegnung als Mensch. Die Verlässlichkeit, da zu sein. Gemeinsam durch diesen Prozess zu gehen. Ganz egal, wie lange er braucht. Schief geht es, wenn dieses Versprechen verfrüht aufgelöst wird oder wenn die Begegnung einige Aspekte übersieht, die eine unterläufige Dynamik anfeuern. Daher ist es wichtig, nicht sofort zu urteilen, sondern die Fähigkeit des Betrachtens, des Aushaltens, auch der abgewehrten schwierigen Gefühle zu entwickeln. Die Scham beispielsweise. Wer seine eigene Scham zutiefst wahrnehmen kann, ohne daran kaputtzugehen oder andere zu zerstören, und wer betrauern kann, statt Trauer zu vermeiden und alles toll zu finden, kann die irreführenden Manöver, die man selbst inszeniert, aufgeben. Wer seine Ohnmacht akzeptiert, braucht nicht mehr zu kämpfen. Wer seine verletzten Grenzen versteht, kann lernen, Grenzen zu formen. Wer „Halt!“ sagt, kann sich auch daran halten und an dem Halt aufrichten. Wer Anstrengungen vermeidet, wird nur Wohlgefühl wollen und sich in einer narzisstischen Illusion von den Menschen, die leiden, isolieren. Wir Menschen sind nicht alleine hier auf der Welt, das Leiden ist überall, denn wir sind das Produkt komplexer Wechselwirkungen zwischen der eigenen Persönlichkeit und unserem Umfeld. Das ist nicht immer komfortabel, und es ist mit Sicherheit schmerzhaft kompliziert.

Sie beschreiben, dass hinter dem ersten Eindruck in der Praxis oft ganz andere Wahrheiten stehen. Gab es einen Patienten, bei dem Sie sich anfangs völlig geirrt haben?

Natürlich. Der erste Eindruck ist oft eine Inszenierung – nicht im manipulativen Sinn, sondern als Schutz. Ich habe Patienten erlebt, die kontrolliert und distanziert wirkten und sich später als hochhängstlich zeigten. Und solche, die fragil erschienen, aber eine enorme innere Stabilität hatten. Wer glaubt, er könne Menschen schnell „durchschauen“, verwechselt Intuition mit Projektion. Tatsächlich mache ich mich bewusst naiv, wenn ein therapeutischer Prozess beginnt, um dann im Laufe der

Zeit mein Bauchgefühl einzuordnen. Als Behandler habe ich selbst meine Aha-Momente. Dann fängt die Arbeit erst an. Krankheitsbilder wie Wahn, Depression, Angst oder Zwang sind relativ leicht zu erkennen. Persönlichkeitsstörungen sind da schon was für Fortgeschrittene. Aber als Therapeut muss man immer bedenken, welche eigenen Anteile sich wohlwollend zum Klienten hin verhalten, obschon sie den objektiven Blick verzerren. Wenn mir also gewisse Klienten ad hoc sehr sympathisch sind, weiß ich, da wartet vermutlich eine Leerstelle auf mich, die ich nicht erkenne. Da sprechen dann die unbewussten Schattenseiten miteinander. Dennoch muss die Passung stimmen und hieraus kann dann durch Selbstoffenbarung eine korrigierende Erfahrung im Klienten eintreten. Wenn die unangenehmen Themen durch mich angesprochen werden. Also das Schattige ans Licht kommt.

Was wünschen Sie sich, dass Leserinnen und Leser Ihres Buches aus dem Buch mitnehmen?

Dass Verhalten selten das ist, was es auf den ersten Blick zu sein scheint. Dass psychische Prozesse widersprüchlich und oft unbewusst gesteuert sind. Und dass Veränderung möglich ist – aber nicht ohne Ambivalenz und Reibung. Das Prinzip der Verlangsamung und das Prinzip des Raumgebens. Wenn Leser am Ende weniger schnell urteilen und ein wenig genauer hinschauen – bei anderen und bei sich selbst –, dann hat das Buch seinen Zweck erfüllt.

Wer zuletzt lacht, lacht am besten ...

Zwei IT-Spezialisten beim gemeinsamen Call:

„Wie ist denn bei Dir das Wetter?“

„Caps Lock!“

„Wie bitte?“

„Shift ohne Ende.“

Ein Tourist steht vor dem Kölner Dom und bewundert die prachtvolle Fassade. Er fragte einen Einheimischen: „Sagen Sie mal, was sind das für Figuren, die da oben stehen?“ – Der Kölner zuckt mit den Schultern: „Keine Ahnung. Aber wenn sie sich um 12 Uhr bewegen, sind es wahrscheinlich Bauarbeiter.“

Ein Mann richtet sich seinen neuen Computer ein und bekommt dabei Hilfe von seinem Freund. „Du musst jetzt ein Passwort wählen, das Du nicht vergisst!“ Der Mann entscheidet sich für „falsch“. Der Freund ist irritiert: „Wie kommst Du denn darauf?“ Der Mann lächelt: „Wenn ich mal etwas Falsches eingeben sollte, sagt mir der Computer: Ihr Passwort ist falsch!“

Patient:

„Herr Doktor, alle ignorieren mich!“ –

Doktor:

„Der Nächste bitte!“



Unterhaltung im Büro:

„Was ist eigentlich diese Woche mit unserer Frau Weber los? Sie tut ja rein gar nichts!“ – „Sie macht die Urlaubsvertretung für den Chef.“



IMPRESSUM



Deutsche Gesellschaft
für Mann und Gesundheit e.V.

Schlappmühler Pfad 13
61250 Usingen

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

Chefredakteurin:
Claudia Darius

Unser Partner in Österreich:



Bildnachweise:

Titelseite: © Manfred Jasmund
Seite 3: © Prof. Dr. med. Frank Sommer
Seite 4: © Clker-Free-Vector-Images / pixabay.com
Seite 7: © Manfred Jasmund
Seite 8: © Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Jäger
Seite 9: 2789877443 / shutterstock.com
Seite 10-11: © Marvin Ruppert
Seite 12: 2438281957 / shutterstock.com
© Prof. Dr. med. Frank Sommer
Seite 13: © 2N8life GmbH
Seite 14: © Wolfgang Schmidt
Seite 16-17: Hintergrund-Bild: © gwt Starnberg - Thomas Marufke
Kleine Bilder: © Hotel Vier Jahreszeiten Starnberg
Seite 18-19: © Hotel AUI, Meransen
Seite 20: 2603763099 / shutterstock.com
Seite 21: © Prof. Dr. Volker Steinkraus
Seite 22-23: © 31media GmbH, Sebastian Knoth für
ZS/Edel Verlagsgruppe
Seite 24: © STADLERPHOTO.COM
Seite 26: © 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



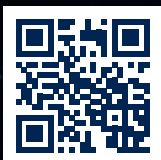
Besserer
Harnfluss



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, Ihre Ärztin oder in Ihrer Apotheke.** APOGEPHA Arzneimittel GmbH, Dresden

Durchhänger?

Jetzt rausfinden,
ob Dir Testosteron fehlen könnte.



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

Könnte es an einem Testosteronmangel liegen?

**Mach jetzt gleich den TestoCheck
auf mannvital.de**