



Gesundheit für Körper, Geist und Seele

Verstopfung

So kommt die
Verdauung in Schwung

Skribben gegen Schmerzen

Alpenmedizin hilft
Muskeln und Gelenken

**Reflex-
zonen-
therapie**
Heilung
über die
Füße

Männerlust Männerfrust

Wege aus der Lebenskrise



Bio-Lebensmittel
Was Sie wissen sollten

**Urlaub
mit Sinn**

**Fit durch
Autogenes Training**

EDITORIAL



Monica Ritter,
Chefredakteurin
und Herausgeberin

Liebe Leserin, lieber Leser

Wir alle brauchen immer wieder Hilfen, um den Anforderungen des Alltags gerecht zu werden. Gerade in unserer krisenreichen Zeit, die im Beruf vollen Einsatz verlangt. Vor allem aber dann, wenn das Schicksal besondere Prüfungen für uns bereithält. Dann brauchen wir Fluchtpunkte, um uns mit neuer Energie aufzuladen, neuen Mut zu finden. Eine Hilfe für solche Fälle kann das Autogene Training sein, das wir Ihnen in dieser BIO vorstellen (ab Seite 88). Eine Entspannungsmethode, die jeder leicht erlernen kann. Die mit ihren beruhigenden Formeln dafür sorgt, dass wir von unseren Problemen abschalten können und neue Kraft gewinnen. Aber nicht nur das: Im Zustand der Entspannung können wir mit entsprechenden Suggestionen auch ganz gezielt Organfunktionen positiv beeinflussen und so die Selbstheilungskräfte aktivieren und unsere Gesundheit stabilisieren.

Also, probieren Sie es doch ruhig einmal aus! Am besten, man besucht zum Einstieg einen Kurs – in der Gruppe lernt es sich leichter. In bestimmten Fällen wird es sogar vom Arzt verordnet und von der Kasse zum größten Teil bezahlt. Und: Je öfter wir üben, desto schneller und besser funktioniert die wohltuende Entspannung.

Für all jene, die sich mit chronischen Beschwerden herumplagen, die es schon mit den

Leichter durchs Leben gehen

unterschiedlichsten Behandlungsmethoden ohne Erfolg versucht haben, kann sich die Fußreflexzonentherapie als Retter in der Not erweisen (Bericht ab Seite 10). Sie ist Ganzheitsmedizin im besten Sinne. Denn im „Mikrosystem Füße spiegelt sich der ganze Mensch mit seiner körperlichen und seelisch-emotionalen Ebene wider“, wie die Experten sagen. Eine Stimulation der Reflexzonen an den Füßen führt zu entsprechenden Reaktionen an den unterschiedlichsten Organen. Diese Ordnungstherapie unterstützt den Menschen darin, sein inneres und äußeres Gleichgewicht wieder zu finden und so Körper und Seele zu harmonisieren, so dass er gesunden kann.

Die „Rushhour des Lebens“ bringt so manchen Mann in den besten Jahren ins Schleudern und wirft ihn auch oft aufs Krankenbett. Dann muss er endlich die Zeit finden, die er vorher nicht zu haben glaubte, um wieder Tritt zu finden und Körper, Geist und Seele zu ihrem Recht kommen zu lassen. Auch dieses wichtige Thema greifen wir in dieser BIO auf (ab Seite 54). Nicht nur um die „Herren der Schöpfung“ für die Midlife-Crisis zu sensibilisieren, sondern auch um ihre Frauen mit dieser Problematik vertraut zu machen. Denn auch sie und die ganze Familie sind zumeist davon betroffen, wenn Mann einmal nicht mehr kann.

Alles in allem kann man folgendes Resümee ziehen: Nehmen Sie sich öfter Zeit für sich! Schalten Sie zwischendurch einfach mal ab und gönnen Sie sich kleine Fluchten. Machen Sie sich klar, was Ihnen wirklich wichtig ist. Denn jetzt – nicht in der Vergangenheit oder in der Zukunft – ist der Moment, den wir tatsächlich gestalten können ...

Eine sonnige Zeit mit vielen
entspannten Momenten wünscht
Ihnen von Herzen
Ihre

Monica Ritter



FIT MIT ROH- & NATURKOST

Entdecken Sie die Welt der Rohkost!

10 €
Willkommens-
Gutschein für Sie*



Personal Blender™ – der flinke Mixer

Bei Keimling Naturkost finden Sie hochwertige Küchengeräte, Saftpresen sowie viele weitere Produkte in Rohkost- und Bio-Qualität!



www.keimling.de

*Wenn Sie Neukunde sind und in den letzten drei Jahren kein Keimling-Kunde waren, wird der Gutschein dem angeforderten Katalog beigelegt. Mindestbestellwert 25,- €

GRATIS-KATALOG für SIE B

Ja, bitte senden Sie mir gratis:

- ☐ den Keimling Katalog
- ☐ Ihren Newsletter
(Bitte E-Mail-Adresse angeben)

Oder einfach anrufen:

**04161/
511617**



Name

Straße, Nr.

PLZ, Ort, Land

Telefon

E-Mail

Geburtsdatum

Keimling Naturkost GmbH

Zum Fruchthof 7a/B • 21614 Buxtehude • Deutschland
Telefon 04161/51 16 17 • Fax 04161/51 16 16
naturkost@keimling.de • www.keimling.de
www.keimling.at • www.keimling.ch • www.rohkost.de

GANZHEITSMEDIZIN

Fußreflexzonentherapie

Wie Heilung über die Füße gelingen kann. Eine sanfte Methode, um Energieblockaden zu lösen und den Weg zur Selbstheilung zu ebnen **10**

Scribten: Alpenmedizin auf Erfolgskurs

Verblüffende Erfolge bei schmerzenden Gelenken und Muskelverspannungen. „Bauerndoktor“ Dr. Klaus Karsch erklärt, wie es wirkt **20**

Frauensprechstunde: Endometriose

Wenn rätselhafte Schmerzen quälen. Eine Expertin weiß Rat **80**

NATURHEILKUNDE

Verstopfung – wie der Darm in Schwung kommt

Was man über die Ursachen wissen sollte und wie das Problem zu lösen ist **30**

Wunderbare Aloe vera

Die „Hausapotheke im Blumentopf“ hilft bei Magen- und Darmbeschwerden, bei Übergewicht, Immunschwäche und Hautproblemen **118**

ERNÄHRUNG

Lebenselexier Wasser

Wie sich seine Qualität verbessern lässt und warum „lebendiges“ Wasser unsere Gesundheit stärkt **46**

Bio-Lebensmittel voll im Trend

Das Problem: Es gibt zu wenig heimische Produkte. Was Abhilfe schaffen kann und wie Bio bei uns funktioniert **68**

LEBENSILF

Männerlust und Männerfrust

Die große Krise in der Lebensmitte und was Mann tun kann, um sich wieder wohl zu fühlen. Auch ein Thema für Frauen, die ihre Männer lieben **54**

Besuchen Sie uns doch auch im **Internet** unter www.biomagazin.de. Hier finden Sie immer aktuelle BIO-Onlinethemen und das ausführliche BIO-Onlinearchiv. Siehe auch **Klappe im hinteren Teil**

Bitte beachten:

Unter der Rubrik „Was gibt's Neues“ finden Sie interessante und hilfreiche Hinweise zu aktuellen Angeboten aus den Bereichen Nahrungsergänzung, Gesundheitsprodukte, Kosmetik und Wellness auf **den Seiten 93 und 97**

Autogenes Training – der Entspannungsbestseller

Weltweite Studien zeigen: Autogenes Training hilft nicht nur gegen Stress, sondern auch bei Schlafstörungen, Bluthochdruck, Migräne und vielen anderen Gesundheitsproblemen **88**

Die Doulas – so klappt es mit der sanften Geburt

Frauen entdecken einen alten Beruf: „Doulas“ begleiten werdende Mütter und Väter rund um den Geburtstermin **102**

UMWELT

Im Urlaub Gutes tun für die Umwelt

Freiwillige Helfer pflanzen Bäumen, bauen Wege, renaturieren Bäche oder bekämpfen Borkenkäfer. Ein Report über Urlaub der ganz anderen Art **112**

BIO-WELLNESS

Zu gewinnen

Zwei Übernachtungen für zwei Personen im Strandhotel Fischland in Dierhagen an der Ostsee. Inklusive Halbpension und Moorpackung **79**

RUBRIKEN

Editorial	3
Interessant und aktuell	6
Rat und Hilfe	8
Medizin und Forschung	28
Für Sie entdeckt	78
Das BIO-Quiz	85
Chinesisches Horoskop	86
Messen, Kongresse, Events	98
Neue Bücher	100
Aktuelle CDs	101
Anders reisen	110
BIO-Forum	122
Die Seite für die Seele	125
Leserbriefe	126
Vorschau/Impressum	130

Achtung: Auf Seite 109 finden Sie alles Wissenswerte zum BIO-Abo und über Ihr Buchgeschenk

INHALT

Autogenes Training

Entspannung, die jeder lernen kann. Zum Stressabbau und zur Selbsthilfe bei vielen Gesundheitsproblemen

88



Scribten gegen Schmerzen

Alpenmedizin hilft Muskeln und Gelenken. Mit einfachen Griffen Schmerzprobleme lösen

20





Männer- lust - Männer- frust

Über die Krise in
den besten Jahren
und wie Mann sie
am besten über-
windet

54



Der große Report Verstopfung

Was man über Ursachen und
Folgen wissen sollte. Die besten
Tipps aus der Naturheilkunde



30

10

Mit sanftem Druck
den inneren Arzt
aktivieren, Schmer-
zen lindern und die
Selbstheilung in
Gang bringen

Fußreflexzonen- therapie





Schneller, höher,
weiter, immer
funktionieren –
das ist das
Lebensmuster,
das unsere
Gesellschaft den
Männern vorgibt

Männerlust



Wenn Männer in
die Jahre kommen,
ist der Frust oft
vorprogrammiert



Männerfrust

Was Männer über sich und was Frauen über Männer wissen sollten

Midlifecrisis, Burnout, Depressionen treffen Männer in ihren besten Jahren. Wie es dazu kommt, wie sich die Krise äußert und was Mann tun kann, um sich als Mann wieder wohl zu fühlen. Auch ein Thema für Frauen, die ihre Männer lieben

VON DR. KARIN KLUG

Samstagmorgen, strahlender Sonnenschein. Erwin Schiedler (42) trinkt hastig seinen Kaffee aus, klappt den Laptop zu, steht vom Frühstückstisch auf, will raus in den Garten, wo der Rasenmäher schon bereitsteht – und bricht zusammen. Fällt einfach um. Bleibt für einen kurzen Moment bewusstlos am Boden liegen. Kommt wieder zu sich, mit heftigen Schwindelgefühlen, kein klarer Gedanke möglich. Sein Herz rast, er hat Todesangst. Seine Frau ruft den Notarzt, dieser lässt ihn ins Krankenhaus einweisen.

Erwin Schiedler wird durchgecheckt: Herz, Kopf, innere Organe. Einige Tage bleibt er zur Beobachtung im Krankenhaus, dann wird er entlassen. Der medizinische Befund sagt nicht viel aus: Die Blutwerte sind nicht optimal, der Blutdruck ist zu hoch, Cholesterin ebenso. Doch darüber hinaus lassen sich keine nennenswerten Probleme erkennen. Der Schwindel wird auf extreme Verspannungen im Nackenbereich zurückgeführt. Erwin Schiedler geht zur Physiotherapie, bekommt

Massagen, Packungen. Er macht weiter wie gehabt. Und doch ist nichts mehr so wie früher.

Ein Beispiel von vielen. Männer in der Lebensmitte. Eigentlich auf dem Gipfel ihrer Kraft, von Erfolg und Karriere. Viele Ziele sind erreicht: Eine Partnerin gefunden, Eheschließung, Kinder, Nestbau, oft verbunden mit enormen finanziellen Risiken. Der Lebensstandard ist hoch, zwei Autos, Versicherungen, Reisen, und dann natürlich der Beruf. Zu 150 Prozent berufliche Bestleistung, Überstunden, Nacharbeit, Dienstreisen, Wochenendarbeit. Handy, i-phone, PC als ständiger Begleiter: immer erreichbar. Für den Chef, die Kunden, die Kollegen. Arbeiten und etwas aufbauen. Für die Familie, für das eigene Ego.

„Dass meine Frau das so lange ausgehalten hat...“

Erwin Schiedler ist seit vielen Jahren in einem internationalen Unternehmen in leitender Funktion tätig. Seit 17 Jahren ist er verheiratet, hat drei Kinder im Alter von 9, 11 und 15 Jahren, die er kaum sieht. Seine Ehefrau Sonja, die auch den Haushalt managed, ist halbtags berufstätig. „Wir haben von meinen Eltern ein altes Bauernhaus mit viel Wald und Wiesen übernommen, ein großes Grundstück. Meine Eltern haben sich alles mit eigenen Händen aufgebaut. Sie haben immer viel gearbeitet, eigentlich rund um die Uhr. Auch wir Kinder mussten von klein auf mit anpacken. Und trotzdem war die Arbeit nie fertig, die Eltern kannte ich nur erschöpft.“ Die Mutter ist inzwischen verstorben, der Vater lebt noch im Haus, kann sich allein nicht mehr versorgen. Erwin Schiedler und

seine Frau Sonja teilen sich die Pflegearbeit. Neben allem anderen.

Erwin Schiedler arbeitet jeden Tag bis spät abends und jedes Wochenende. Zeit für Bewegung, Sport, Hobbys oder Freunde gibt es schon lange keine mehr. „In jungen Jahren da war ich ein begeisterter Sportler, bin sogar Radrennen gefahren.“ Jetzt zählt nur mehr die Arbeit. „Mich wundert's, dass meine Frau das alles überhaupt so lange durchgehalten hat mit mir“, sagt Erwin Schiedler heute.

Die „Rushhour“ des Lebens

Die Rushhour des Lebens wird sie genannt, die Zeit zwischen Ende der Ausbildung und Lebensmitte. Berufseinstieg, Familiengründung, Hausbau, Karriere – alles gleichzeitig. Alles drängt sich hier zusammen. Der Mann am Zenit seines Lebens, am Gipfel. Auf dem Siegerpodest, „in der glänzenden Mittagssonne“, wie es der Psychologe Roland Kachler so schön formuliert.

Nach seinem Zusammenbruch geht es Erwin Schiedler schlecht. Körperlich fängt er sich allmählich wieder, diffuse Schwindelgefühle bleiben, aber seelisch kommt er nicht mehr so recht auf die Beine. Er weiß nicht mehr, was er will, wie sein weiteres Leben aussehen soll, die Familie ist ihm fremd geworden. Eine kurze Affäre mit einer Kollegin stürzt ihn in einen Hormonrausch. Er ist verliebt, denkt daran alles liegen und stehen zu lassen, mit der Geliebten ein neues Leben anzufangen. Aber die Kollegin beendete die Affäre recht bald und Erwin fällt ins Bodenlose. „Nicht mal für Frauen war ich mehr interessant!“ Als Sonja, die Ehefrau, von der Affäre erfährt, erleidet auch sie einen Zusammenbruch. Eine Trennung scheint unvermeidlich.



Immer ganz oben sein – ist das der Sinn des Lebens?

Beliebte Männer-Lebenswege: Der Siegfried-Typ fühlt sich zum Supermann geboren



Doch Erwin Schiedler will nicht aufgeben. Er geht mit seiner Frau in eine Paartherapie. Die beiden beginnen wieder miteinander zu reden. Sie unternehmen mehr miteinander, schaffen einen Neuanfang. Erwin Schiedler beginnt endlich mit dem Kampfsporttraining, von dem er schon lange träumt. Er gibt Projekte in der Firma ab, lernt zu delegieren, beschäftigt sich mit Zeitmanagementtechniken, die er auch an seine Kollegen und Mitarbeiter weitergibt. Und: Er überlegt einen firmeninternen Wechsel. Das Ehepaar verkauft schließlich einen großen Teil seines Grundstücks, holt sich eine Pflegehilfe für den Vater und fährt nach vielen Jahren das erste Mal wieder gemeinsam in den Urlaub.

Drei der beliebtesten Wege, die Männer gerne einschlagen

Der Weg zum Gipfel hat seine Schattenseiten, nichts im Leben ist nur schön, alles hat seinen Preis. In seinem Bericht „Männer in der Lebensmitte“ beschreibt Psychotherapeut und Pfarrer Roland Kachler anschaulich drei beliebte Männer-Lebenswege: das Siegfried-, das Sisyphus- und das Reinhold-Messner-Syndrom. Der Erste ein strahlender Held, der unverletzliche Sieger, mit knallhartem Schutzschild nach außen, der keine Empfindung, keine Gefühle, keine Berührung mehr durchlässt. Das ist der Preis der Unverwundbarkeit. Im Berufsleben top, in Beziehungen oft kalt, unnahbar, nicht präsent.

Der zweite Typ: ein unermüdlicher Arbeiter. Er wuchtet seine Steinbrocken tagtäglich



Der Sisyphus-Typ, ein unermüdlicher Arbeiter, geht in seinen täglichen Pflichten auf, ohne groß nach dem Sinn zu fragen



Der Reinhold-Messner-Typ braucht die Herausforderung und ständig neue Gipfel zum Erklimmen

nach oben, geht in seinen Pflichten auf, macht verlässlich seine Arbeit und fragt nicht viel nach Sinn und Vision. Er tut einfach, was zu tun ist. Doch dabei vergisst er oft auf Liebe, Leidenschaft und andere Qualitäten, die das Leben noch bereithält.

Der dritte schließlich braucht immer neue Gipfel, nie ist er zufrieden. Innehalten, Ruhe ertragen, genießen, dabei bleiben ist in seinem Lebenskonzept nicht vorgesehen. Das klassische Bild unserer Zeit: schneller, stärker, höher.

Eine ganze Weile mögen diese Strategien auch prächtig funktionieren. Doch sie sind einseitig und nicht für Dauer gemacht. Irgendwann stößt jeder Mann damit an seine Grenzen –

Drei Dinge sollte der Mensch wissen, um gut zu leben: was für ihn zu viel ist, was für ihn zu wenig ist und was genau richtig ist
Weisheit der Suaheli

ignoriert sie vielleicht, geht darüber hinweg, immer und immer wieder – bis das System zusammenbricht.

Kräfte werden falsch eingeschätzt

Sehr offen berichtet Christian Hlade (48) von seiner großen Krise. Er ist Gründer und Leiter des Reiseunternehmens „Weltweitwandern“, das heuer in Berlin gleich zwei „Reise-Oskars“ eingeholt hat und für sein Engagement in Sachen Nachhaltigkeit & Unternehm-

→

ICH WILL HEILPRAKTIKERIN WERDEN

Meine Ausbildung? Natürlich bei Paracelsus!

14 Berufsausbildungen mit und ohne Abitur, nebenberuflich oder Vollzeit, mit modernen Lernmedien:

Heilpraktiker, Kinder-, Sportheilpraktiker, Tierheilpraktiker, Psychol. Berater, Heilpraktiker für Psychotherapie, Wellnesstrainer, Ernährungsberater, Massagetherapeut/-praktiker, u.v.m.

54 x in Deutschland und in der Schweiz · Tel.: 01803/21 82 19
www.paracelsus.de · Rufen Sie uns für ein Beratungsgespräch an.

Anzeige

SEMINARE & WORKSHOPS z.B.

- Lernberater, -trainer
- Phytotherapie
- Traditionelle Chinesische Medizin
- Yogalehrer, -therapeut
- Suchtberater, -therapeut
- Osteopathie
- Tierphysiotherapie
- Mediator

paracelsus
die heilpraktikerschulen

Was macht krank?

- Chronische Überlastung / Dauerstress
- Schlafmangel
- Fehlender Ausgleich (Bewegung, Entspannung)
- Mit eigener Energie nicht haushalten können/Grenzen missachten
- Eigene Bedürfnisse ignorieren
- Mangelnde Eigenverantwortung / Selbstfürsorge
- Soziale Konflikte, Isolation
- Gesundheitsschädliche Lebensweise (rauchen, zu viel Alkohol etc.)
- Zu hohe Erwartungen an sich/an andere



Diplom-Ingenieur Christian Hlade gründete das erfolgreiche Reiseunternehmen „Weltweitwandern“. Seine Vision: Wanderreisen mit Werten. Doch sein unermüdliches Engagement für die Firma forderte seinen Tribut. Er erlebt einen totalen Zusammenbruch

merische Verantwortung (CSR) internationalen Ruhm erntet.

„Ich war schon immer voller Tatendrang und bin ein sprühendes Naturell. Ich mach gern viele Sachen gleichzeitig, schöpferisches Tun ist mir wichtig“, berichtet er. Dass er dabei im Laufe der Jahre seine Grenzen übersehen hat, kann der umtriebige Unternehmer mittlerweile gut erkennen.

Schon seine Eltern sind selbständig, haben eine Baufirma. Er erlebt sein Elternhaus als leistungsorientiert und fordernd. „Klar, da war alles im Aufbau damals. Es war üblich, dass man immer gearbeitet hat“. Er studiert Architektur. „Mein Weg war eigentlich vorgezeichnet, ich sollte Nachfolger werden in der elterlichen Firma“. Immer wieder jedoch bricht er aus, unternimmt lange Reisen, weg vom Einfluss der Eltern. Versucht einerseits den von daheim vorgegebenen Weg weiter zu gehen und sich gleichzeitig neue, eigene Wege zu suchen.



Im Rahmen seines Architektur-Studiums baute Christian Hlade eine solarbeheizte Dorfschule in Lingshed, einem abgelegenen Dorf im ehemaligen Königreich Ladakh. Der 4000 Meter hohe Ort ist nur in einem mehrtägigen Marsch auf beschwerlichen Wegen und über 5000 Meter hohe Pässe erreichbar

Christian Hlade studiert trotzdem fertig und geht im Jahr 2000 für sechs Monate nach Ladakh, um sein damaliges „Herzensprojekt“ zu verwirklichen: Im Rahmen seiner Diplomarbeit baut er in einem abgelegenen Himalaya-Bergdorf eine solarbeheizte Dorfschule auf. Seine bisherige nebenberufliche Tätigkeit als Reiseveranstalter wird ausgeweitet, um diese „Auszeit“ zu finanzieren. Alles läuft bestens und so wird nach seiner Rückkehr 2001 das Reiseunternehmen „Weltweitwandern“ aus der Taufe gehoben.

Dann die Heirat mit Carmen, drei Kinder kommen zur Welt. Ein Wohnhaus wird gebaut und schließlich noch ein Bürogebäude

für sein Unternehmen. Nach eigenen Vorstellungen und strengen ökologischen Kriterien. Eigentlich ein Grund, um rundum zufrieden zu sein.

Doch 2010, als das Büro schließlich fertig ist, kommt die totale Sinnkrise. Keine Motivation mehr, keine Freude, nur noch Erschöpfung und Müdigkeit. „Ich war fix und fertig.“ Doch Christian Hlade kämpft weiter: Es ist Wirtschaftskrisenzeit, der Bürobau hat viel Geld verschlungen und während der Bauzeit war wenig Zeit für die Firma. Das große Eröffnungsfest im Juli 2011 steht er noch durch. Doch dann kommt der Zusammenbruch.

Eine schwere Depression zwingt zur Ruhe

„Damals im Juli 2011 gab es ein wirklich schönes Fest“, erinnert er sich. „Über 100 Leute sind gekommen. Aber danach bin ich in eine wilde Depression gefallen. Ich kam tagelang nicht mehr aus dem Bett, die totale Lebenskrise. Die nächsten Wochen waren schlimm, ich hab mich einfach nicht mehr ausgekannt, hatte Gedächtnislücken, Aussetzer im Hirn. Ich bin untergetaucht, hab nicht gearbeitet, konnte die freie Zeit aber auch nicht genießen. Alles schien nur mehr düster und schwarz.“ Christian Hlade hatte keine körperlichen Probleme. „Meine Seele hat gestreikt, noch vor dem Körper, es war so etwas wie ein seelischer Schutzschalter, der umgelegt wurde. Ich konnte nichts mehr tun, nur mehr liegen und schlafen.“

Er will sich den Sommer freihalten, Druck rausnehmen und hat den Ehrgeiz: Ich schaff das allein! „Und so habe ich mich durchgewurschtelt. Phasenweise ging's besser, dann

bin ich wieder abgesackt. Ich hab mich sehr verlassen gefühlt von allen, konnte aber gleichzeitig keine Hilfe annehmen. Wenn jemand auf mich zugegangen ist, hab ich ihn wieder weggestoßen.“ Auch seine Frau ist ratlos. Es ist alles eine große Belastung für die Beziehung. „Und es war schwierig mit den Kindern. Ich hab keinen Lärm ausgehalten. Der Druck war da, ein guter Papa zu sein, das hab ich nicht erfüllt.“

Christian Hlade quält sich nur mehr zwischen Aggression und Schuldgefühlen. „Und immer war da diese Angst, ich komm da nicht mehr raus, das bin ja nicht mehr ich. Ich



„In jedem Winter steckt
ein zitternder Frühling,
und hinter dem Schleier
jeder Nacht verbirgt
sich ein lächelnder
Morgen.“

Khalil Gibran

Der Rettungsanker in der größten
Verzweiflung: Christian Hlade nahm
sich eine mehrmonatige Auszeit
und ging in ein tibetisches Kloster

hatte damals keine Vorstellung, wie das wieder anders werden könnte.“

Der Wendepunkt kommt schließlich, als er irgendwann meint, er würde am liebsten abhauen. Da sagt seine Frau: „Ja, fahr weg! So wie du jetzt bist, hab ich ohnehin nichts von dir.“ Von sich aus hätte er es wohl nicht gemacht: „Ich kann doch meine Familie nicht im Stich lassen.“ Aber das OK war von allen da. „Ich hatte die Erlaubnis von Carmen, meiner Frau. Dann bin ich in die Firma zu meinen Mitarbeitern gegangen und hab allen mitge-

teilt, was los ist. „Ich nehme mir eine längere Auszeit!“ Und die Mitarbeiter beruhigen ihn: „Wir schaffen das schon!“

Schlagartig geht es Christian Hlade besser. „Ich hab sofort angefangen, meine Reise zu planen“. Endlich war der Druck weg: Ich musste nicht der super Papa sein, nicht der ständig anwesende Firmenchef, der liebende Gatte. Ich konnte ganz für mich sein, viele Monate nur für mich...“ Diese Erlaubnis war wichtig. Der Reisepfropf packt seine Sachen und

Das große Buch der Darmreinigung

Norbert Messing

**Schlank und fit
durch Regeneration
der Verdauungsorgane**

Selbsthilfe leicht gemacht!



Dieser BIO-Ritter-Ratgeber bietet das komplette Programm zur Sanierung und Regeneration des Darmes. Sie lernen darin bewährte Methoden (Ayurveda, Heilfasten, Mayr-Kur, Molkefasten, Colon-Cleaning nach Gray/Anderson, Heilerde-Anwendungen u.a.) kennen. Dazu viele hilfreiche Heilkräuter-Rezepte – und dies alles zur sofortigen Selbsthilfe.

Ein Buch mit 1000 Tipps und Anregungen sowie zahlreichen wertvollen praktischen Hinweisen. Auch zur Überwindung schwerer chronischer Leiden sowie zum Aufbau einer optimalen Darmflora in Eigenregie durch besondere, selbst bereitete milchsäure Getränke. Ein weiteres Glanzlicht: die Anleitung für wichtige Bauchselbstmassagen! Ausführlich behandelt werden zudem: Colon-Hydro-Therapie, Einlauf, salinische Wässer, Lein- und Flohsamen, Geheimtipps wie Kurkuma, Konjacmehl, Yucca und vieles andere mehr.

**BIO Ritter Verlag, 132 Seiten,
gebunden, viele Abbildungen,
ISBN 978-3-920788-42-5, € 14,50.**

Bestellmöglichkeiten

- www.ritter24.de • Telefon 08158-8021
- Fax 08158-997430 • bioritter@aol.com
- Postkarte, siehe letzte Umschlagseite

Bio 4/12

Männer brauchen oft eine „Anleitung“, wie sie mit ihren Gefühlen umgehen sollen. „Denn für Männer stellt das Spüren von Gefühlen ein sowohl unbekanntes als auch weitgehend als weiblich abgelehntes Terrain dar“, so der Psychologe und Seminarleiter Robert Betz



geht vorerst für zwei Monate nach Nepal, zum Wandern und in ein tibetisches Kloster.

Warum es oft nicht ohne professionelle Hilfe geht

Männercoach Brigitta Fetsch, Psychologin und Psychotherapeutin, bestätigt: In Krisenzeiten sind manchmal andere Strategien angesagt: sich zurückziehen, nachdenken, nichts tun, innehalten, nachspüren, nach innen horchen... „So hab ich das noch nie betrachtet“, sagen Männer dann. Und: „Das gönne ich mir jetzt!“

Gefährlich werde die Krise nur und gewaltiger, wenn man allein bleiben will, sich keine Hilfe holt, weiß die Psychologin. Wenn man in die Isolation geht. „Oft wird es ganz dramatisch, vor allem dann, wenn der Crash wie aus heiterem Himmel erlebt wird. Die Selbstmordgefahr ist dann hoch.“ Niemand schaffe es allein in einer akuten Krise. Da kann man nicht mehr klar denken, da sind neue Aspekte nötig, die von außen kommen müssen, neue Impulse, neue Ideen. „Es ist nicht nötig, im eigenen Gruselkabinett zu bleiben.“

Eine Krise bedeute auch, zuzulassen, dass einmal Stille, Leere entsteht. Es gilt, durch Trauer und Schmerz hindurchzugehen, und es ist wichtig, das auch einmal aushalten zu können“, betont die Psychologin.

Männer brauchen oft nicht so den emotionalen Tiefgang. In der Beratung werden konkrete Lösungsvorschläge erwartet. „Meist geht es um Themen wie Mannsein, Abenteuer, Freiheit. Das Leben wieder spüren.“ Der Mann lernt auch, sich nicht nur über seine



Die Grazer Psychotherapeutin Brigitta Fetsch begleitet in ihrer Praxis viele Männer auf ihrem Weg aus der Krise

Leistung zu definieren, sondern offener zu werden. Spaß und Freizeit zu genießen, seine männliche Kraft in und für sich selbst zu spüren, nicht in der Rolle, für andere, im Leistungsdenken.

Männliche Kraft darf neu definiert werden: Was bisher nur Muskelkraft und Leistung war, kann sich in Lebenserfahrung, Weisheit, innere Kraft verwandeln. Es entsteht ein neues Selbstbewusstsein. Die Männer lassen sich wieder „vom Leben berühren“, werden weicher – und das macht sie auch für Frauen wieder interessanter, sagt Männercoach Brigitta Fetsch. „Männer wirken nach überstandener Krise oft sehr anziehend für Frauen.“ Der Mann schöpft vielleicht auch neue Befriedigung in Wissensweitergabe, agiert mehr aus der Ruhe und erschließt sich neue Dimensionen wie Spiritualität.

Signale, die ernst zu nehmen sind

Die Lebensmitte, biologisch gesehen etwa um die 40 – da „denkt kein Mann an Krise“, sagt Psychotherapeut Roland Kachler – hat sich tatsächlich mehr in Richtung „psychologischer Lebensmitte“ verschoben, auf 45, 50 Jahre. Ausbildungswege sind heute länger, Partnerschaft, Kinder folgen später, alles verschiebt sich nach hinten. Karriereverläufe sind komplexer. Es gibt mehr Positions- und Berufswechsel, aber auch ein anderes Gesundheitsbewusstsein. Es wird mehr Wert auf Fitness und Aussehen gelegt, all das zögert den Alterungsprozess hinaus.

Und: Es muss auch nicht immer der große Crash sein. Aber Veränderungen machen sich in dieser Lebensphase so gut wie immer bemerkbar. Der Körper verändert sich, die Haare werden grau, oder weniger, dafür wächst der Bauch, die Sexualität lässt nach. Die Freunde sind davon gedriftet, allesamt ebenso eingebunden im Alltagshamsterrad. Das regelmäßige Sporttraining, das einst geliebte Hobby sind weitgehend auf der Strecke geblieben. Und nie war viel Zeit zum

Männer und ihre Probleme

- Männer haben eine durchschnittliche Lebenserwartung von 77,2 Jahren. (Frauen von 82,5.)
- Männer gehen beruflich wie privat größere Risiken ein als Frauen.
- Männer suchen mit Krankheitssymptomen oft zu spät einen Arzt auf.
- Männer bewegen sich zu wenig. Nur knapp ein Viertel (23 %) der Männer in Deutschland sind fünfmal in der Woche mindestens 30 Minuten sportlich aktiv.
- Männer sind beim Sport häufig in erster Linie leistungs- und wettkampforientiert.
- Im Vergleich zu Frauen trinken Männer mehr Alkohol, rauchen mehr Zigaretten und ernähren sich ungesünder.
- Männer erkranken nach Trennungserfahrungen besonders häufig an Depressionen.
- Im mittleren Lebensalter beenden mehr Männer als Frauen ihr Leben durch Suizid.
- 92 % der tödlichen Arbeitsunfälle und fast 83 % der Arbeitsunfallrenten betreffen Männer.
- Männer sind häufiger als Frauen mit dem Auto unterwegs und tun dies wesentlich häufiger unter Stress.
- Vermeidbare Erkrankungen, die häufiger Männer betreffen, sind Bronchial- und Lungenkrebs, Durchblutungsstörungen des Herzens und Krankheiten der Leber.

„Die Dinge loszulassen bedeutet nicht, sie loszuwerden. Sie loslassen bedeutet, dass man sie sein lässt.“

Jack Kornfield

Nachdenken, zum Nachspüren: Ist das noch gut so? Will ich das so?

So manche Fachleute sprechen beim Mann auch von der Andropause, so etwas wie den männlichen Wechseljahren. Nicht selten empfindet sich der Mann am Scheideweg. Der Gipfel ist erreicht, Kraft und Ausdauer lassen merklich nach. Oft erlebt „mann“ an sich unerklärliche Stimmungsschwankungen, nächtliche Schweißausbrüche, Herzrasen. Eine ständige Gereiztheit, Schlafstörungen und körperliche Probleme wie ein Bandscheibenvorfall, ständig wiederkehrende Infekte oder ein Magengeschwür – bis hin zum Herzinfarkt. Auch in sexueller Hinsicht ist jetzt öfter „tote Hose“. Die Lust lässt nach, es dauert immer länger, bis „er“ noch steht. Kleinigkei-

ten irritieren und schon fängt „er“ an zu bocken. Die Angst vor Impotenz steht drohend im Raum.

Manchmal müssen große Umbrüche passieren, damit ein Mensch bereit ist, sich neu zu orientieren. Viele Männer spüren zwar vielleicht schon länger tief im Inneren, dass es „so nicht mehr weitergehen kann.“ Aber oft sind es erst der Arzt, der Jobverlust oder die Ehefrau, die auf Trennung beharrt, die sie dazu zwingen hinzusehen. Erst dann sind sie erstmals bereit, über sich nachzudenken – über ihr Leben, ihre Werte und Ziele. Doch sie haben nicht viel Übung darin, über eigene Gefühle zu reden, ebenso wenig wie über die von anderen. Es ist für sie oft zu mühevoll, auf ein komplexes Gefühlsleben einzugehen.

Jetzt auch als eBook!



Klopfen Sie sich frei! -BIO-eBook

Rainer Franke/Ingrid Schlieske

Der Bestseller aus dem BIO Ritter Verlag



Der Inhalt des eBooks ist identisch mit dem des gedruckten Buches



Klopfen Sie sich frei-BIO-eBook

ISBN 978-3920788-76-0

ca. 360 Seiten bei mittlerer

Betrachtungsgröße

eBook-Download für nur
€ 8,95

Ein Leben ohne Angst, Schuldgefühle, Süchte, Ärger, innere Wunden, Sorgen und Blockaden - wer wünschte sich das nicht. M.E.T. macht's möglich! Aber nicht nur das: Die Meridian-Energie-Techniken können auch bei Wechseljahresbeschwerden, Allergien, Schmerzen und vielen anderen körperlichen Beschwerden hilfreich sein. Ingrid Schlieske, Verfasserin des BIO Ritter-Bestsellers "Japanisches Heilströmen" zeigt in diesem Ratgeber, den sie zusammen mit dem Diplom-Psychologen Rainer Franke verfasst hat, wie es genau funktioniert.

Durch das sanfte Beklopfen bestimmter Meridianpunkte werden die vorhandenen Energieblockaden und die dadurch entstandenen Störungen aufgelöst. Die Energie kann wieder frei fließen.

Dieser BIO Ritter-Ratgeber gibt genaue Anweisungen für die Behandlungsabläufe, zeigt die Meridianpunkte und ihre körperlichen und seelischen Entsprechungen. Außerdem: Viele interessante Fallbeispiele. Von Angst, Phobien bis hin zu Fibromyalgie, Bettnässen, Heuschnupfen, Esssucht und Wespenallergie reicht das Spektrum der Beschwerden, die mit Hilfe von M.E.T. erfolgreich behandelt werden konnten.

→ www.libri.de

eBook-KLOPFEN SIE SICH FREI!

ist als Download bei

www.libri.de erhältlich.

BIO Ritter Verlag
Telefon: 08158-8021
eMail: bioritter@aol.com

BIO 4/12



Probleme am Arbeitsplatz, Leistungsdruck und ständige Erreichbarkeit sind nicht gerade förderlich für Zärtlichkeiten und guten Sex



Warum es Männer heute oft schwer haben

Coach Brigitta Fetsch ortet eine Ursache für viele Männerkrisen auch im aktuellen Wandel von Familie und Beziehungen. Während Frauen für einen Mann früher das große Sicherheitsnetz im Hintergrund waren, Rückhalt im trauten Heim boten, sich um alles Übrige gekümmert haben – fällt das nun zunehmend weg.

„Eine Frau will ihrem Mann heute nicht mehr bloß den Rücken freihalten, damit er Karriere machen kann. Und der alte Spruch ‚Der Mann hat das Sagen‘ stimmt heute halt einfach auch nicht mehr“, so die Psychologin. Die Frage ist: Wie reagieren Männer darauf, wie gehen sie damit um?

Insgesamt seien aber auch im Berufsalltag die Anforderungen gestiegen. „Es gibt keine Sicherheiten mehr. Es wird viel öfter gewechselt, mehr gefordert. Der berufliche Lebenslauf ist nicht mehr so geradlinig: Ausbildung – Job – Pension. Heute hat jeder mehrere Arbeitsstellen, mehrere Berufe. Ich kann mich heute nicht mehr darauf verlassen: Jetzt hab' ich's mir gut eingerichtet, das bleibt jetzt so.“

„Hinter jedem erfolgreichen Mann steht eine starke Frau“ – dieser Spruch gilt heute meist nicht mehr! Heute müssen Männer ihren Krawattenknoten selbst binden können...

Nein, Kollegen wechseln, Führungskräfte wechseln, Anforderungen wechseln. Nichts bleibt mehr gleich und dieser ständige Wechsel macht Stress.“

Geborgenheit, Sicherheit und Stabilität zählen aber zu den Grundbedürfnissen des Menschen und das bricht zunehmend weg, privat wie am Arbeitsplatz. Und, so die Psychologin: „Männer haben sich diesen Veränderungen noch nicht wirklich angepasst.“ Sehr oft kämen Männer zu ihr, tief verletzt und gekränkt ob der neuen Bedingungen. „Ich habe doch immer alles für die Familie getan“, klagen sie. Und jetzt sind sie gezwungen nachzurüsten.

Der „zweite Frühling“ – oft eine Illusion

So mancher Mann startet in dieser schwierigen Phase gern in seinen zweiten Frühling. Er will nicht wahrhaben, dass er älter wird, dass die Kräfte nachlassen. Also gibt er noch einmal Gas: Die Partnerin wird ausgetauscht, eine jüngere Freundin muss her. Die Haare werden gefärbt, die Muskeln trainiert, das alte Familienauto wird gegen einen flotten Porsche getauscht, die Garderobe auf jugendlich getrimmt. Mit der neuen Flamme hüpfte man bis in die Morgenstunden in der Disco herum und beweist allen, die es nicht wissen wollen, dass „mann“ noch frisch und fit ist. Dass „mann“ es noch bringt... Andere stürzen sich in Aktionismus und sind wichtig in Vorständen, Komitees, als Vorsitzende und Präsidenten.

Psychologin Fetsch zu diesem neuerlichen Gasgeben: „Männer haben oft die Einstellung, dass sie bei Problemen handeln, dass sie etwas ändern müssen. Das heißt, sie verfallen in noch mehr Aktivität, in noch mehr Anstrengung. Das ist in diesem Fall aber die falsche Strategie.“

„Erfahrungen sind
Wegweiser – keine
Lagerplätze.“
George Bernhard Shaw



**Männer in der Midlifecrisis haben
so ihre eigenen Rezepte gegen das
Altern: das Sportstudio oder einen
neuen Sportwagen**



Auch wenn sich bei Männern die Wechseljahre körperlich vielleicht weniger dramatisch abspielen als bei Frauen, es gibt dennoch klare biologische Veränderungen: Der Hormonspiegel sinkt, die Balance zwischen einzelnen Hormonen verschiebt sich. Die Auswirkungen können fatal sein: Denn Männer definieren sich vorwiegend über Leistung und Sexualität. Je stärker ein Mann aber sein Selbstwertgefühl nur aus seiner Leistung schöpft, desto stärker wird auch sein Verlustgefühl, die Verunsicherung, die Kränkung sein. Die (unausgesprochene) Angst vor Konkurrenz, vor den Jungen, die jetzt das Ruder übernehmen wollen – im Beruf, bei den Frauen, nagt gewaltig. Diese Angst kann noch einmal zu Höchstleistungen anspornen.

Bei Männern zeigen sich Veränderungen in der Lebensmitte durchaus auch im seelischen, psychosomatischen Bereich – sie werden dünnhäutiger, reizbarer, unsicher. Viele fallen in Depressionen. Das Problem dabei: Darf ein Mann sich und anderen Schwäche eingestehen, sich Hilfe holen? Für Männer ist es oft deshalb so schwierig, weil sie so gern alles mit sich alleine ausmachen. Sie sind sehr allein mit ihren Problemen. Andere Männer werden eher als Konkurrenten denn als Gesprächspartner empfunden.

Ein Indianer kennt keinen Schmerz

Brigitta Fetsch: „Männer erleben sich mehr über ihren Körper – erst wenn da massive Probleme auftauchen, dann muss wohl was sein, dann werden sie allmählich aufmerksam. Dauernd schlecht geschlafen und ein bisschen Kopfwahl ist zu wenig, das gibt nichts her. Erst eine offensichtliche Krise gibt die Bestätigung und auch die Erlaubnis, dass ein Mann nicht mehr können kann.“ So muss manchmal halt erst der große Crash kommen, die totale Erschöpfung.“



Brauche ich Hilfe?

Sich bei Problemen oder in seelischen Krisen Hilfe zu holen heißt:

- die Situation ernst zu nehmen
- Verantwortung für sich zu übernehmen
- aktiv zu werden, zu handeln, professionelle Unterstützung zu beanspruchen
- die Bereitschaft, etwas zu ändern / zu verbessern

Wohin kann ich mich wenden?

- Hausarzt, Facharzt
- PsychologIn, PsychotherapeutIn
- LebensberaterIn, Coach
- Psychosoziale Beratungsstellen
- Selbsthilfegruppen



„Männer haben Muskeln. Männer sind furchtbar stark. Männer können alles. Männer kriegen 'n Herzinfarkt.“ So Herbert Grönemeyer. Wie recht er doch hat...

Und was passiert, wenn Männer zur Therapie kommen? Die Psychologin: „Zuerst kommen Männer meist mit ihrer Frau gemeinsam in die Paartherapie, weil die Frau sie dazu drängt. Ich biete dann gerne Einzelgespräche an und allmählich kann sich der Mann auch darauf einlassen. Aber es kommen noch immer wenige Männer von sich aus zu einer Beratung, schon gar nicht prophylaktisch. Es ist ein Glücksfall, wenn es gelingt, da vorher etwas abzufangen.“

Wenn ein Coaching-Prozess aber einmal gestartet ist, dann passiert viel. „Das hilft oft, eine Situation neu zu bewerten. Es ist ein Spiel mit neuen Gedanken, neue Strategien werden durchgedacht. Männer haben gerne ein klares Ziel und wollen möglichst schnell zu einer Lösung kommen. Manchmal gelingt es auch recht flott, Veränderungen anzugehen, zuerst über Kopf und Körper. Das Ansprechen und Zulassen von Gefühlen kommt erst später. Wenn überhaupt“, so die Psychologin.

Wie das Umdenken gelingen kann

Männer galten ja immer als das „starke Geschlecht“, sprich: gesund, fit und leistungsfähig. Wozu also über Probleme und Krankheiten nachdenken? Doch ganz sachte setzt ein Umdenken ein, das auch von Politik und Gesundheitswesen angeregt und mitgetragen wird. Mittlerweile haben sich in Österreich und Deutschland einige Männerberatungsstellen und Netzwerke etabliert. So zum Beispiel das Netzwerk für Männergesundheit in Tübingen. Darunter versteht sich ein Verbund von Fach-

leuten, die sich mit unterschiedlichen Aspekten der Gesundheit von Männern befassen.

Dazu bietet das Netzwerk Kontaktmöglichkeiten, Informationen und Termine zu verschiedenen Veranstaltungen. Themen finden sich auf der Internetseite viele, sei es zu Sexualität, Bewegung, Konfliktbewältigung, Entspannung und Stressabbau. Fachleuten und Referenten werden vermittelt und ein Newsletter informiert regelmäßig über Neuigkeiten aus Wissenschaft und Forschung.

Die 2008 gegründete „Stiftung Depressionshilfe“, deren Schirmherr der Entertainer Harald Schmidt ist, will Vorurteile abbauen, informieren und über Behandlungsmöglichkeiten aufklären. Denn Depressionen sind auch bei Männern ein großes Thema.

Die Behandlung von Depressionen bei Männern verursacht laut Statistischem Jahrbuch 2007 in Deutschland Kosten von über 1,1 Milliarden Euro im Jahr – das ist fast so viel wie bei Prostatakrebs (1,3 Milliarden Euro). Wobei Männer mit der Diagnose Depression größere Probleme haben, weil es so gar nicht mit dem gängigen Männlichkeitsbild übereinstimmt. Ein Indianer kennt eben keinen Schmerz...

„Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach da zu sitzen und vor sich hin zu schauen.“
Astrid Lindgren



Das Problem vieler Männer ist, dass sie sich zu sehr auf das Funktionieren ihres „kleinen Freundes“ konzentrieren. Frust bleibt dann nicht aus...

Die Sache mit der Potenz

Auch wenn sich ein Mann in seiner Lebensmitte durchaus gesund und fit fühlt – so merkt er womöglich im Bett, dass die persönliche Leistungskurve den Zenit überschritten hat. Viele Männer definieren sich über ihre Potenz (wie schnell, wie oft, wie lang). Wenn da nichts mehr geht, ist das ein Angriff auf ihre Männlichkeit, auf das Selbstwertgefühl schlechthin. Sehr schnell kann sich ein Mann dann ordentlich entwertet fühlen. Dass es genug Männer gibt, die mit einer Erektionschwäche kämpfen, beweisen die unzähligen Werbespams im elektronischen Postfach, die diverse potenzsteigernde Mittel anbieten.

„Natürlich gibt es auch ein Nachlassen der sexuellen Leistungsfähigkeit“, betont der



Dr. Helmut Klampfer ist Facharzt für Psychiatrie und Neurologie und auch Verhaltens- und Hypnosetherapeut, Coach und Burnoutberater

Psychiater und Psychotherapeut Dr. med. Helmut Klampfer. „Der Zenit der sexuellen Potenz wird beim Mann zwischen dem 17. und 25. Lebensjahr angesetzt.“ Und von da an geht's bergab? „Nur, wenn man dabei ausschließlich die Performance im Auge hat“, so der Facharzt. Eine über die Medien transportierte Norm, was denn ‚gelungene‘ Sexual-

Geistesschulung im Urlaub mit Reinhard Lier

Toskana und Fuerteventura



Familienaufstellungen nach Reinhard Lier & Ein Kurs in Wundern

www.geistesschulungimurlaub.com
oder Infos anfordern: 0041-71-888 08 04

f **BYO-News!**
Ihre Meinung!
Leser helfen Lesern!
www.facebook.com/biomagazin.ritter

Der BIOTENSOR®
Das Original – www.bioplasma.de
Tel. + 49 (0) 83 42 - 89 86 00 · Fax 89 86 11

Leben ohne Krebs?

Lieferbar von Dr. med. Johannes Kuhl:
Ernährungs-Therapie und die Bücher des mutigen Naturarztes und Pioniers unter den Krebsforschern des 20. Jahrhunderts

Leseproben und
Bücherliste exklusiv vom
Verlag NewStart Service

Tel. 0049 (0) 8331 - 4 98 48-0
E-Mail: newstart-service@gmx.de



Der Dachverband Geistiges Heilen e.V.

- ... informiert über Möglichkeiten und Grenzen geistiger Heilweisen
- ... vermittelt Heiler/innen in Wohnortnähe
- ... veranstaltet den 11. Kongress Geistiges Heilen vom 5. bis 7. Oktober 2012 in Rothenburg a. d. Fulda

Geschäftsstelle DGH e.V. | Steigerweg 55 | 69115 Heidelberg
Telefon +49 (0)62 21-16 96 06 | info@dgh-ev.de | www.dgh-ev.de

lität ausmache, verursacht seiner Meinung nach mehr Schaden als der nachlassende Testosteron-Spiegel.

Was passiert nun im Körper eines Mannes in der Lebensmitte? „Testosteron – das Hormon, das uns zu Männern macht – variiert generell und nimmt im Laufe der Lebenszeit kontinuierlich ab“, erklärt der Mediziner. „Das bedeutet, dass sich beispielsweise die bestehende Muskelmasse bei durchschnittlicher Lebensführung im Alter zwischen 20 und 70 Jahren um 30 bis 50 Prozent reduziert. Wer seine Muskeln nicht trainiert, verliert sie schneller. Während jemand, der kontinuierlich trainiert und in Bewegung bleibt, diesem Abbauprozess bis zu einem gewissen Grad entgegenwirken kann.“

Auch unser Nervenzellgewebe wird mit zunehmendem Alter kontinuierlich weniger. Ob und wie weit hängt ebenfalls davon ab, wie stark wir unsere grauen Zellen trainieren. Die immer wiederkehrende Botschaft der Mediziner lautet daher: „Muskeln und Hirn müssen regelmäßig trainiert werden, damit sie bis ins hohe Alter erhalten und funktionsfähig bleiben.“ Eigentlich ja ganz verständlich und nachvollziehbar. Was nicht benutzt wird, verkümmert.

Die Last mit der Lust

Aber was ist nun wirklich mit der sexuellen Leistungsfähigkeit beim Mann? Dr. Klampfer relativiert: „Allgemein heißt es, wenn das Testosteron sinkt, dann sinkt die Potenz. Aber dieser Zusammenhang ist keineswegs gesichert. Es gibt viele Gründe für eine Potenzabnahme bei Männern. Bei bis zu 80 Prozent der Fälle mit erektiler Dysfunktion finden sich medizinische Ursachen wie Diabetes, Atherosklerose, Multiple Sklerose oder schlicht Nebenwirkungen von Medikamenten. Außerdem hat Impotenz auch eine starke psychische Komponente.“

Viele Männer seien in ihrem Leben oft so erschöpft, dass sie einfach keine Zeit und Lust mehr haben auf Sex. Der Arzt vermutet, dass allen voran Stress, Zeitmangel und zu viele Pflichten schuld daran sind, dass sich keine Möglichkeit für Lustaufbau und Kommunikation zwischen den Geschlechtern mehr findet. Außerdem sei bei uns eine sexuelle Übersättigung spürbar. Die permanente Reizüberflutung in allen Medien, die ständige Verfügbarkeit sexueller Dienstleistungen, lässt die Lustkurve nochmals nach unten fallen. Dazu wird ein falsches Bild von Sexualität vorgegaukelt – die permanente Dauererektion. Der Mann, der immer und überall kann, rascher Sex ohne viel Drumherum ... das

Wer sich sportlich betätigt und dadurch sein Gewicht senkt, hebt seinen Testosteron-Spiegel. Alkohol, Nikotin und Stress dagegen sind die natürlichen Feinde des Testosterons



Wichtig fürs ganzheitliche Wohlbefinden: regelmäßige Mini-Auszeiten, um Kräfte wieder aufzutanken

macht Druck und so mancher „macht es sich dann lieber schnell mal am Klo“. Das geht einfacher, ist kein Aufwand, braucht kein Vor- und Nachspiel, keine Diskussionen und Erklärungen.

Die Stärken der Lebenserfahrung nutzen

„Auch wenn es eine Modeerscheinung sein mag, Männern, die in der Mitte ihres Lebens ‚verrückte‘ Dinge tun, sofort eine Midlifecrisis zu unterstellen und dies natürlich auch biologische Ursachen hat, sehe ich durchaus positive Anteile“, sagt der Psychiater und Arzt Dr. Klampfer. „Es ist möglicherweise der Versuch, aus festgefahrenen Bahnen auszuweichen. Auch wenn es zeitweise wirkt, wie mit dem Kopf durch die Wand zu wollen. Insgesamt werte ich es trotzdem auch als Zeichen, ihrer Lebendigkeit wieder auf die Sprünge zu helfen.“

Auch er ist der Meinung, dass dieser Prozess – damit er nicht ausufert oder zum Schaden des Betroffenen oder seiner Familie wirkt – zeitweise psychotherapeutisch gut unterstützt werden sollte. „Auch das Thema Sinnfindung halte ich in diesem Zusammenhang für immens wichtig.“

Sinnvoll wäre es, das Altern als natürlichen Vorgang zu akzeptieren. Es können neue Ressourcen gefunden werden, neue Stärken, neue Chancen. Es gilt Bilanz zu ziehen, was ist erreicht. Ein neues Lebenstempo darf sich durchsetzen. Es gilt Druck wegzunehmen, sich neu zu orientieren. Auch im Sexualleben darf ein Umdenken stattfinden: „Mann“ kann es auch mal ruhiger, zärtlicher, sanfter angehen lassen. Sich mehr Zeit nehmen, die Lust

wachsen lassen, genießen, neue Spielarten ausprobieren – und zwischendurch auch mal lachen, reden, kuscheln.

Sex muss kein Leistungssport mehr sein, der Mann darf auch mal passiv sein, geschehen lassen. Das sinnliche Erleben kann so intensiver werden. Coach Brigitta Fetsch ergänzt: „Nach einer gut überstandenen Krise ändert sich die Lebensqualität. Sie wird oft als Befreiung erlebt, als neuer Raum, in dem Wünsche und Sehnsüchte befriedigt werden dürfen.“

Das neue Leben nach dem Burnout

Und wie hat der Weltweitwander-Chef Christian Hlade seine Krise bewältigt? „Im Nachhinein kann eine positiv überwundene Krise sehr wertvoll sein“, meint er. Aber es ist wichtig, sich Hilfe zu suchen und sich mit sich selbst, seinem Körper, seiner Seele zu beschäftigen. Und: bei großen Krisen ist auch eine große Lösung notwendig.

„Der Weg war schon holprig“, gesteht Hlade, „da war viel Selbstreflexion nötig, ein Rückblick auf die vergangenen Jahre. Es galt Bilanz zu ziehen, und neue Ziele zu definieren.“ Zentral war für ihn eine neue Achtsamkeit für seinen Körper. Er fing an mit Yoga, mit Körperübungen, aber ohne Leistungsdruck. „Ich hab auch viel gelesen, Wissen gesammelt, mir verschiedene Zugänge zu meinen Themen angeschaut. Aus der Hirnforschung zum Beispiel, wie das vegetative Nervensystem funktioniert. Man muss so eine Lebenskrise immer von mehreren Seiten angehen“, findet er.

Hlade will auch künftig intensiv arbeiten, will weiterhin sein Tempo 120 fahren. „Auf 70

reduzieren, langsamer schalten ist nicht mein Ding! Ich mach meine Sachen gern schnell, aber heute mit bewusst längeren Regenerationspausen.“ Er weiß heute besser, wann er an seine Grenze kommt, müde wird – „ich weiß, dann kommen die negativen Gedanken“. Er hält sich auch fix einzelne Tage frei. Diese werden fein säuberlich im Kalender eingetragen. Da geht er dann Bergsteigen, Skifahren, Radfahren oder macht einen Waldspaziergang. Zweimal im Jahr besucht der Unternehmer mehrtägige Meditationsseminare. Außerdem geht er heute regelmäßig zur Psychotherapie, für seine Seelenhygiene, wie er sagt.

Die Lieblingsaussage vieler: Keine Zeit! – das stimme einfach nicht. Jeder könne sein Leben anders organisieren. „Es ist immer viel mehr drin als man glaubt! Aber das heißt auch mutig sein und viel öfter mal nein sagen.“

Die kleinen Schritte sind entscheidend

Männerexpertin Brigitta Fetsch betont: „Kleine Anpassungen sollten sofort stattfinden, dann muss nicht so viel zusammen kommen. Auch in Partnerschaften gilt es, immer wieder das Gespräch miteinander zu suchen, sich regelmäßig zusammzusetzen und zu hören, was der andere berichtet.“

Wenn Zeichen der Veränderung in der Lebensmitte von Männern sichtbar werden und sich Werte und Wichtigkeiten verschieben, muss es nicht immer zu dramatischen Lebensveränderungen kommen. Manchmal geht es einfach um eine allmähliche Transformation, ein Hinübergleiten in einen nächsten Lebensabschnitt. Eine Umorientierung, die von vielen auch gut gemeistert werden kann – ganz ohne Crash und Krise.



Besonders in Krisenzeiten braucht es in einer Partnerschaft immer wieder Gespräche, um zu verstehen, was den anderen bewegt

► Buchtipps & Infos

- Dieter Wartenweiler: „Männer in den besten Jahren. Von der Midlife-Crisis zur gereiften Persönlichkeit“, Kösel, ISBN 978-3-466-30456-1, € 16,95
- Hans Zeier: „Männer über 50. Körperliche Veränderungen – Chancen für die zweite Lebenshälfte“, Huber Verlag, ISBN 978-3-456-83821-2, € 19,95
- Robert Betz: „So wird der Mann ein Mann! Wie Männer wieder Freude am Mann-Sein finden“, Integral Verlag, ISBN 978-3-7787-9218-6, € 18,99
- Jed Diamond: „Der Feuerzeichen-Mann: Wenn Männer in die Wechseljahre kommen“, C.H.Beck, ISBN 978-3-406-59315-4, € 12,95
- „Männer in Bewegung! Broschüre des deutschen Bundesministeriums für Gesundheit (BMG). Bestell-Nr.: BMG-V-10012, E-Mail: publikationen@bundesregierung.de

(Alle Bücher unter www.ritter24.de + ein Überraschungsgeschenk)

Infos im Internet:

- www.gesundheit.de/maennergesundheit
- www.gim-goettingen.de (Göttinger Institut für Männerbildung & Geschlechterbegegnung)
- www.maenner.at (Männerberatung Wien)
- www.maennergesundheitsportal.de (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA))
- www.netzwerk-maennergesundheit.de
- www.robert-betz.de (Männercoach Robert Betz München)

