URBAZON/ISTOCKPHOTO.COM

Warum Depression oft übersehen wird
Die typischen Anzeichen sind bei Männern oft andere als bei Frauen. Interview mit einem Experten SEITE 3

ZI3000/ISTOCKPHOTO.COM

Bas Kast zeigt einfaches Kochen
Das Fazit aller wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung – die praktische Anwendung SEITE 4

MÄNNERGESUNDHEIT

KURIER THEMENTAG

EINE PRODUKTION DER MEDIAPRINT

SAMSTAG, 25. APRIL 2020

Rückgrat stärken – körperlich und mental

Kräftigen. Wer Yoga probiert, wird schnell die positiven Effekte bemerken. Gezielte Bewegungen und Konzentrationsübungen stärken Körper und Geist. Insbesondere die Rückenschmerzen verschwinden

Beilage zum Entnehmen

AJ_WATT/ISTOCKPHOTO.COM

„Die Rückenschmerzen verschwinden“

ALESSANDRO SIGISMONDI

Yoga. Beweglichkeit, Kraft und Koordination – dazu eine bessere Konzentration und mehr Ruhe. Yoga ist das Geheimrezept vieler Profisportler, kann aber von allen gemacht werden. Man muss nur anfangen! Zwei Yogis erzählen von ihrer Erfahrung.

Knut Rakus praktiziert seit vielen Jahre Yoga. Auch er hat einmal klein angefangen – und zwar mit dem Stehen auf einem Bein. Das war damals nicht einfach, wie er heute lachend erzählt

VON **MAGDALENA MEERGRAF**

„Diese 90 Minuten gehören nur euch.“ So eröffnet Knut Rakus seine Yogastunde. Die nächsten eineinhalb Stunden wird er nicht nur Bewegungen vorzeigen, sondern auch darauf achten, dass jeder Schüler und jede Schülerin sie richtig ausführt. Yoga birgt Verletzungsgefahr. Richtig und entsprechend dem persönlichen Fitnesslevel ausgeübt, bringt es jedoch enorm positive Effekte mit sich – für den Körper und für die Psyche.

Ältestes Trainingssystem

Yoga ist vermutlich das älteste Trainingssystem der Welt. Es stammt aus Indien und galt anfänglich als eine reine Männerdomäne. Das hat sich mit seiner steigenden Popularität in der westlichen Welt radikal umgekehrt. Den Rollenbildern entsprechend wurde Yoga den Frauen als beliebte Freizeitaktivität zugeordnet. Bis vor wenigen Jahren waren deshalb Männer auch hierzulande selten in den Studios anzutreffen. Das ändert sich nun. Immer mehr geben Yoga eine Chance – und bleiben dabei.

Johannes Sorz nennt die 90 Minuten einen „Miniurlaub“. Diesen gönnt er sich bis zu drei Mal in der Woche. Nach einem stressigen Tag im Büro des Rektorats der Universität Wien geht es direkt auf die Matte. Vor sechs Jahren hat er damit angefangen. Wie so viele Menschen haben ihn Rückenschmerzen angetrieben. „Nachdem ich alles mögliche versucht habe und nichts so wirklich geholfen hat, habe ich Yoga ausprobiert. Heute sind die Rückenprobleme weg. Nicht nur das, es geht mir allgemein besser.“

ALESSANDRO SIGISMONDI

„Es kann sein, dass du zum ersten Mal erkennst, wie du richtig aufrecht stehst und begreifst, was es heißt, zu atmen“

Knut Rakus
Studiobesitzer

Das Anspannen der Rumpfmuskulatur ist beim Yoga wichtig, um die Balance halten zu können. Eine gestärkte Körpermitte hilft folglich auch, Rückenschmerzen vorzubeugen und die Haltung zu verbessern.

Auch die Atemübungen wirken. Die meisten Menschen nutzen nur einen geringen Teil ihres Lungenvolumens aus. Die Folgen sind Verspannungen.

Keine Voraussetzungen

Wer mit Yoga beginnen möchte, muss keine bestimmten Voraussetzungen erfüllen. Interessierte starten am besten mit einem Anfängerkurs. Dort lernt man, die Asanas richtig auszuführen. Asanas sind verschiedene Positionen, die alle einen bestimmten Zweck erfüllen. Mit dem Begriff Pranayama sind die Atem- und Meditationsübungen gemeint.

Wem ein Stil nicht zusagt, sollte nicht gleich aufgeben. Lieber verschiedene Angebote durchprobieren und die Methode finden, die am besten zu einen passt.

Yoga kennt kein Alter

„Yoga ist kein One-Size-Fits-All-Konzept. Es gibt keine Serie und keine Übung, die für alle acht Milliarden Menschen passt“, sagt Trainer Knut Rakus, der gemeinsam mit seiner Frau – der Ärztin Julia Rakus – das Feelgoodstudio in Wien gegründet hat.

Und das ist die Kunst: Gruppeneinheiten anzubieten, die voller Optionen sind. „Ein guter Lehrer achtet auf die Schüler und passt die Stunde an sie an. Deshalb ist auch Alter keine Kategorie im Yoga“, so Rakus.

In seinen Stunden geht er eine Abfolge von Übungen durch, die auf verschiedenster Ebene herausfordern. „Es kann sein, dass du zum ersten Mal erkennst, wie du richtig aufrecht stehst oder wie du auf einem Bein stehend die Balance halten kannst. Es kann sein, dass sich ein Meer von Schweiß um deine Matte herum bildet und es kann passieren, dass du auf einmal begreifst, was es wirklich heißt, zu atmen.“

Das seien Dinge, die wir in der Multitasking-Welt immer mehr verlernen. „Im Einzelunterricht kommen Menschen aus dem Top-Management zu mir, die zwar gleichzeitig eine eMail verschicken, Anrufe entgegennehmen, eine Powerpoint-Präsentation bearbeiten und eine Excel-Datei durchsehen können, aber außerstande sind, auf einem Bein zu stehen.“ Auch ihm selbst ging es so, als er mit Yoga startete. „Der typische Weg des gestressten Bürohengstes, der einen Ausgleich sucht, weil er sonst den Job nicht packt.“

Geduld ist gefragt

Niemand sollte sich erwarten, dass er nach seiner ersten Stunde plötzlich dehnbar ist. Das erfordert schon etwas Geduld. Johannes Sorz hat noch einen Tipp: „Man sollte nicht frustriert sein, wenn der Yogi nebenan schon viel weiterkommt mit seinen Händen. Jeder fängt mal klein an.“

Yoga hat nichts mit Wettbewerb zu tun, sagt auch Knut Rakus. „Yoga bedeutet für mich bestimmt nicht, den eigenen Körper in eine Brezel verbiegen zu können.“ Stereotype Darstellungen von grazilen und extrem beweglichen Frauen und durchtrainierten Typen auf schicken Yogamatten entsprechen eben nicht der Realität.

„Der körperliche Aspekt ist für die meisten Menschen der primäre Einstieg. Das ist großartig und gut so. Ich darf Transformationen begleiten, die einfach unglaublich sind.“

Der geistige Aspekt erschließe sich erst mit der Zeit. Studien haben gezeigt, dass regelmäßiges Yoga die Schlafqualität und Konzentrationsfähigkeit verbessert, Angstzustände und Stress werden leichter. Das kann auch Johannes Sorz bestätigen: „Ich kann mit Stresssituationen viel besser umgehen, bin konzentrierter und gelassener.“

Im Moment präsent sein

Der rote Faden durch die Stunde ist das Im-Moment-Sein. „Wenn ich im Moment bin, bin ich wertfrei. Dann kann ich mich aus psychologischen oder körperlichen Gründen nicht unwohl fühlen, denn im Moment bin ich voll präsent: Wer auf einem Bein steht und die Augen schließt, und sich dabei denkt, dass die Frisur scheiße aussieht oder dass die Zehennägel geschnitten gehören, der fällt ganz einfach um“, fasst Knut Rakus zusammen.

Wahrscheinlich eine der wichtigsten Regeln im Yoga: Auf die eigenen Grenzen achten, nie zu tief in die Dehnung gehen und immer auf den Körper hören. Sie werden möglicherweise erstaunt sein, was er Ihnen sagt.

FEELGOODSTUDIO

Im Wiener Feelgoodstudio gibt es viele Lehrer, jeder hat seinen eigenen Stil

PRIVAT

Johannes Sorz ist Rückenprobleme losgeworden

IMPRESSUM **Medieninhaber und Verleger:** Mediaprint Zeitungs- und Zeitschriftenverlag Ges.m.b.H. & Co KG, Muthgasse 2, 1190 Wien (Redaktionsadresse) **Redaktion:** Anja Gerevini (Leitung), Anja Krämer, Belinda Fiebiger (stv. Leitung), Cordula Puchwein, Dorothe Rainer, Julia Gschmeidler, Magdalena Meergraf, Oliver Scheiber **Produktion:** Magdalena Meergraf **Layout:** KURIER-Produktion **Fotoredaktion:** Susanne Schoberberger
Hersteller: Mediaprint Zeitungsdruckereiges.m.b.H. & Co KG, Richard-Strauss-Straße 23, 1230 Wien **Projektverantwortliche:** Uschi Schneeberger, eMail: uschi.schneeberger@kurier.at

Wenn das Leben grau erscheint

Übersehene Erkrankung. Etwa 150.000 Männer in Österreich leiden an Depressionen. Die Dunkelziffer ist weitaus höher

VON **ANJA GEREVINI**

Gereiztheit, Aggressivität und Wut sind typische Begleiterscheinungen, wenn Männer an einer Depression erkrankt sind. Bei Frauen sind die Symptome in erster Linie Freudlosigkeit, Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit. Da diese weitläufig als die typischen Zeichen für eine Depression gelten, wird die Erkrankung bei Männern oft sehr spät diagnostiziert. Mit tragischen Folgen, wie Romeo Bissuti, Leiter des Männergesundheitszentrums Men-Center, aus Erfahrung weiß.

Treten Depressionen bei Männern seltener auf als bei Frauen?

Romeo Bissuti: Bei Frauen werden Depressionen zwei- bis dreimal häufiger diagnostiziert – das zeigen internationale Statistiken. Etwa sieben Prozent der Bevölkerung leiden an einer Depression, davon sind ein Drittel Männer. Das würde bedeuten, dass in Österreich rund 150.000 Männer betroffen sind – das ist eine enorm hohe Anzahl.

Es ist aber leider so, dass die Diagnose bei Männern oft sehr spät gestellt wird, oft erst dann, wenn sich die Erkrankung chronifiziert hat. Das macht eine Therapie natürlich schwieriger.

Warum wird die Diagnose erst so spät gestellt?

Das liegt großteils in unserem immer noch stark verankerten Geschlechterbild. Frauen gehen mit ihrer Gefühlslage anders um, es ist auch von der Gesellschaft akzeptiert, dass sie sich psychologische Hilfe suchen und im Ernstfall medikamentös behandelt werden. Anders bei Männern: Unsere Gesellschaft ist noch immer geprägt von dem Bild eines starken Kerls. Der Toleranzrahmen ist ein anderer.

Dazu kommt, dass sich Depressionen bei Männern anders auswirken – sie stürzen sich bei einer negativen Grundstimmung, die über lange Zeit anhält, in Arbeit, gehen expressiv nach außen, indem sie etwa gereizt, ja aggressiv reagieren. Sie werden extrem sarkastisch und verletzend oder nehmen eine Sucht als Ventil.

Viele an Depression erkrankte Männer sind süchtig, sei es nach berauschenden Substanzen, Alkohol oder eine Spiel- oder Sexsucht.

Da oft massive Schuldgefühle dazukommen, weil sie sozusagen nicht normal funktionieren, befinden sie sich in einem echten Teufelskreis, der schwer zu durchbrechen ist.

SRDJANNS74/ISTOCKPHOTO.COM

Männer zeigen oft andere Symptome als Frauen: Gereiztheit, Aggressivität, Wut und Sucht

Was passiert, wenn die Depressionen nicht behandelt werden?

Oft gehen bei Männern unbehandelte Depressionen mit Gewalt einher, diese kann sich gegen sich selbst richten oder gegen andere. Die Suizidrate ist bei Männern dreimal häufiger als bei Frauen. Es ist ungemein wichtig, dass Männer erste Symptome der Depression wahrnehmen und sich Hilfe suchen.

Wie sieht eine Therapie aus?

Das ist so unterschiedlich wie die Männer selbst. Meist ist die Kombination eines Psychiaters und eines Psychotherapeuten ratsam, sodass auch medikamentös eingegriffen werden kann.

ROMEO BISSUTI

„Der erste Schritt für eine erfolgreiche Therapie ist immer, dass man erkennt, dass man Hilfe braucht"

Romeo Bissuti
Psychotherapeut

Ab wann gilt die Depression als geheilt?

Wer an einer Depression erkrankt ist, trägt sein Leben lang das Risiko, dass sie wieder auftritt. Im Zuge der Therapie ist es wichtig, dass die Betroffenen die Mechanismen erkennen lernen und diese durchbrechen können. Schafft man es, über einen längeren Zeitraum dem Leben gegenüber leicht positiv gestimmt zu sein, dann ist das ein sehr großer Erfolg.

www.men-center.at

Erste Hilfe für die Seele

Anonym. Telefonische Beratung bis hin zu Treffen per Skype

„Bei uns stehen Berater und Beraterinnen zur Verfügung, die selbst eine psychische Erkrankung durchlebt haben und daher den betroffenen Menschen gut in seinen Anliegen begleiten können", sagt Silvia Ballauf von pro mente Wien. Ob mit Ängsten oder Depressionen – melden kann sich jeder Mensch unter *01 513 15 30 - 303 oder - 333*. Die Beratung ist anonym möglich. Selbsthilfegruppen gibt es derzeit per Video.

Psychologische Hilfe in Krisen bietet auch der BÖP. Unter *01 504 8000* kann man mit einer Psychologin oder einem Psychologen über aktuelle und herausfordernde Situationen sprechen. M.M.

www. promente-wien.at
www.boep.or.at

BÖP/ZSOLT MARTON

„Es kann sich wirklich jeder bei uns melden", sagt Silvia Ballauf von pro mente Wien

So einfach geht Vorsorge

Prostata. Untersuchung geht schnell und schützt vor Krebsleiden

Je früher Veränderungen an der Prostata erkannt werden, desto höher sind die Heilungschancen. Männer ab 45 sollten deshalb regelmäßig zur Krebsvorsorge. Diese gehört zur täglichen Routine der Urologen und Urologinnen und soll deshalb kein Grund für Schamgefühl sein.

Das will auch die „Loose Tie"-Aktion der Österreichischen Krebshilfe vermitteln. Mit dem „Lockern der Krawatte" fordert sie Männer auf, sich vom Alltagsstress zu befreien und sich Zeit für diesen wichtigen Termin zu nehmen. Gesicht der Kampagne ist heuer Schauspieler Juergen Maurer. „Vorsorgeuntersuchung ist ein Wort, dem gerne so eine unterschwellig geringfügige Bedeutung beigemessen wird. Man geht als ‚wahrer Mann' erstens sowieso ungern, und zweitens erst dann zum Arzt, wenn es irgendwo ordentlich wehtut. Dass das eine genauso überkommene wie dämliche Haltung ist, sollten wir Männer eigentlich inzwischen begriffen haben", so Maurer, der sich gleich selbst bei der Nase nimmt. „Meine Teilnahme an der Kampagne war der auch für mich längst fällige Anstoß, das nicht auf die leichte Schulter zu nehmen." M.M.

Schauspieler Juergen Maurer macht Mut zur Krebsvorsorge, hier auf der gratis Broschüre zur Kampagne „Loose Tie" (www.loosetie.at)

Vitalitätsquelle für Männer

Andropeak® mit dem **Extrakt aus Bockshornkleesamen**

- für einen stabilen Testosteronhaushalt
- für einen aktiven Energiestoffwechsel
- für eine verbesserte Vitalität
- ein österreichisches Qualitätsprodukt

Andropeak® – der männliche Jungbrunnen

Gut für Ihr Immunsystem

Überzeugen Sie sich selbst und testen Sie noch heute!
Jetzt NEU mit Aktiv-Plus Formula®

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder online unter:

www.andropeak.com/shop

über **40.000** zufriedene Kunden

Prof. Hademar Bankhofer
Ein Verfechter der Naturmedizin, schwört auf Andropeak®

Ernährung, die dem Immunsystem hilft

Leicht gemacht. Wer die Abwehr kräftigen möchte, kommt um frisches Essen nicht herum – warum gesund trotzdem herzhaft ist

VON **MAGDALENA MEERGRAF**

FOXYS_FOREST_MANUFACTURE/ISTOCKPHOTO.COM

Schon mal Veggie-Burger probiert? Ernährungs- und Altersforschung zeigen: Wo frisches und viel pflanzliches Essen auf den Tisch kommt, leben die Menschen besonders lange

Damit das Immunsystem in dieser herausfordernden Zeit gut arbeiten kann, sollte man sich möglichst gesund ernähren. Wer jetzt an Salat und Kalorienzählen denkt, der irrt. Knödel, Burger, Aufläufe, gefüllte Tascherl, knusprige Laibchen, pikante Strudel, Suppen – die Auswahl ist groß.

Wichtig ist eine Ausgewogenheit. „Vitamine, Spurenelemente und Pflanzenstoffe ermöglichen es dem Immunsystem, dauerhaft stabil zu arbeiten. Bekommt der Körper nicht die Nährstoffe, die er braucht, wird er schwächer“, sagt Barbara Fischer, Medizinerin mit Fokus auf ernährungsabhängige Erkrankungen. „Insbesondere Vitamine sind wichtig.“

Vitaminlieferanten

Zu den Vitamin-C-haltigen Lebensmitteln zählen u.a. Kiwis, Orangen, Zitronen, Papayas, schwarze Johannisbeeren, Kohl, Brokkoli und Paprika.

Der Vitamin-B6-Speicher lässt sich etwa mit Kartoffeln, Linsen, Spinat und Bananen auffüllen. Vitamin B9 ist in großer Menge in Feldsalat, roten Bohnen und Kichererbsen enthalten. Vitamin B12 steckt vor allem in Eiern, Käse, Fisch und Fleisch. Wobei der Fleischkonsum generell reduziert werden sollte.

Die meisten Studien sprechen dafür, dass übermäßiger Fleischverzehr ungesund ist. Wer täglich rotes Fleisch (Rind, Schwein) oder Wurst isst, verkürzt seine Lebenserwartung und steigert das Risiko für Infarkt, Schlaganfall, Diabetes und Krebs.

Wie Hausmannskost auch vegetarisch funktioniert, zeigt die Neuerscheinung „Heute lieber kein Fleisch“ von Ingrid Pernkopf und Renate Wagner-Wittula. *(siehe rechts)*

Eisenhaushalt

Eisen mischt vor allem bei der Blutbildung und beim Sauerstofftransport mit, ist aber auch für die Immunabwehr bedeutsam. Fischer: „Mit den richtigen Lebensmitteln lässt sich einem Mangel vorbeugen: Kichererbsen, Hirse, Hafer, Pistazien, Kürbiskerne, Linsen, Spinat und Fenchel.“

Auch das Spurenelement Zink ist maßgeblich an Abwehrreaktionen beteiligt – die bei einem Zinkmangel entsprechend schwächeln kann. Fischer: „Mit diesen Lebensmitteln lässt man es erst gar nicht so weit kommen: Haferflocken, Paranüsse, Buchweizen, Linsen, weiße Bohnen, Kürbiskerne, Erdnüsse, Eidotter und Fisch.“

PRIVAT

„Vitamine, Spurenelemente und Pflanzenstoffe stärken die Abwehrkräfte“

Barbara Fischer
Ernährungsmedizinerin

Pflanzlicher Zellschutz

Sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide, Bitterstoffe und Flavonoide dienen der Pflanze als Schutzschild gegen Krankheitserreger und Fressfeinde. Zugleich wirken sie am Zellschutz mit. „Einen ähnlichen Effekt haben sie beim Menschen“, erläutert Fischer. Daher: Mehr Pflanzliches probieren! „Besonders gut sind Kirschen, Beeren, Äpfel, Birnen, Sellerie, Tomaten, Zwiebeln und Auberginen.“

Keinem Dogma folgen

In seinem „Ernährungskompass“ fasst Bas Kast die wichtigsten Punkte zum Thema Ernährung verständlich zusammen. *(siehe Kasten rechts)* Die wichtigste Regel lautet: „Essen Sie möglichst unverarbeitete Nahrungsmittel. Verderben Sie Ihren kostbaren Appetit nicht mit Junkfood. Seien Sie kompromisslos, was gutes, echtes Essen betrifft.“ Jeder muss seinen eigenen Weg finden. Es gibt nicht die *eine* Diät, weil es auch nicht den *einen* Körper gibt. Und: Genießen Sie!

PICHLER

Heute lieber kein Fleisch. Österr. beste veg. Rezepte (2020 bei Pichler, 28€)

Fundierter Ratgeber nach neuestem Wissensstand

Ernährungsforschung. Bas Kast war Anfang vierzig, als er spürte, dass etwas mit seinem Herzen nicht stimmt. Erst bemerkte er ein Stolpern, dann ein Stechen. Dieser Zustand zwang ihn schließlich, über seinen Lebensstil nachzudenken. „Es ist fast ein bisschen peinlich, wenn das eigene Leben zum Klischee wird. Wer kennt nicht diese Erweckungsgeschichten, die das Leben in ein Vorher und ein Nachher trennen? Vorher war man blind, und nachher ist man erleuchtet! Ich bin zwar immer noch nicht erleuchtet, aber ich habe am eigenen Leib erfahren, welche Macht die Ernährung haben kann. Es ist eine Macht, die wir selbst, buchstäblich, in den Händen haben.“

Doch gibt es zig Konzepte. Da durchzublicken, ist schier unmöglich. Bas Kast hat sich deshalb selbst durch die Ernährungs- und Altersforschung gekämpft, Ergebnisse zusammengefasst und dabei viele Mythen entlarvt. Sein „Ernährungskompass“ ist eines der erfolgreichsten Sachbücher im Jahr 2018.

MIKE MEYER

Autor und Journalist Bas Kast erzählt von seiner Erfahrung

Zusammen mit der Köchin Michaela Baur hat Bas Kast die wissenschaftlich begründeten Regeln gesunden Essens nun auch für den Alltag umgesetzt. „Ich hätte nie gedacht, dass ich jemals an einem Kochbuch mitwirken würde.“ Doch die Leser und Leserinnen wollten es so.

Mit einfachen Rezepten *(eines davon links)* belegen die beiden, dass sich Gesundheit und Genuss nicht ausschließen – und dass Kochen nicht schwierig sein muss.

C.BERTELSMANN

Der Ernährungskompass von Bas Kast (2018 bei C. Bertelsmann, 20,60 €)

C.BERTELSMANN

Das Kochbuch von Bas Kast und Michaela Bauer (2019 bei C. Bertelsmann, 20,70€)

Zucchinilaibchen mit Zaziki

Einkaufszettel.
- 500 g Zucchini
- 3 Frühlingszwiebel
- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 2 EL Vollkornmehl
- 50 g geriebener Käse
- 3–4 Eier
- Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl

- 100 g Salatgurke
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 400 g Joghurt
- 50 g grüne Oliven

So geht's.
Zucchini waschen und grob raspeln. Frühlingszwiebel putzen und in dünne Ringe schneiden. Mit Haselnüssen, Vollkornmehl, Käse und Eiern verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Jeweils 1 gehäuften EL Zucchinimasse hineinsetzen und flach drücken. Von jeder Seite bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Zaziki.
Die Salatgurke schälen, längs halbieren und entkernen. Grob raspeln. Knoblauch pressen. Alles mit Olivenöl und Joghurt mischen. Zucchinilaibchen mit Zaziki und 50 g grünen Oliven servieren.

Tipp: Gemüselaibchen eignen sich auch für Veggie-Burger!

DER ERNÄHRUNGSKOMPASS - DAS KOCHBUCH

Männlichkeit zur Sprache bringen

Interview. Damit Männer länger gesund bleiben, muss deren Schweigekultur aufgebrochen werden, sagt Christoph May

VON **MAGDALENA MEERGRAF**

Männer sterben im Schnitt fünf Jahre früher als Frauen. Das liegt vor allem daran, dass sie ihre Gesundheit auf die leichte Schulter nehmen. Die Mehrheit wird erst dann aktiv, wenn sich bereits enorm belastende Symptome zeigen. Warum das so ist, fragt der KURIER den Männerforscher Christoph May. Der Germanist hat das Online-Magazin *HeTox* sowie das Netzwerk „Detox Masculinity“ *(dt.: Männlichkeit entgiften)* gegründet. May hält Workshops zu kritischer Männlichkeit und berät Institutionen und Unternehmen.

Sie beschäftigen sich mit „giftiger Männlichkeit“. Was ist damit gemeint?

Christoph May: Toxische Männlichkeit beschreibt Machtverhältnisse, Privilegien und strukturelle Gewalt, die durch männliche Schweigekulturen hervorgebracht werden. Von der katholischen Kirche bis Hollywood, von der FIFA bis zum DAX. Überall dort, wo Männer unter sich bleiben, entwickeln sich Monokulturen, die jede Diversität im Keim ersticken, die Gift sind für Geschlechtervielfalt, Gift für die unzähligen Varianten sozialer Beziehungen und Lebensformen. Kritische Männlichkeit wiederum will diese Männerbünde aufbrechen und die Kritik an Männern und Männlichkeit beschleunigen.

Traditionell ist Gesundheit eher Frauensache. Laut Statistiken zur Gesundheitsvorsorge achten Männer weniger auf sich, sterben früher an Krankheiten, die zu verhindern gewesen wären. Wie kann Veränderung gelingen?

Diese fatalen Folgen emotionaler Sprachlosigkeit werden sich nur verhindern lassen, wenn wir männlich dominierte Schweigekulturen radikal in Frage stellen. Also genau das, was der Feminismus seit mehr als einhundert Jahren macht. Abwesende Väter, übermüdete Workaholics oder beziehungsunfähige Ego-Shooter – wir müssen traditionelle Männerrollen selbstkritisch zur Sprache bringen und aufbrechen.

„Hilfe anzunehmen und sorgsam mit sich umzugehen, damit tun sich die meisten Männer schwer“

Christoph May
Männerforscher

Verschiedene Kampagnen wollen Männer zur Prostatavorsorge bewegen. Da gibt es Aktionen, wo neueste Automodelle vor Krankenhäuser geparkt werden und hinter dem Steuer mit Urologen gesprochen werden kann. Ist das Bedienen dieser Klischees ein guter Ansatz, um Männer anzusprechen?

Klischees zu bedienen, ist wohl niemals eine gute Idee. Es löst ja die Ursache nicht, im Gegenteil: Falls hinter den getönten Scheiben im Maybach ausschließlich männliche Urologen warten, wird dein verschwiegenes Verhalten nur ein weiteres Mal als männerbündisches Privileg belohnt und bestärkt.

Nein, der einzig plausible Ansatz sind Aufklärung, Kritik und Wissenschaft. In meinen Workshops lernen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen deshalb zuerst, wie stark sämtliche Lebensbereiche durch Männerbünde beziehungsweise durch die Abwesenheit von Männern bestimmt sind, und wie sie sich profeministisch engagieren können.

Im zweiten Teil sprechen wir über Männerfantasien in Serien, Filmen und Games. So lässt sich gut zeigen, wie nahezu alle Männer von klein auf durch hypermaskuline Kampf- und Gewaltinszenierungen geprägt werden. Denn die männliche Perspektive war trotz ihrer machtvollen Erzählungen von Darth Vader bis Voldemort schon immer sehr eingeschränkt.

PRIVAT

Christoph May hält Workshops und berät Unternehmen

Ein Batman geht eben niemals zur Prostatavorsorge, auch wenn er es besser weiß.

Berater und Beraterinnen der Krebshilfe erzählen, es seien meist die Frauen, die ihre Männer zu ihnen schicken. Die sitzen dann erst widerwillig da, sind später aber froh darüber. Warum tun sich Männer offenbar so schwer damit, Hilfe in Anspruch zu nehmen?

Hilfe anzunehmen und sorgsam mit sich umzugehen, damit tun sich die meisten Männer nicht nur schwer, vielmehr wollen sie unter allen Umständen vermeiden, jemals darüber sprechen zu müssen. Wir haben diese Leugnung, diese Abwehr sogar institutionalisiert und uns darin eingerichtet.

Ob beim Fußball, beim Streaming, in unseren Beziehungen oder in der Realpolitik. Vom Business Punk über den Kunstmarkt bis zum Sportverein: Männliche Schweige- und Monokulturen sind für die ganze Gesellschaft schädlich, nicht nur für die eigene Gesundheit.

Blick in die Zukunft: Sind Sie positiv gestimmt?

Gute Laune bekomme ich, wenn ich sehe, wie schnell männliche Bücher, Serien, Filme oder Musik an Bedeutung verlieren, weil sie die intersektionalen und feministischen Grundsätze nicht auf dem Schirm haben. Vieles wirkt deshalb schon nach wenigen Jahren wie aus der Zeit gefallen. Das macht mir Mut, ich will das beschleunigen.

Faktische Gleichstellung werden wir beide leider nicht mehr miterleben. Ich kann auch nicht erkennen, dass Männer in relevanter Zahl an feministischen Debatten teilnehmen.

Beides stimmt mich traurig, weckt zugleich aber meinen Ehrgeiz, weiterzuforschen, zu bloggen, aktivistisch zu bleiben.

Nerven stark wie Drahtseile.

Mikronährstoffe in bester Qualität.

B-Complex von Pure Encapsulations® vereint alle acht B-Vitamine und ist der ideale Begleiter, wenn eine belastbare Psyche gefragt ist. So tragen beispielsweise die B-Vitamine B_6 und B_{12} zu einer stabilen Funktion von Psyche und Nerven bei.

In die Hände spucken

Renovieren. Warum es glücklich macht, wenn wir Dinge selber in die Hand nehmen

Am Anfang ist die Idee. Dann folgt ein Plan – und danach die Umsetzung. So oder so ähnlich beginnen alle großen Projekte. Und dabei ist es völlig unerheblich, ob es sich um das Ausmalen, das Verlegen eines neuen Bodens oder das Sanieren alter Sessel handelt. Die Österreicher lieben es, anzupacken und ihr Zuhause nach ihren Vorstellungen zu renovieren.

Hierzulande gibt es dazu keine aktuellen Studien, aber in Deutschland zeigt eine repräsentative Umfrage, dass zwei Drittel unserer Nachbarn in ihrem Heim gerne Hand anlegen. Das ist bei uns nicht anders. Kreative Ideen umzusetzen, macht nicht nur Freude – es sorgt für kleine oder auch große Glücksmomente im Alltag.

In den Flow kommen

Der Begriff Runner's High ist Sportlern ein Begriff. Jogger erleben ihn regelmäßig, wenn sie ihrer Lieblingsbeschäftigung nachgehen. Wenn sie durch die Landschaft laufen und ihren Rhythmus gefunden haben, sind sie ganz bei sich. Dann kommt der Punkt, an dem der Körper , Endorphine ausschüttet. Dieses Hormon sorgt für ungemeine Glücksgefühle. Die Jogger haben das Gefühl, ewig weiterlaufen zu können und empfinden diesen Moment als ungemein befreiend und wohltuend.

Glücksforscher nennen diesen Zustand Flow. Und er wird neuesten Erkenntnissen nach nicht nur bei sportlicher Betätigung erreicht, sondern vor allem bei einer kreativen Beschäftigung. Auch hier ist man ganz bei sich, spürt keinen Druck und steht in keinem Wettbewerb zu jemand anderem. Dieses Loslassen ermöglicht, Dinge frei anzugehen, sich in einem Projekt zu verlieren – und der Körper belohnt uns dafür, indem er auch hier Endorphine ausschüttet. Das ist, wissenschaftlich gesehen, der Grund, warum es uns glücklich macht, wenn wir in unserem Zuhause erfolgreich ein Projekt umsetzen.

Handfeste Beweise

Renovieren macht aber auch aus einem anderen Grund glücklich. Es gibt in unserer hektischen Zeit nicht mehr allzu viele Tätigkeiten, wo wir tatsächlich etwas Handfestes vorweisen können. Beim Selbermachen – oder Do it yourself, wie es so schön genannt wird – ist dem aber so. Wir nehmen Werkzeuge in die Hand, um einen Plan zu verwirklichen. und dann sehen wir das Ergebnis, das wir selber geschaffen haben. Der Stolz und die tiefe Befriedigung über das Ergebnis macht glücklich – und es stärkt das Selbstvertrauen.

Ein Team von Wissenschaftern um den Psychologen Tamlin Connor der University of Otage analysierte Tagebuch-Einträge von Menschen. Dabei stellten sie fest, dass Personen sich nach einem Tag, an dem sie kreativ tätig waren, deutlich besser fühlten. Sie beschrieben ihren Gemütszustand als enthusiastischer und insgesamt viel positiver. Interessant dabei ist, dass sich dieses Glücksgefühl noch steigern lässt: Die Analyse zeigte nämlich, dass an zwei hintereinander folgenden Tagen, an denen sich die Probanden kreativ betätigten, eine Art Glücksspirale in Bewegung gesetzt wurde, und sich die schönen Gefühle am dritten Tag noch steigerten. Was wieder ein eindeutiger Pluspunkt für das Renovieren ist: Kaum ein Projekt dabei lässt sich an nur einem Tag umsetzen – also macht handwerkliche Betätigung zu Hause gleich doppelt glücklich.

Trautes Heim, Glück allein

Und dann gesellt sich noch ein allerletzter Grund dazu, warum Handwerken so befriedigend ist. Wir alle brauchen einen Rückzugsort, einen Platz, an dem wir uns wohlfühlen und Stress und Alltagshektik aussperren können. Das sind nun einmal unsere eigenen vier Wände. Hier können wir entspannen – aber nur, wenn wir unser Zuhause auch mögen. Wer mit einer Einrichtung lebt, die ihm nicht gefällt, wird sich kaum mit einem wohligen Seufzer auf die Couch fallen lassen, sondern eher das Weite suchen. Es liegt also auf der Hand, dass man die Einrichtung so gestalten sollte, dass man sich wirklich wohlfühlt. Sollte das nicht der Fall sein, lohnt es sich also gleich in mehrfacher Hinsicht, in die Hände zu spucken und mit der Umgestaltung zu beginnen ...

AETB/ISTOCKPHOTO.COM

Wer sich zu Hause wohlfühlen will, muss auf die richtige Einrichtung schauen