

Jon Van Altenaar



Sammelsurium für Männer

Jon Van Altenaar

Sammelsurium für Männer

Jon Van Altenaar

Sammelsurium für Männer

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

vanaltenaar@mvg-verlag.de

Nachdruck 2013

© 2007 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Konzept: Ariadne-Buch, Christine Proske, München

Lektorat: wortvollendet, Marion Appelt, Wiesbaden

Umschlaggestaltung: init Büro für Gestaltung, Bielefeld

Satz: J. Echter, Redline GmbH

Druck: Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN Print 978-3-86882-410-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-135-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de

Inhalt

Vorwort	11
1. Wie geht ein Candle-Light-Dinner?	13
2. Wie viele Ferrarifahrer gibt es in Deutschland?	15
3. Wie geht Logik?	17
4. Was finden Frauen an Männern sexy?	19
5. Warum lieben Marder Motorkabel?	22
6. Wie verwandelt Mann Bierbauch in Sixpack?	25
7. Wie killt man innere Schweinehunde?	27
8. Was hilft wirklich bei Potenzproblemen? ..	29
9. Womit kann Mann heute noch Geld verdienen?	33
10. Wer hat am meisten Spaß im Bett?	37
11. Wie funktioniert „Romantik“?	38
12. Wie viel Sex ist normal?	40
13. Wie geht Verständnis?	41
14. Hilft Ginkgo dabei, mich an ihren Geburtstag zu erinnern?	43
15. Wie fälle ich einen Baum?	45
16. Macht Bier wirklich einen Bierbauch?	47
17. Wie geht Nassrasieren ohne Pflaster für hinterher?	49
18. Darf man mit Herzschrittmacher Bungee-Jumping machen?	51
19. Was tun, wenn sie nur ans Kinderkriegen denkt?	53

20.	Gibt es einen Knigge fürs Bordell?	55
21.	Was fang ich bloß mit dem Weinglas an? ..	58
22.	Wie viele James Bonds gibt es bis heute? ..	61
23.	Welche Vorsorgeuntersuchungen kann ich mir sparen?	65
24.	Wo wollen Frauen gerne gestreichelt werden?	67
25.	Wie funktioniert Ausdauertraining?	69
26.	Mit oder ohne Kondom?	71
27.	Woran sterben Männer?	73
28.	Wie viele Millionäre gibt es in Deutschland?	75
29.	Wie stoppe ich Mobber?	77
30.	Was muss ich über Zigarren wissen?	80
31.	Wie stellt man quengelnde Kinder wieder ab?	85
32.	Pasta oder Sushi?	87
33.	Wie hält der Küchentisch erotische Höchstleistungen aus?	89
34.	Welche sind die beliebtesten Sportarten? ..	90
35.	Wie viele Männer sind impotent?	92
36.	Wie mixe ich einen perfekten Mai Tai? . . .	93
37.	Steinbock, Waage oder Jungfrau – was tun, wenn sie auf Astrologie steht?	95
38.	Wie geht Spiegeleier mit Speck?	97
39.	Was ist emotionale Intelligenz?	99
40.	Was gehört in den Trekking-Rucksack? . . .	101
41.	Ist Homosexualität ansteckend?	103
42.	Wie geht Windeln wechseln?	105
43.	Ist der Multiple Orgasmus wirklich nur was für Frauen?	107
44.	Was sind die gefährlichsten Fallen beim ersten Date?	108

45.	Wie lese ich einen Kompass?	110
46.	Haben auch Männer Chakren?	112
47.	Wie funktioniert „Kümmere dich mehr um deine Gesundheit“?	114
48.	Wie geht „cool sein“?	116
49.	Wie kriege ich mein Cholesterin wieder runter?	118
50.	Was, wenn sie immer noch an ihrem Ex hängt?	121
51.	Wie geht Hypnose?	123
52.	Wie funktioniert selber kochen?	128
53.	Wie werde ich zum echten Whisky-Kenner?	131
54.	Warum können wir Männer nicht zuhören?	135
55.	Welche sind die exklusivsten Klubs und Vereine und wie werde ich Mitglied?	138
56.	Wobei werden Frauen schwach?	140
57.	Hilft Pfefferminze wirklich gegen Mundgeruch?	141
58.	Chianti, Rioja oder Bordeaux?	144
59.	Dreitagebart oder perfekte Rasur?	147
60.	Handwäsche oder Autowaschanlage?	149
61.	Wo speichere ich meine Computerdaten?	151
62.	Wie entkomme ich einer Shoppingtour?	153
63.	Was, wenn sie mich beim Pornogucken erwischt?	155
64.	Wo leben die besten Liebhaber?	157
65.	Blumen oder Schokolade?	159
66.	Was ist die Miss-Jumbo-Wahl?	160
67.	Wohin mit ihr beim ersten Date?	162

68.	Was heißt überhaupt Midlife-Crisis?	164
69.	Wie geht eigentlich „Kuscheln danach“? . .	166
70.	Was tun, wenn bei meiner Präsentation alle einschlafen?	168
71.	Warum können Frauen nicht einparken? . .	170
72.	Stimmt es, dass auch Männer in die Wechseljahre kommen?	172
73.	Was, wenn sie auf dem Eso-Trip ist?	174
74.	Wie komme ich mit einem Girlie klar?	176
75.	Wie komme ich an Viagra?	178
76.	Wohin mit dem Ellbogen im Sterne-Restaurant?	180
77.	Warum lieben Frauen Komplimente?	181
78.	Wie lange dauert ein Zyklus wirklich?	182
79.	Wo zum Teufel steckt die Frau in mir?	183
80.	Was gehört in einen gut sortierten Werkzeugkasten?	185
81.	Wie finde ich heraus, ob ihr Orgasmus echt ist?	187
82.	Warum schreit das Baby?	189
83.	Wie geht Flirten?	191
84.	Wann geht „essen ohne Gabel“?	194
85.	Wie wechsele ich eine Sicherung?	196
86.	Warum sterben Männer früher?	198
87.	Wann werden Frauen am ehesten schwanger?	200
88.	Warum sollte ich meine Anruflisten im Handy deaktivieren?	202
89.	Was tun bei Kuckuckskind-Verdacht?	204
90.	Wie geht Small Talk?	206

91. Was tun, wenn meine Traumfrau einen Kopf größer ist als ich?	208
92. Joggen oder Fitnessstudio?	210
93. Wer ist an der Krawatte schuld?	212
94. Was heißt „nur ein Freund“?	214
95. Was, wenn ich beim Date feststelle, dass meine Kreditkarte nicht gedeckt ist? . .	216
96. Wie faltet Mann eine Unterhose – und wozu? .	218
97. Wie schaffe ich es, ein Macho zu werden (obwohl ich im Grunde meines Herzens ein Softie bin)?	220
98. Warum habe ich gerade keine Zeit für den Schuhladen?	222
99. Wie erkläre ich ihr das Abseits, ohne dass es Streit gibt?	223
100. Wie funktioniert „sparsam Auto fahren“? .	225
101. Großer Busen, großes Herz – was ist dran? .	227
102. Wie macht Mann einen guten Cappuccino? .	229
103. Was, wenn die neue Kollegin zu heiß fürs Büro ist?	231
104. Was bringt ein Ehevertrag?	233
105. Was hilft wirklich gegen Schweißfüße? . . .	235
106. Kriegt Mann Glatze eigentlich jemals wieder weg?	237
107. Wie geht „essen mit Messer und Gabel“? .	239
108. Wie kriege ich ein Surfbrett ins Flugzeug? .	241
109. Gibt es eine elegante Art, Schluss zu machen? .	243
110. Wie entfernt Mann Brusthaare?	246
111. Welche Berufe haben Zukunft?	248
112. Was tun, wenn ich Lust auf ihre beste Freundin habe?	250

113. Wie öffne ich ihren BH?	252
114. Rosen, Tulpen oder Nelken?	255
115. Warum stören dreckige Sockenberge auf dem Boden?	257
116. Wie komme ich am Türsteher vorbei?	258
117. Warum sind Frauen immer so kompliziert?	260
118. Welche handwerklichen Basics muss ein Mann draufhaben?	261
119. Wie groß ist ein „normaler“ Penis?	263
120. Was sagen Schuhe über den Mann aus? . . .	266
121. Kann man einer Frau ansehen, ob sie gut im Bett ist?	268
122. Wer zahlt?	270
123. Wie erkläre ich einer Frau, was an Fußball so toll ist?	271
124. Was tun bei Liebeskummer?	273
125. Wo um alles in der Welt ist der mysteriöse G-Punkt?	276
126. Was macht den „Mann von Welt“ aus? . . .	278
127. Wie lange dauert ein Vorspiel?	281
128. Wie überrede ich meine Freundin zur Intimfrisur?	283
129. Warum reden Frauen immer so viel?	285
130. Wozu soll es gut sein, barfuß durchs Feuer zu laufen? Und wie geht das?	287
131. Wie pflanze ich einen Baum?	290

Vorwort

Was muss ein „richtiger“ Mann eigentlich alles wissen? Wie man einen Nagel in die Wand schlägt, den G-Punkt findet, Komplimente macht oder der Shoppingtour entkommt? Oder wie viele Ferrarifahrer es in Deutschland gibt und wie man selbst einer wird? Am besten alles auf einmal, denn ein Mann ist nur dann vollkommen, wenn er den Umgang mit der komplizierten weiblichen Psyche ebenso souverän beherrscht wie die Kunst, einen Kompass zu lesen oder sämtliche Messer und Gabeln im Fünf-Sterne-Restaurant richtig einzusetzen.

Vorbei also die Zeiten, in denen Männer damit zufrieden sein konnten, Mammuts zu jagen und in die richtige Höhle zurückzufinden. Seit der Steinzeit ist das Wissen der Menschheit geradezu explodiert und „Mann“ ist ja immerhin schon die halbe Menschheit. Ein bisschen was sollte man von ihm also schon erwarten können. Doch wozu den ganzen Mist im Kopf haben, wenn man sich auch ein Buch ins Regal stellen kann? Ob Candle-Light-Dinner, Schraubenzieher-Set, Eifersucht, Flirten oder Vorsorgeuntersuchungen: Irgendwann kann man zwar alles brauchen, aber nichts davon immer.

Dieses Sammelsurium umfasst Informationen, von denen Männer bisher meist nicht einmal wussten, dass es sie überhaupt gibt, geschweige denn, dass sie diese benötigen. Wichtige sowie überflüssige Tipps neben nützlichem und unnützem Wissen zu allem, was Männer bewegt – Frauen, Sex, war da nicht noch was? – helfen beim Überleben. Denn

Wissen ist Macht und nichts wissen macht zwar nichts, macht aber eben leider auch weniger Spaß.

Viel Spaß also beim Schmökern und Schluauwerden!

Jon Van Altenaar, Hilversum 2007

1. Wie geht ein Candle-Light-Dinner?

Kerzen an, essen, fertig!

Eigentlich werden Candle-Light-Dinner vollkommen überbewertet: Du sitzt im Halbdunkeln und kannst die Speisen auf deinem Teller kaum erkennen, geschweige denn die Frau, die dir gegenüber sitzt. Billige Kerzen rauben dir mit ihren Paraffin- und Aromadüften Atem und Geschmackssinn. Und am Ende kannst du auch noch froh sein, wenn das Ganze nicht zu einem Großeinsatz der örtlichen Feuerwehr führt.

Und dennoch: Vergiss die objektiven Rahmenbedingungen, denn wenn du deine Liebste mit einem Candle-Light-Dinner überraschst, wird sie auf jeden Fall begeistert sein. Über ein romantisch-festliches Abendessen freuen sich nämlich dreimal so viele Frauen wie über eine neue Espressomaschine. Und immerhin noch doppelt so viele würden eher auf edles Parfum oder elegante Dessous verzichten als auf ein Essen bei Schummerbeleuchtung.

Hier ein paar Tipps für ein reibungsloses Candle-Light-Dinner:

- ‡ Verzichte auf Duftkerzen! Sollte deine Eroberung mit einem allergischen Schock reagieren, ist der Abend versaut und nur der Notarzt kann ihr dann noch so richtig nahekommen.
- ‡ Stabile Kerzenständer haben schon mehr Häuser gerettet als das Amt für Denkmalschutz. Schau lieber zweimal nach, ob die „Basis“ für den Abend stimmt.

- ‡ Romantik ist etwas ganz Intimes – da sollte man unter vier Augen bleiben. Also Schild an die Tür „Kinder, Eltern, Freunde und Hausierer müssen draußen bleiben!“. Schalte Telefon und Handy aus und häng ein dickes Handtuch über die Türklingel.
- ‡ Da hundertprozentige Überraschungen zu 99 Prozent schiefgehen, solltest du deine Angebetete vorwarnen. Erwähne nur, dass abends eine kleine Überraschung auf sie wartet, das steigert die Vorfreude und mindert das Risiko, dass sie abends Freundinnen oder Überstunden mit nach Hause bringt.
- ‡ Du musst kein Fünfsternemenü auf den Tisch bringen, aber das Essen sollte schon etwas stilvoller sein als Tiefkühl-Pizza. Katastrophen-Köche bestellen das Essen besser gleich auswärts und füllen es zu Hause nur noch in schönes Geschirr. Cocktailltomate drauf, fertig.
- ‡ Zur richtigen Atmosphäre gehören nicht nur Kerzen, sondern auch ein schön gedeckter Tisch mit ein paar Blumen – Rosen natürlich, ist doch klar!
- ‡ Der richtige Sound rundet den Abend harmonisch ab. Punkrock passt nur im Ausnahmefall, besser Mozart, Chopin oder wenigstens die Rock-Balladen aus dem Tchibo-Sortiment.

Wenn am Ende alles perfekt ist, versau es dann bloß nicht. Ob große Koalition oder Linkspartei, ob Todesstrafe oder nicht, ist doch alles Quatsch. Konzentriere dich lieber auf das Wesentliche: das Wetter, ihren Lieblingsschauspieler oder das neue Cut-and-Go-Angebot ihres Friseurs ...

Quelle: frauenportal.net

2. Wie viele Ferrarifahrer gibt es in Deutschland?

Ein Ferrari gilt nach wie vor als das Accessoire der Reichen und Schönen. Die Designs von Pininfarina, Scaglietti, Bertone und Vignale für Ferrari machen die Kisten zu einer wahren Augenweide. Pro Jahr werden knapp 4 000 Fahrzeuge gebaut (2005).

Aber wie viele Ferrarifahrer gibt es nun in Deutschland? Eine einfache Frage, könnte man meinen, aber weit gefehlt. Nur zugelassene Ferraris? Menschen, die mal mit einem Ferrari gefahren sind? Zählen auch Fahrerinnen? Fragen über Fragen ...

Und hier die Antworten:

- ‡ In Deutschland zugelassene Ferraris: 7 070. Das ist nicht viel. Beispielsweise gibt es in Deutschland über 130 000 Porsches.
- ‡ Im Augenblick fahrende Ferrarifahrer: Logischerweise nur eine Schätzung, die abhängt vom Wetter, der Jahreszeit und von der Fähigkeit, gut zu raten. Heute, an einem heißen Sommertag: ca. 3 374.
- ‡ Ferrarifahrerinnen: Auch nur eine Schätzung, aber eine, die immerhin auf einer Umfrage bei einem Ferrarihändler beruht: 1 400.
- ‡ Leute, die behaupten, einen Ferrari zu fahren: Nach einer hochgerechneten Stichprobe rund eine Million.
- ‡ Schon mal Ferrari gefahren: rund 20 000.
- ‡ Schon mal mit Lolo Ferrari gefahren: etwa 50.

‡ Deutsche Ferrarifahrer in der Formel 1: Nachdem Michael Schumacher abgetreten ist, eigentlich keiner mehr. Aber das Spyker F1 Team (der Nachfolger des traditionsreichen Jordan Teams), das ab 2007 unter niederländischer Flagge fährt, hat für die Formel-1-Saison 2007 einen Motorenvertrag mit dem Ferrari-Rennteam geschlossen. Und bei diesem Team sind zwei Deutsche dabei: Adrian Sutil (Stammfahrer) und Markus Winkelhock (Testfahrer). Also zwei.

Wenn dir Ferrari zu prollig ist, geht es natürlich auch deutlich exklusiver. In Deutschland sind zurzeit 3 058 Maseratis, 2 000 Morgans, 1 550 Rolls-Royce und nur 758 Aston Martins zugelassen.

Quelle: Stern Motor-Sport

3. Wie geht Logik?

Mit der Logik ist es so eine Sache; Frauen liegt sie angeblich fern. Aber was hat es wirklich mit ihr auf sich? Logik wird einerseits überschätzt, andererseits unterschätzt, so viel ist klar. Hier aber ein paar Facts:

- ‡ Wer hat's erfunden? Aristoteles (384-322), Schüler Platons und Lehrer Alexanders des Großen
- ‡ Logik ist die „Kunst des schlussfolgernden Denkens“.
- ‡ Die klassische Logik beruht auf sogenannten Syllogismen: Aus zwei Aussagen wird auf eine dritte Aussage geschlossen. („Alle Menschen sind fehlbar. Sokrates ist ein Mensch. Also ist Sokrates fehlbar.“)
- ‡ Logische Schlussfolgerungen sind nur dann wahr, wenn die Prämissen (Voraussetzungen) gegeben sind, denn sonst kommt Unsinn heraus: „Manche Frauen sind Hexen. Hexen können fliegen. Also können manche Frauen fliegen.“ Stimmt logisch einwandfrei – macht aber Flugzeuge nicht überflüssig.
- ‡ Logik ist heute viel komplizierter. Neben der klassischen Logik gibt es unter anderem: Modallogik, epistemische Logik, deontische Logik, Relevanzlogik, konnexe Logik und Fuzzy Logic.
- ‡ Einige der wichtigsten Logiker: Aristoteles, Gottlob Frege, Bertrand Russell, Kurt Gödel.

Wenn du dich wirklich für Logik interessierst, solltest du Philosophie und Mathematik studieren. Aber vielleicht sind dir ein paar praktische Anwendungen lieber? Bitte:

Mensch = Essen + Schlafen + Arbeiten + Genießen

Schwein = Essen + Schlafen

=> Mensch = Schwein + Arbeit + Genießen

Also gilt: Mensch - Genießen = Schwein + Arbeit

Mit anderen Worten: Menschen, die nicht genießen,
sind Schweine, die arbeiten.

Oder Folgendes:

Mann = Leben + Geldverdienen

Frau = Leben + Schuhe kaufen

=> Frau = Mann - Geldverdienen + Schuhe kaufen

Wenn gilt: Geldverdienen = Arbeiten => Frau +
Arbeit = Mann + Schuhe kaufen

Mit anderen Worten: Arbeitslose Männer, die Schuhe kaufen, sind Frauen, die arbeiten.

Du siehst: Mit der Logik kann man's weit bringen ...

Quelle: Corpus Aristotelicum

4. Was finden Frauen an Männern sexy?

„Männer wollen eine schöne Frau, Frauen einen reichen Mann.“ Klischees sind für den ersten Überblick gar nicht mal so schlecht. Aber wer genauer hinschaut, merkt schnell, dass es auch ein paar Männer gibt, die Millionärinnen attraktiv finden, während es ja auch Frauen geben soll, die Brad Pitt oder Johnny Depp nicht nur wegen ihrer Kohle, sondern auch wegen ihres knackigen Popos sexy finden.

Und was sagt die Wissenschaft? Was finden Frauen an Männern wirklich sexy? Ganz klar:

- ‡ Jede zweite Frau in Deutschland legt Wert auf schöne Hände. (Tipp: Nach dem Wechseln des Vergasers kann man mit herkömmlichen Nagelfeilen ganz gut den Dreck unter den Fingernägeln entfernen. Also immer schön waschen, eincremen und wenn nix hilft, ab zur Maniküre ...)
- ‡ 34 Prozent der Frauen finden Männer, die beruflich erfolgreich sind, sehr sexy.
- ‡ 39 Prozent der Frauen zwischen 20 und 45 finden eine maskuline Figur wichtig (breite Schultern, schmale Taille, einigermaßen passable Körpergröße).
- ‡ Männer, die es schaffen, charmante Komplimente zu machen, können mehr als die Hälfte aller Frauen locker um den Finger wickeln. Aber bitte nicht nur: „Mensch, du hast aber schöne Augen“; lieber etwas echt Originelles sagen wie: „Mensch, du hast aber schöne grüne Augen. Die sind ja so grün, äh – wie der Bayerische Wald, gell?“

- ‡ Gerade mal 15 Prozent der Frauen finden Männer, die kochen können, sexy. Aber immerhin: 15 Prozent ist auch wieder nicht soooooo wenig.
- ‡ Nichts gegen Sixpack und Bizeps – was aber die Gesamtattraktivität betrifft, so entscheiden sich über die Hälfte der Frauen für ein „schönes Gesicht“: Nur 24 Prozent bewerten bei Männerfotos zuerst den Körper, 52 Prozent das Gesicht. Übrigens heißt „schönes Gesicht“ nicht unbedingt, dass dein Antlitz das perfekte Ebenbild von Michelangelos *David* sein muss: Notfalls tut's auch ein „interessantes“ Gesicht – schau einfach so irre wie Jack Nicholson in *Shining* oder so knatschig wie ein Englischer Bullterrier.
- ‡ Männerstimmen, die im Bereich von 120 Hertz ertönen, sind bei Frauen besonders angesagt. Was das heißt? Immer schön brummen wie der Petzibär und nicht zu schnell reden! Nasale Laute (wie reden mit verschnupfter Nase) solltest du hingegen meiden – so etwas mögen Frauen laut Umfrage nicht ... es sei denn, es handelt sich um Französinen. Bei ihnen ist das Gequäke nämlich elementarer Bestandteil der Sprache. Und da Französinen ja besonders gut im Bett sein sollen, solltest du dir das mit der Polypen-OP vielleicht doch noch mal überlegen ...
- ‡ Unvorstellbar, aber wahr: 33 Prozent der Frauen stehen auf Uniform! Also streich sämtlichen Ideenreichtum aus deinem Kleiderschrank und zieh dir einfach ne Uniform an. Doch Vorsicht: Die befragten Frauen (jedenfalls die zwischen 20 und 49) stehen fast ausnahmslos auf Flugkapitän- und Offiziersuniformen; mit Briefträger- und Feuer-

wehrmann-Outfit kommst du nicht halb so gut weg.

‡ 64 Prozent der Frauen legen Wert darauf, dass sie einen humorvollen, geistreichen Mann an ihrer Seite haben. Aber bitte keine Ironie, die versteht in Deutschland nämlich kein Mensch. Und auch frauenfeindliche Witze sind nicht so der Bringer. Die richtige Mischung ist ein bisschen Didi Hallervorden, etwas Stand-up-Comedian und ein ordentliches Repertoire an Klein-Fritzchen- und Lehrerinnen-Witzen.

‡ Mode-Entwarnung! Gerade mal 4 Prozent der Frauen finden, dass trendige Klamotten besonders sexy sind. Modebewusstsein ist also halb so wichtig. Wenn du humorvoll, gut trainiert, erfolgreich und cool bist, eine tiefe Stimme, schöne Hände, schwarze Löckchen und ein total interessantes Gesicht hast, darfst du auch in Gammeljeans und T-Shirt mit auf die Party. Die anwesenden Damen werden dich dann trotzdem supersexy finden ...

Quelle: Lisa; *Men's Health*; University of Western Australia, Perth

5. Warum lieben Marder Motorkabel?

Diese Liebe ist eher lau. Ganz im Gegenteil leben zerstörungswütige „Automarder“ meist nur ihre Aggressionen an den Kabeln aus.

Der Marder landet übrigens nur in deinem Auto, weil er sich inzwischen erfolgreich an die Zivilisation gewöhnt hat. Weil sich aber in Beton so schlecht Höhlen graben lassen, macht er es sich gerne auch mal im Motorraum gemütlich. Der dient ihm dann als Nahrungsversteck, Rastplatz und manchmal sogar als Kinderstube. Oft bekommt das der Autobesitzer gar nicht mit, denn der Marder ist eigentlich ein eher ruhiger Untermieter: Er geht nur in der Dämmerung auf Beutefang und verpennt den größten Teil des Tages.

Bisschäden an Schläuchen, Kabeln und am besonders beliebten Dämmmaterial kommen vor allem dann vor, wenn der Marder aus Neugier an all den interessanten Dingen seines neuen Unterschlupfs herumknabbert oder wenn Jungtiere beim Herumtollen etwas übertreiben – aber das kennt man ja auch vom eigenen Nachwuchs ... Diese Schäden sind aber eher selten; und es sind auch keine schweren Schäden.

Problematisch wird die Sache erst, wenn ein zweiter Marder ins Spiel kommt. Wie viele andere Wildtiere auch markieren Marder nämlich ihr Revier und so natürlich auch ihren Unterschlupf. Wenn dein von Marder A bewohntes Auto nun unerwartet Besuch von Marder B bekommt, reagiert dieser meist sehr aggressiv auf die schon vorhandenen

Duftspuren und lässt seine Wut auf den abwesenden Artgenossen ganz ungeniert am Innenleben deines Motorraums aus. Daher sind auch überdurchschnittlich oft die Autos von Marderschäden betroffen, die an der Grenze zweier Marderreviere geparkt sind oder zwischen Parkplätzen in verschiedenen Revieren pendeln. Besonders gefährdet ist das Auto außerdem im Frühjahr, wenn die Mardermännchen vor der Paarungszeit besonders aggressiv auf die Duftspur von Rivalen reagieren. Woher soll dein Haus-Marder auch wissen, dass sein Rivale in sicherer Entfernung von 70 km das Gebiet um deinen Arbeitsplatz unsicher macht?

Viele Theorien sind also Quatsch. So ist es beispielsweise nur ein Gerücht, dass sich der Marder aus Liebe zum Gummi an deinen Motorkabeln zu schaffen macht oder dass bestimmte Gummi-Mischungen ihn mehr anziehen als andere.

Was wirklich gegen Marder hilft, ist, das Auto in der Garage zu parken, obwohl viele Anti-Marder-Problemlösungen angeboten werden. Aber helfen die wirklich?

Klostein: Die Idee, dass sich das Vieh von dem chemischen Zeug fernhält, kannst du voll vergessen.

Cayenne-Pfeffer: Leider hat der Marder auch nicht die geringste Abscheu gegen scharfe Speisen; oder zumindest nicht gegen Pfeffer.

Hunde- oder Menschenhaare: Klingt vernünftig – funktioniert aber überhaupt nicht.

Elektroschock- oder Ultraschall-Abwehrgeräte: Entweder billig und nutzlos oder teuer. Und auch dann ... Ultraschall funktioniert selten.

Maschendraht unters Auto legen: So erstaunlich das klingt diese – einfache Methode ist ziemlich sicher. Aber mit umständlicher Bastelei verbunden.

Der ADAC empfiehlt außerdem nach einem Marderschaden eine Motorwäsche, damit nach der Reparatur der nächste Marder nicht gleich wieder auf eine störende Duftspur stößt und das Spiel von vorn beginnt ...

Quelle: ADAC

6. Wie verwandelt Mann Bierbauch in Sixpack?

Um aus einem Waschtrommelbauch einen Waschbrettbauch zu machen, muss an zwei Fronten gekämpft werden: erstens bei der **Ursachenbekämpfung** und zweitens beim **Training**.

Die **Ursachenbekämpfung** erfordert oft die größere Überwindung. Essen lecker, Bier schmeckt – Waschbrettbauch ade. Schritt eins in der Bierbauch-Bekämpfung ist daher: weniger futtern und vor allem weniger Alkohol, insbesondere Bier (siehe S. 47).

Das **Training** mag manchem hingegen wie ein Klacks vorkommen: Mach einfach jeden Tag 100 Sit-ups und schon kannst du dem Sixpack beim Wachsen zusehen! Sich aber 100 Sit-ups pro Tag vorzunehmen ist wesentlich einfacher, als diese auch zu machen. Und um gleich mit einem Gerücht aufzuräumen: Nicht allein durch Sit-ups wird das Fett am Bauch in Muskeln umgewandelt, denn Training baut Muskeln auf, Fressen baut Fett auf und man kann beides gleichzeitig tun! Du kannst also enorme Bauchmuskeln und einen ebensolchen Bauch haben. Und selbst ohne Fettpolster: Kräftige Bauchmuskeln machen noch keinen Waschbrettbauch. Also, wenn du es wirklich ernst meinst, ein paar Tipps:

1. Täglich mindestens dreimal Sit-ups machen, bis es nicht mehr geht.
2. Sicher willst du nicht durch den Waschbrettbauch einen Rückenschaden bekommen: Achte also darauf, dass dein Blick während der Sit-ups

gerade nach oben zur Decke gerichtet ist, der untere Rücken in Kontakt mit dem Boden bleibt und dass du die Bauchmuskeln auch zwischen den einzelnen Sit-ups leicht anspannst.

3. Und das Wichtigste, damit sich auch – geduldiges Trainieren vorausgesetzt – ein Waschbrettbauch bildet: unbedingt ausatmen und Bauch einziehen, bevor du die Aufwärtsbewegung beim Sit-up machst! So werden die richtigen Muskeln trainiert und der Bauch kommt langsam in Form.
4. Trainiere auch mental. Das heißt: Denk nur an das tolle Endergebnis. Mach dir ein Bild davon. Mach ein Foto von deinem Bauch in seiner jetzigen Form, damit du Fortschritte erkennen kannst. Klebe abschließend das Foto neben das eines Mannes mit Waschbrettbauch.

Und noch etwas: Mach das Ganze um Himmelswillen nicht, um Frauen zu beeindrucken. Die meisten finden einen Waschbrettbauch nämlich weniger erotisch als ein Minibäuchlein.

7. Wie killt man innere Schweinehunde?

Das Rauchen aufgeben, weniger essen, sich mehr bewegen oder endlich an der eigenen Karriere arbeiten – all das sind beliebte Ziele des inneren Schweinehunds, der uns ein ums andere Mal davon abhält, all die guten Absichten auch wirklich in die Tat umzusetzen. Der Mensch ist nun mal ein Gewohnheitstier, und der innere Schweinehund, die Sau, ist der perfekte Hüter dieser ewigen Stagnation – ein echter Höllenhund mit mindestens drei Köpfen, von denen jeder einzelne uns stets neue Ausreden einflüstert. Doch auch ohne Jagdlizenz und scharfe Munition kannst du deinem inneren Schweinehund zu Leibe rücken.

Hier sind sie – die besten Schweinehund-Killer:

- ‡ Setz dir erst einmal kleine, leicht zu verwirklichende (Teil-)Ziele und steigere dich dann langsam, indem du dir nach und nach höhere setzt.
- ‡ Konzentriere dich auf konkrete, erreichbare Vorhaben und Ziele, an denen dir wirklich etwas liegt. Setze dir unbedingt einen Zeitrahmen und Kriterien, anhand derer du das Erreichen deines Ziels klar festmachen kannst.
- ‡ Verbinde dein Vorhaben mit einem positiven Gefühl, indem du dir gleich zu Beginn vorstellst, wie toll es ist, wenn du es endlich geschafft hast, wie dich alle dafür bewundern werden und wie gut du dich dann fühlst.

- ‡ Such dir Mitstreiter, die dasselbe Ziel haben. Was bei den Anonymen Alkoholikern oder den Weight-Watchers zum Erfolg führt, funktioniert auch bei anderen Zielen: Gemeinsam macht es einfach mehr Spaß!
- ‡ Bring deinen inneren Kritiker zum Schweigen: Wenn dem inneren Schweinehund nichts Besseres mehr einfällt, quält er dich mit Kritik à la „Das schaffst du ja eh nicht ...“. Wehr dich dagegen mit einem trotzigem „Das werden wir schon sehen!“. So kannst du sogar zusätzliche Kräfte aktivieren.

8. Was hilft wirklich bei Potenzproblemen?

Was tun, wenn Mann im Bett schwächelt? Statt zu Viagra zu greifen (teuer, Nebenwirkungen, nur mit Arztbesuch zu empfehlen), lieber auf die guten alten Aphrodisiaka bauen? Warum nicht: Die sind zumindest nach der griechischen Liebesgöttin Aphrodite benannt – und das ist doch schon mal was. Ob als Aufguss, in Kapselform, als Massageöl, Pülverchen oder gar im Suppenteller: Aphrodisiaka wecken den sexuellen Appetit, beleben die Libido und/oder steigern das Lustempfinden.

Wissenschaftler vermuten ja, dass viele der Aphrodisiaka nur aufgrund des Placebo-Effekts wirken. Doch was soll's: Wenn der Glaube schon Berge versetzen kann, dann wird er wohl auch den schlappen Johannes wieder fit kriegen, oder? Und hier sind sie, die besten Aphrodisiaka:

- ‡ All die leckeren Klassiker, auf die sich die Sache mit den versetzten Bergen wohl am ehesten beziehen dürfte ... Sie sind aber trotzdem einen Versuch wert, denn irgendwo muss der Mythos ja herkommen. Also: fleißig Trüffel, Schokolade, Austern, Spargel und Stierhoden (oder wenigstens Eier aus dem Bioladen) essen.
- ‡ Maca (*Lepidium meyenii*): Schon die Inkas nahmen das Rettichgemüse aus den Anden zu sich. Chinesische Forscher haben inzwischen bei Probanden tatsächlich eine Erhöhung der Spermienzahl festgestellt. Die Knolle kann entweder ge-