

## Schönes Wochenende

## Mitbringsel aus Österreich

Er hatte sich den Kräuter-schnaps extra von einem Freund aus Österreich mitbringen lassen. Schließlich war das regionale Produkt in Westfalen gewöhnlicherweise nicht käuflich zu erwerben. Also freute er sich passend zu seinem Geburtstag über das Angebot des Reisenden, für ihn ein paar Flaschen aus der Alpenrepublik zu importieren, auch wenn der Hobby-Bergsteiger am liebsten selbst dorthin gefahren wäre. Denn der edle Tropfen verband er mit den vielen Reisen, die er schon in das Herkunftsland des Schnapses unternommen hatte. Aber für ein paar Flaschen des edlen Getränks war die Reise einfach zu weit. Also freute er sich, dass der Überbringer ihm die Flaschen nicht nur besorgte, sondern auch gleich zum Geburtstag schenkte. Mit dem

Vorteil, dass viele Gäste von dem Getränk profitierten und am Abend erst richtig auf den Geschmack kamen.

So weit. So gut. Am nächsten Morgen wälzte einer der Gäste die Angebote des Supermarkts um die Ecke. Und traute seinen Augen nicht, als er das österreichische Produkt, was er nach abends zuvor konsumiert hatte, zu einem Knallerpreis entdeckte. Im nächsten Jahr, so viel stand fest, wird sich die Frage nach einem Mitbringsel erübrigen.

Manch ein Mann mag sich zwar damit brüsten, an einem Abend besonders viel zu vertragen. Wenn, dann gehört er aber zu den Ausnahmen oder den aussterbenden Spezies. Denn Männer wollen gesund und fit sein. Lesen Sie mehr auf dieser Seite.

Mirco Borgmann

„Männer haben Muskeln  
Männer sind furchtbar stark  
Männer können alles  
Männer kriegen 'n Herzinfarkt.“

Herbert Grönemeyer („Männer“) 1984

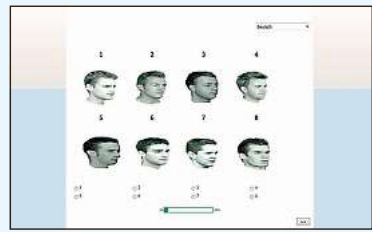
## Von Super-Erkennern

Manch einer kann andere Menschen besonders gut und schnell anhand ihrer Gesichter wiedererkennen. Wissenschaftler sprechen dann von Super-Recognizern, also Super-Erkennern. Rund zwei Prozent der Bevölkerung, so schätzen die Forscher, sollen über diese besonders von Sicherheitsbehörden geschätzte Fähigkeit verfügen. Sie ist etwa nützlich, um Kriminelle auf Filmaufnahmen zu entdecken oder gesuchte Personen mit Hilfe von Überwachungsvideos aufzuspüren.

Ob man selbst so ein Super-Recognizer sein könnte, lässt sich mit Hilfe eines Tests der Universität von Greenwich in England herausfinden. Dabei wird die Fähigkeit zum Wiedererkennen mit Fotos getestet – zunächst von einzelnen Gesichtern, später von ganzen Gruppen von Personen. Wer den Großteil der abgebildeten Per-

sonen im ersten Test wiedererkennt, kann an weiteren freiwilligen Tests teilnehmen. Daten von Teilnehmern werden – abgesehen von der erreichten Punktzahl – nicht gespeichert. (dpa)

<http://dpaq.de/xUGU7>



Die richtige Person erkennen: Ob man die Fähigkeit dazu hat, kann man mit der App testen.



## Wissen für Angeber



## In den Zähnen steckt Kraft

Sogar ein ganzes Flugzeug kann man mit den Zähnen ziehen, ohne sich dabei die Zähne zu ziehen: Wem selbst der Elektroantrieb noch zu viel Energie verbraucht, der sollte es vielleicht einfach einmal mit dem Zahntrieb probieren: Verkehrsmittel lassen sich nämlich auch prima mit den Zähnen ziehen.

Der Ungar Zsolt Sinka hat es geschafft, einen 50 Tonnen

schweren Airbus A320 fast 40 Meter weit mit seinen Zähnen über das Rollfeld des Budapester Flughafens zu ziehen. Velu Rathakrishna aus Malaysia bewegte auf die gleiche Art einen 260 Tonnen schweren Zug über 4 Meter weit. Omar Hanapiw aus Russland zog gleich das 576-Tonnen-Tankschiff „Gunib“ mit seinen Zähnen atemberaubende 15 Meter weit durch das Wasser. (csat)

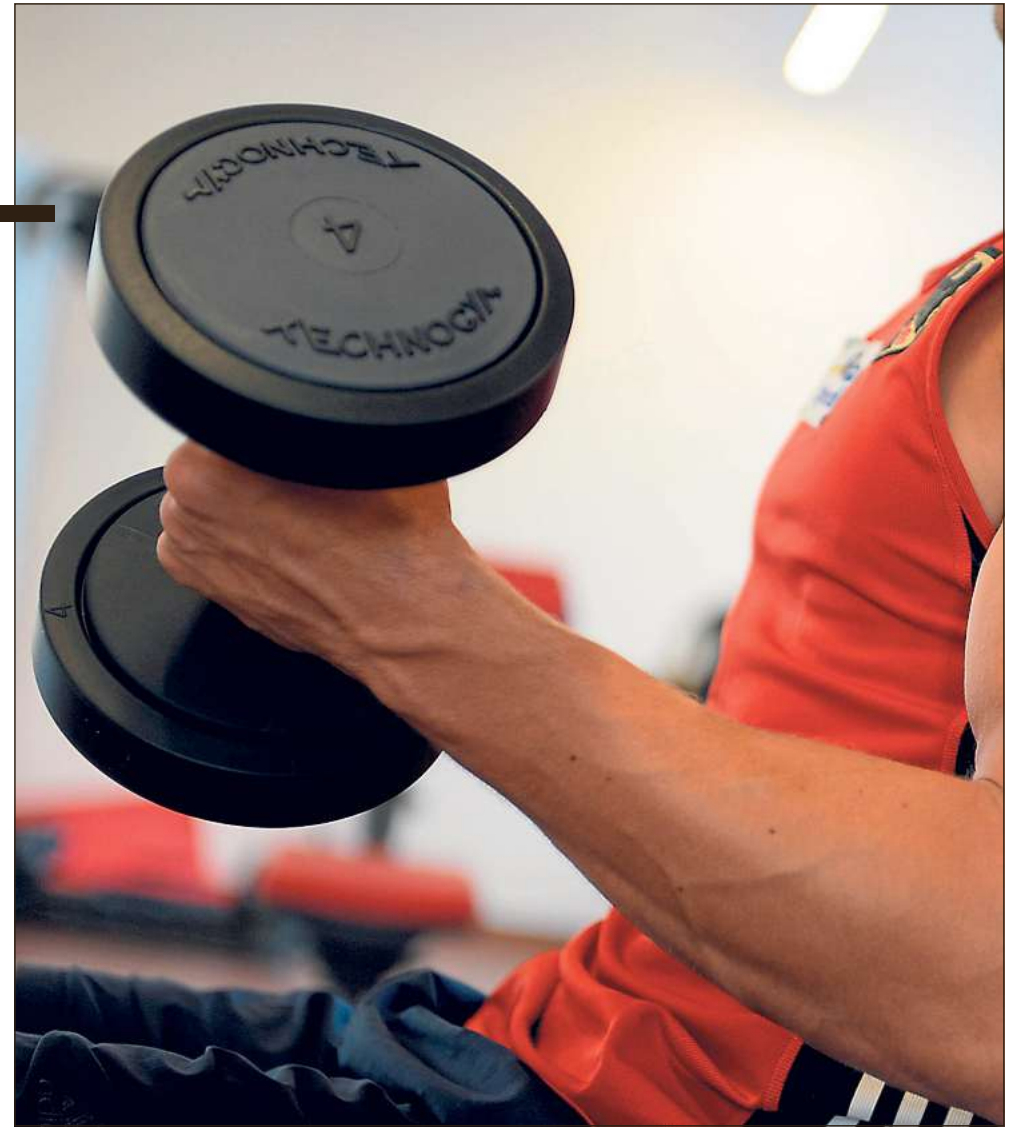
## Kontakt

Sie erreichen die Wochenendredaktion der „Glocke“ unter ☎ 02522/73-123 oder -128, unter der E-Mail-Adresse [wochenende@die-glocke.de](mailto:wochenende@die-glocke.de) oder per Brief an Die Glocke, Redaktion Wochenende, Engelbert-Holterdorf-Straße 4/6, 59302 Oelde

## Eitler – schöner – fitter

Am 19. November ist Internationaler Männertag. Ziel ist es, das Augenmerk auf Männer- und Jungengesundheit zu lenken. „Glocke“-Redaktionsmitglied Fabian Reinkemeier hat sich umgehört, wie sich das Bild des Mannes in den vergangenen Jahren verändert hat.

Pumpen bis zur Traum-Figur: Junge Männer legen immer mehr Wert auf ihr Aussehen. Bilder: dpa



## ► Eitelkeit

„Ganz klar: In den vergangenen Jahren sind die Männer deutlich eitler geworden“, sagt Dr. Andreas Pelzer. Der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie an der Christoph-Dornier-Klinik in Münster kennt auch die Gründe dafür: „Durch das Internet und soziale Medien ist ein gewisser Bewertungsdruck entstanden. In der jüngeren Generation hat sich im Netz ein Leistungsanspruch entwickelt“, erläutert der 44-Jährige.

Er meint damit vor allem den Trend, dass junge Männer und Frauen ihren im Fitness-Studio trainierten Körper öffentlich in sozialen Medien wie Facebook oder Instagram präsentieren. Dazu werde zwar niemand gezwungen. „Doch es gibt einen Gruppen-Druck. Und die Jungs wollen in der Regel mit einem

Trend mitschwimmen“, sagt der leitende Arzt der Psychotherapie-Klinik.

Früher sei man über die Straße gegangen und habe maximal ein paar lüsterne Blicke geerntet, wenn man gut aussah. „Heute wird man im Netz tagtäglich bewertet. Und da wollen die Männer von heute gut dastehen“, erklärt Pelzer. Zumal die Bewertungen nun mal für immer im Netz stehen blieben. Viele Männer glaubten daher, sie könnten sich schlechte Bewertungen wegen eines nicht so perfekten Körpers nicht erlauben.

Durch den wachsenden Druck und die mediale Verbreitung sei der Mann von heute daher deutlich eitler geworden. Daher liegen seiner Meinung nach auch Fitness-Studios momentan so hoch im Kurs.

## ► Ernährung

Fitness-Studio? Ja. Gesunde Ernährung? Eher Nein. Das sagt zumindest Dr. Andreas Pelzer. „Die jungen Männer achten zwar auf ihre Kalorienzufuhr. Aber im medizinischen Sinne ernähren sie sich keinesfalls gesund“, sagt er. Durch den kompletten Verzicht auf Kohlenhydrate oder Eigelb ernähren sich die Männer nicht ausgewogen genug. Sie entziehen damit dem Körper wichtige Stoffe. Dem fehlen dadurch zum Beispiel Vitamine und wichtige Fette.

Pedro Carvalho, Studioleiter vom Flexxfit in Warendorf, sieht das ähnlich. „Der komplette Verzicht auf Kohlenhydrate ist Quatsch. Und wer sich nicht richtig ernährt, kann auch keine Muskelmasse aufbauen“, erklärt er. Bewusst ernähren sei sinnvoller als der komplette Verzicht.

## ► Pflege

Ob jung, ob alt: Männer legen deutlich mehr Wert auf ihr Äußeres als noch vor 20 Jahren, sagt Hanne Tegeder. Sie arbeitet als Fachverkäuferin in der Parfümerie Hake in Oelde. „Der Markt ist gewachsen und die Männer jeden Alters nehmen es dankend an“, erläutert sie. So gebe es immer mehr Männer, die ganze Pflegeserien für sich verwenden. Vor allem Anti-Aging-Cremes seien bei den Männern beliebt. „Wir haben aber auch junge Männer mit vielleicht 15 Jahren, die etwas gegen ihre Pickel machen möchten“, sagt sie. Und da der Mann mittlerweile wieder vermehrt Barttrage, seien auch die Pflegeprodukte für das Gesicht-Haar gefragt. Die Verkäuferin vermutet, dass der Mann schon immer pflegebewusst war. „Die passenden Produkte gibt es aber jetzt erst.“

## ► Fitness

Der Trend zum fitten und muskulösen Körper ist im vollen Gange. Das bestätigt auch Pedro Carvalho vom Warendorfer Fitness-Studio Flexxfit. „Wenn ich mich bei uns umschaue, sehe ich vor allem viele junge Männer, die bewusst auf Muskelmasse trainieren“, sagt er. Der Mann sei gesundheitsbewusster geworden. Vor allem das optische Erscheinungsbild sei sehr präsent, wenn er mit den Studio-Besuchern spricht. „Wir sehen auch in unseren Sozialen Kanälen, dass die Männer gern ihren Körper zeigen. Nur zu sagen, dass man im Fitness-Studio war, reicht heute nicht mehr“, fährt er fort.

Dr. Andreas Pelzer warnt allerdings vor einem Trugschluss: „Nur weil jemand Muskeln hat, ist er noch lange nicht fit“, sagt er. So sei es häufig der Fall, dass trainierte Sportler kaum eine längere Jogging-Strecke absolvieren könnten. „Man muss klar zwischen muskulös und fit unterscheiden“, ergänzt er. Auch muskulöse Arme sprächen noch lange nicht für viel Kraft. Daher rät er, außer dem Krafttraining auch die Ausdauer zu schulen. Erst dann kann man wirklich von Fitness sprechen, sagt Pelzer.

## Hintergrund

Den Ursprung hat der Internationale Männertag in Trinidad und Tobago. Der karibische Inselstaat führte den Tag 1999 ein. Begangen wird er stets am 19. November.

Durch den inoffiziellen Feiertag wollen die Veranstalter in der ganzen Welt das Augenmerk auf Männern und Jungen in den

Bereichen Gesundheit, Familien-Recht, Bildung und Medien lenken. Zumal soll das Verhältnis zwischen den Geschlechtern verbessert werden.

Eines der Hauptziele des Tags ist es aber auch, Spendengelder für die Forschung rund um das Thema Prostatakrebs zu sammeln. Das Geld soll ebenso zur

Vorbeugung von anderen Männer-Krankheiten genutzt werden. Darüber hinaus soll der Einsatz des Mannes für die Gemeinde, Familie, Ehe oder Kinderbetreuung gewürdigt werden. Der Tag wird von Gruppen in Australien, der Karibik, Nordamerika, Asien, Europa, Afrika und den Vereinten Nationen begangen. (far)

## Alkoholfreier Wein entwickelt sich zum Trend

Ein Glas Wein zum Mittagessen trinken oder abends mit Freunden – und danach noch Autofahren. Während alkoholfreier Sekt schon seit ein paar Jahren beliebt ist, wird nun mitunter auch nach alkoholfreiem Wein gefragt. Leichte Weine gelten inzwischen als echte Alternative. „Nicht nur deutschlandweit, sondern auch in England oder in der Schweiz ist dieser Trend stark im Kommen“, sagt Ernst Büscher, Pressesprecher des Deutschen Weininstituts.

Vor allem jüngere Konsumenten wollen sich demnach gesünder ernähren, eine leichtere Küche genießen und auf belasten-

de Weine verzichten. Deshalb achten sie beim Kauf mehr und mehr darauf, welcher Alkoholgehalt auf einer Flasche Wein angegeben ist. „Es gibt aber auch Weinfreunde, die aus gesundheitlichen oder religiösen Gründen auf Alkohol verzichten“, weiß Andrea Schwarz, Inhaberin einer Weinscheune.

Die Angabe, wie viel Alkohol in



einem Wein enthalten ist, findet der Verbraucher auf dem Etikett. Dort ist die Menge des enthaltenen Alkohols in Volumenprozent angegeben. Generell dürfen alkoholfreie Weine nicht mehr als 0,5 Volumenprozent enthalten. In der Regel ist es aber noch weniger. Das heißt, obwohl ein Wein als alkoholfrei bezeichnet wird, sind Spuren von Alkohol vorhanden. „Deswegen

heißt es auch ‚alkoholfrei‘ und nicht ‚ohne Alkohol‘, sagt Schwarz.

Wer sich bei ihr zum ersten Mal alkoholfreien Wein kaufen will, wird von Schwarz nach der bevorzugten Rebsorte oder dem gewünschten Anbaugebiet gefragt. Und danach, ob der Wein trocken oder eher lieblich schmecken soll. Denn nicht jede Rebsorte eignet sich für die alkoholfreie Variante. Beim Rotwein sind es Cabernet Sauvignon, Merlot, Shiraz und Tempranillo. Beim Weißwein Riesling, Scheurebe, Grüner Veltliner, Muskateller und Chardonnay. (dpa)