

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 57 (2000)  
**Heft:** 2: Männer und die Gesundheit

**Artikel:** Ballast über Bord : Gewohnheiten, von denen Männer sich trennen sollten - würde man Frauen fragen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557613>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 01.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Ballast über Bord



Gewohnheiten, von denen Männer sich trennen sollten – würde man Frauen fragen

Männer und Frauen – alle haben ihre lieb gewordenen Gewohnheiten und Untugenden. Manchmal ist man nicht abgeneigt, solche Macken abzuschaffen – wenn nur die (bei Männern häufigeren) Trennungsängste nicht wären. Nur Mut, liebe Männer, lernt loszulassen, auszumisten und Euch ein wenig zu ändern. Das bringt nicht nur Ordnung, die ja schon das halbe Leben ist, sondern erleichtert das (ganze) Leben – und das Zusammenleben.

Hört eine Frau dreimal von ihrem Liebsten, er könne den einst zwar hübschen, jetzt aber doch ziemlich abgeschrubbten Bademantel nicht mehr sehen, wird sie das ominöse Stück schleunigst entsorgen. Mäkelt eine Frau an der einst teuer erkaufte, jetzt aber leicht angejahrten Hausjacke mit den langen spitzen Kragenecken herum, lautet die männliche Antwort beim drittenmal wie schon zweimal zuvor: Sie sei halt unentbehrlich, weil sie so schön warm und bequem sei. Glück hat Frau, wenn er ihr nach der zehnten spitzen Bemerkung das gute Stück übergibt – natürlich nicht ohne den Hinweis, es ja nicht wegzugeben, man wisse ja nie ... Es gibt noch viele andere Männergewohnheiten,

von denen Frauen nie kapieren, warum sie sein müssen, wie sie sind. Ich möchte Ihnen mit einigen Stichworten (mehr oder weniger ernstgemeinte) Beispiele auftischen:

### Oldies sind nicht immer Goldies

Das erste Auto ist längst verrostet. Weshalb der dazu passende Ski- ständer seit Jahrzehnten jeden Umzug übersteht, bleibt ein männliches Geheimnis. Auch dass der früher mal silberfarbene, mittlerweile aber arg verkratzte Matchbox-Flitzer, der in der Kisten-, Backsteinregal- und Matratze-am-Boden-Idylle der ersten eigenen Wohnung eine Zierde war, heute noch einen Ehrenplatz auf dem Kaminsims haben muss, ist für Frauen schwer verständlich.

### Die Schlüsselsammlung

Sie sind weder der Glöckner von Notre Dame noch haben sie die Absicht, irgendwo einzubrechen. Aber ihre Schlüsselsammlung kann sich sehen lassen. In irgendeiner Schublade des Schreib- oder Nachttisches hüten Männer ein Kästchen mit besonderem Inhalt: Veloschlüssel, zu denen kein Fahrrad mehr existiert, Kofferschlüssel, zu

denen es schon ewig kein Gepäck mehr gibt, Haus- und Briefkastenschlüssel, von denen kein Mensch weiss, warum sie noch da sind. Liebevoll ergänzt durch Vorhängeschlösser ohne passenden Schlüssel. Die Liste liesse sich beliebig ergänzen. Doch wenn beim Autoverkauf die Suche nach dem Zweitschlüssel beginnt, heisst es: «Schatz, kannst Du mir sagen, wo ...»

### **Visitenkarten**

Ob alphabetisch geordnet oder wahllos in eine Schublade geworfen, Visitenkarten wirft man nicht weg - man weiss ja nie, ob die Erinnerungstütze noch mal gebraucht wird. Nur eins ist sicher: wird die Visitenkarte dessen gesucht, der im letzten Urlaub von diesem tollen Winzer in - ja, wo? - erzählte, ist sie unauffindbar.

### **Unnütze Gesundheitsartikel**

Das Fitness-Set einschliesslich Plastikhandeln, Expander und Springseil, das in einem Anfall von Ertüchtigungswahn angeschafft wurde, das veraltete Blutdruckmessgerät, das am Boden des Kleiderschranks vor sich hin schlummert, das voluminöse Sprudelbad für die Füsse, das ein Vertreter an der Wellnessmesse so gelobt hatte, und die im Dutzend billigeren Fusseinlagen gegen Blitz und Donnerwetter - alles wird nie benutzt, aber gehütet wie Augäpfel. Es könnte ja sein, dass der Sohn ... oder vielleicht der Schwiegervater ...

### **Zahnschrubber**

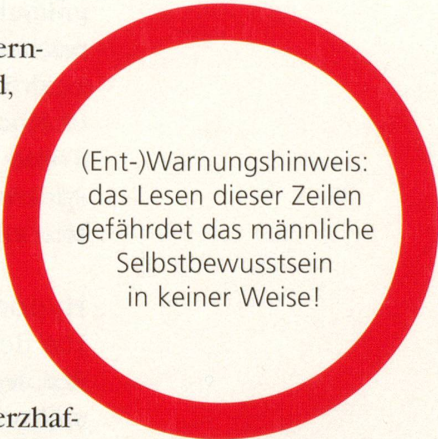
Dass Zahnbürsten spätestens alle zwei Monate gewechselt werden müssen, ist verheirateten Männern meist unbekannt. Sie haben ja jemand, der sie, heimlich, still und leise, ersetzt. Singles allerdings sollten den krummen Borsten mehr Aufmerksamkeit schenken, sonst laufen sie Gefahr, dass die Freundin Rückschlüsse zieht.

### **Feierabendbeschäftigung**

Warum Männer nicht im Bad, sondern allzu oft abends im Fernsehsessel merken, dass die Zehennägel wieder mal zu lang sind, bleibt vielen Frauen schleierhaft. Das grössere Rätsel besteht aber darin, dass sie ins Bad gehen, um den Nagelklipper zu holen, damit vor den Fernseher zurückkehren und schnipp-schnapp, knick-knack die Nägel kürzen. Wenn sie drei von zwanzig Hornbruchstücken erwischen und entsorgen, hat frau Glück gehabt.

### **Misstöne**

Sitzen Sie in einem Zugabteil und hinter Ihnen ertönt ein herzhaftes, markerschütterndes «Hhhtschii», wissen Sie: dieser Urwaldlaut kann nur von Tarzan sein. Janes Niesen wird niemals so genüsslich zelebriert, so ungeniert hinausgedonnert. Warum nur müssen die Wände zittern und alle Lianen sich vor Schreck verheddern, wenn Männer niesen? Nichtsdestotrotz: «Gesundheit!»



(Ent-)Warnungshinweis:  
das Lesen dieser Zeilen  
gefährdet das männliche  
Selbstbewusstsein  
in keiner Weise!



Wer hat wohl Lust, ihn aufzutauen?

### Haarige Angelegenheiten

Vielen Männern fällt es schwer, den Verlust der Kopfhare gelassen zu ertragen. Die meisten kennen zwei Alternativen: entweder kämmen sie lange Seitenhaare so über die Platte, dass es an windstillen Tagen so aussieht als ob, oder sie schmücken das Gesicht, quasi ersatzweise, mit flaumigen bis stoppeligen Haaren auf Oberlippe, Kinn oder beidem. Das mag ja noch angehen. Richtig schlimm wirds erst, wenn neugierig hervorlugende Nasenhaare anzeigen, dass Samson noch nicht besiegt ist.

### Lästermäulchen und Plaudertaschen

Allen Vorurteilen und Kaffeekränzchen zum Trotz: diejenigen, denen keine Intimität zu intim, kein Geheimnis zu süß, kein Blondinenwitz zu machodoof und keine Pointe auf Kosten anderer (Geschlechtsgegnossen!) zu peinlich ist, sind überwiegend männlich. Dagegen sind Frauen vergleichsweise verschwiegen. Gäbe es eine nach Geschlechtern getrennte Statistik über die Dauer von Telefongesprächen, wären Männer die Weltmeister aller Schnur- und Handy-Klassen.

### Die Perle im Haushalt

Sitzen mehrere Paare zusammen, und es kommt die Rede darauf, ob der Mann im jeweiligen Haushalt mithilft, gibt es meist nur eine Antwort: der männliche Part erwidert ebenso überzeugt wie überzeugend: «Ja! Wir teilen die Arbeit ganz gerecht. Nur ein Beispiel, wer kocht, muss nachher die Küche nicht machen und umgekehrt.» Würde sich die weibliche Mitbewohnerin nicht als notorische Nörglerin outen, wenn sie jetzt wahrheitsgemäss schilderte, wie das in der Praxis aussieht? Wenn sie kocht, sitzt er im Wohnzimmer und liest. Wenn er kocht, ist sie dauernd auf dem Sprung, um den Kartoffelschäler zu reichen, die Zitronenpresse zu suchen, die Quirlstäbe in den Mixer zu drücken ... Wenn sie abwäscht, guckt er die Nachrichten. Wenn er Küchendienst hatte, stehen nachher nur noch die schmutzigen Töpfe herum (wg. «Einweichen»), die Herdplatte glänzt von Fettspritzern und da, wo Koch- und Probierlöffel hingelegt wurden, hat sich eine Kruste gebildet. Kleinlich, nicht wahr?

### Hypochonder

Hat der Sohn mit den ersten Symptomen einer Erkältung zu kämpfen, legt sich Papa gleich nach dem Dienst ins Bett und schnauft, stöhnt, hustet, kurz: er leidet. Sagt Mama, sie habe seit zwei, drei Stunden Kopfweh, meint Vater, ihm gehe es schon den ganzen Tag schlecht. Kommt die Jüngste mit blutigen Knien nach Hause, braucht Papi dringend eine Nackenmassage. Manche Männer können es schlecht ertragen, dass jemand in der Familie krank ist. Ob's an der Furcht vor mangelnder Aufmerksamkeit liegt?

## Eitelkeit

Wenige Männer können – wieso eigentlich? – zugeben, eitel zu sein. Wer nach dem moschusgetränkten Nachbarn den Aufzug betritt, den gel-gestylten Schönling im Kaufhaus in jeden Spiegel blicken sieht oder dem PS-unterstützten Kraftprotz auf der Autobahn begegnet, ist schnell eines Besseren belehrt. Hört, Ihr Männer, lasst Euch sagen: «Halbe Kraft voraus» tuts auch!

## Spieglein, Spieglein

Niemand wird im Alter (äusserlich) schöner. Während Frauen dann meist vom Bikini auf den einteiligen Badeanzug umsteigen, können sich Männer selten von der knappen Badehose trennen und merken gar nicht, dass das schicke Muster bereits von einem Stück Bäuchlein verdeckt wird.

## (Kinder-)Spielemuffel

Dass Computerspiele nicht das Gelbe vom Ei sind, hat sich herumgesprochen. Deshalb wurde in vielen Familien probiert, den guten alten Spieleabend wieder einzuführen, der bekanntlich auf interaktiv-kommunikative Weise soziales Lernen ermöglicht. Vielfach scheitert dieser Versuch daran, dass der Erzeuger zwar für eine Schachpartie oder einen zünftigen Jass bzw. Skat durchaus zu haben wäre, der achtjährige Stefan aber nicht und die fünfjährige Sofie sowieso nicht. Aber «Schwarzer Peter», den sich die Kinder wünschen, ist dem Papa nun wirklich zu langweilig.

## Tanzbären

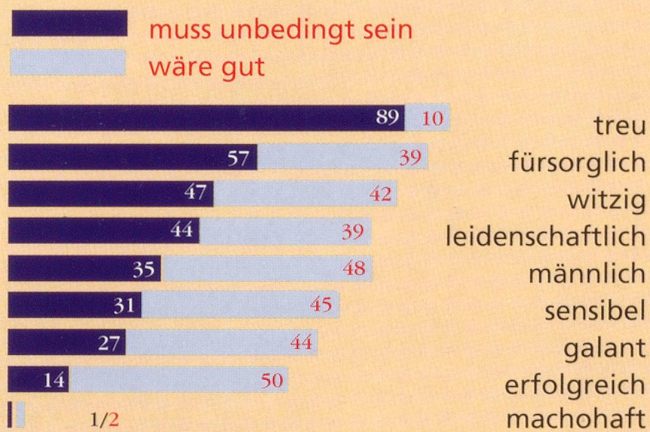
Viele Männer sind fit, sportlich und haben Freude an der Bewegung – nur beim Tanzen nicht. Das fällt besonders im Urlaub auf: geht man in ein Tanzlokal oder eine Disco, wo sich Oldies und Grufties über 25 hinwagen können, sieht man fast nur Frauen (aller Altersgruppen) auf der Tanzfläche. Nicht, dass keine Männer da wären. Die stehen lieber an der Bar oder suchen sich einen anderen Aussichtspunkt. Wo sind sie geblieben, die Männer (aller Altersgruppen) mit Mut und Musik im Blut, Temperament und guter Laune?

## Zum (guten) Schluss

Neuen Umfragen zufolge schätzen Frauen vor allem die Eigenschaften «treu, fürsorglich, ehrgeizig und zugleich verletzlich» an Männern. Während die «galanten» Männer selten wurden (1979: 68%, 1999: 30%), haben sich die Machos in 20 Jahren kräftig vermehrt (1979: 38%, 1999: 49%). Gefragt sind sowohl Karrieremacher wie Super-Daddys und romantische Prinzen, Sensibelchen wie harte Brocken. Am besten alles gleichzeitig.

• IZR

## Der ideale Mann



Quelle: Focus-Umfrage, Angaben in Prozent, 1000 Frauen ab 14 Jahre, 1999