



Modetrend oder Fortschritt?

Zahn-Implantate

Sexualität

Spaß haben und gesund bleiben

Augenlicht

Künstliche Netzhaut lässt Blinde sehen

Rückenprobleme

Warum eine OP nur selten notwendig ist

Alpträume

So vertreiben Sie den nächtlichen Horror

Frischluff

- 4 **Lebenswerte** Musikgenuss: Gute Noten fürs Zuhören
- 8 **Aktuelles** Großes Hirn macht nicht schlauer/Versorgung von Krebspatienten/Sozial-Hormon
- 20 **Brennpunkt** HIV-Tests für zu Hause gibt es bereits in England und Frankreich. Bei uns zögert die Politik noch

Titelgeschichte

- ▶ 12 **Moderne Lückenfüller**
Derzeit gelten Implantate als Wunschmethode Nummer eins, um Zähne zu ersetzen. Doch das Konstrukt aus Titanwurzel und künstlicher Zahnkrone ist teuer und auch nicht für jeden geeignet

Ratgeber

- 22 **Kälte geht ans Herz/Hatte Opa Krebs?/Masern: Zweite Impfung für mehr Sicherheit**

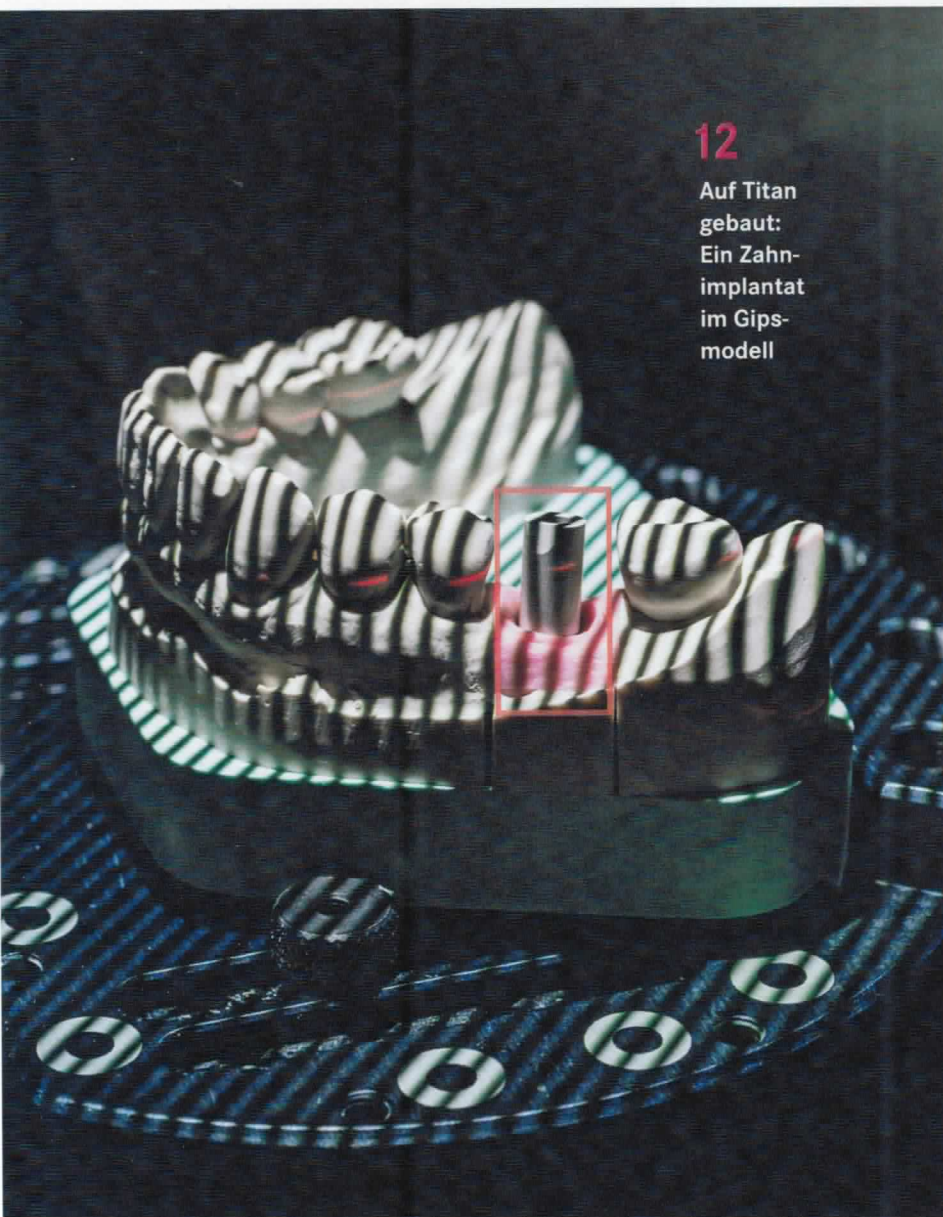


▶ 24

Das Geschäft mit dem Rücken

Die Zahl der Wirbelsäulen-Operationen steigt seit Jahren, Ärzte und Kliniken profitieren. Wer sich gut informiert, kann einen Eingriff häufig abwenden

- ▶ 30 **Alpträume** Horrorfilm mit Happy End
- 34 **Frauenleiden** Rätselhaft und schwer zu diagnostizieren: Polyzystisches Ovarsyndrom
- 36 **Psychologie** Das Auto, unsere Burg. Vom täglichen Stress auf den Straßen
- ▶ 40 **Sexualität** Liebesleben eines Singles heute. Zwischen Solo-Sex und Online-Dating
- 46 **Hirn-Aneurysma** Abklemmen oder füllen – wie lässt sich die Gefahr am besten bannen?
- 48 **Speiseröhrenkrebs** Magensäure bändigend, Risiko mindern



12

Auf Titan gebaut:
Ein Zahn-implantat
im Gipsmodell

Fotos: W&B/Stefan Thomas Kröger/Frank Widemann/Henning Ross/Florian Generatzky/S. Mader & U. Schmid; Getty Images/Alan Dyer/Stocktrek Images. Titelfoto: Picture Press/Frank P. Warthenberg

Naturgefühl

- 52 Schlafen wir zu wenig?/Selbst kochen, gesund bleiben/Gut bei Nackenschmerz: Akupunktur



54

Schönes Schauern

Über ein Gefühl, das einen niederdrückt und gleichzeitig erhebt, einem den Boden unter den Füßen wegrißt und dennoch erdet: Ehrfurcht vor der Natur (Foto: Nordlicht)

Forschergeist

- 60 Spektakulärer Blick in die Zelle/Wirksame Beleuchtung/Heilerfolg mit Genchirurgie



▶ 62

Lichtblick für das Auge

Jeroen Perk (Foto) ist blind. Dank technischer Hilfen erkennt er jetzt wieder Formen und Kontraste. Für den Niederländer ein Riesenerfolg

- 68 Pegivirus Jeder sechste Mensch ist mit ihm infiziert. Doch dieser Erreger macht nicht krank. Im Gegenteil. Er soll sogar andere Viren schwächen

Lebenslust

- 70 Neurotisch sexy/Glücklicher ohne Netzwerk/Hunger macht Kauflust/Schön abgelenkt



72

Alles auf Anfang

Zum Jahreswechsel taucht sie oft auf, die Sehnsucht nach Veränderung. Jessica Schober (Foto) hat sich diesen Wunsch erfüllt. Ihre erste feste Stelle als Redakteurin tauschte sie gegen das Abenteuer einer Walz

- 76 **Wellness** Exotische Knetkuren: Von Hot Stone bis Shiatsu

- 82 **Körnerküche** Quinoa, Bulgur Amarant – wer da an „Ökofutter“ denkt, kennt unsere raffinierten Rezepte nicht. Trauen Sie sich!

- 88 **Reise** In die Ferne gleiten. Faszination Skilanglauf

Gesunder Genuss Körnerküche

82



Rubriken

- 3 Editorial
- 94 Gewinnspiel
- 95 Rätsel
- 96 Impressum
- 96 Rätsel-Auflösungen
- 96 Gewinnspiel-Auflösung (15.12.15)
- 97 Augenblick noch!
- 98 Vorschau

Früher sei Sex für ihn eine selbstverständliche Sache gewesen. Küssen, Kuscheln, Lust und Leidenschaft – das gab es eigentlich immer, wenn er Zeit mit seiner Frau verbrachte, erzählt Andreas Fuchs (Name geändert). Vor drei Jahren ging die Ehe in die Brüche. Er ist Single. Nach einer Trauerphase kam das Gefühl hoch: „Ich muss raus, ich muss auf die Pirsch gehen.“ Ihm fehlt Sex. „Nicht nur das Körperliche an sich, sondern die ganze Intimität, die darum herum entsteht“, sagt der 43-jährige Informatiker bei einer Tasse Tee in seiner Wohnung.

Das Gefühl, geliebt zu werden

So wie Andreas Fuchs geht es vielen der fast 16 Millionen Alleinlebenden in Deutschland. Meist stehen Paare im Vordergrund, wenn über Sexualität gesprochen und geschrieben wird. Aber was machen Menschen ohne Partner? Wie gehen sie mit ihrem Bedürfnis nach Sexualität um? Braucht wirklich jeder Sex? Und warum?

Der Berliner Sexualpsychologe Christoph Joseph Ahlers zitiert dafür ein Modell aus der Wissenschaft, in dem Sexualität drei Funktionen erfüllt: Fortpflanzung, Erregung, Kommunikation. „Die Köpfe und Medien sind übervoll von der Funktion der sexuellen Erregung, von Erotik, Lust und Leidenschaft.“ Doch langfristig wichtiger sei die Kommunikations-

funktion. „Das bedeutet, dass wir durch sexuellen Körperkontakt Grundbedürfnisse erfüllen können – das Bedürfnis, gemocht zu werden, richtig zu sein, Annahme, Geborgenheit, Zugehörigkeit zu erleben.“ Anerkennung und Wertschätzung könne man natürlich auch auf andere Weise erfahren, ein Ersatz für körperliche Intimität könne das aber nicht sein.

Das spürt auch Single Andreas Fuchs. Im Beruf ist er erfolgreich, er unternimmt viel, geht in Kneipen, auf Konzerte, kocht mit Freunden, wandert mit ihnen. „Aber dabei entsteht nie diese Nähe wie beim Sex“, sagt er. Die will er wieder erleben. Er flirtet jetzt, es kommt zu Treffen und Küssen. Aber Andreas Fuchs merkt: In seiner mittelgroßen Stadt in Bayern trifft er kaum neue Single-Frauen.

So landet er beim Online-Dating. Ob für die Suche nach einem dauerhaften Partner oder für Gelegenheitssex – um Online-Portale und Apps kommt kaum ein Single herum. „Von den Paaren, die ich in meiner Praxis berate und die in den letzten sieben Jahren zusammengekommen sind, haben sich ▶

Zwischen Solo-Sex und Online

Sexualität Auch Singles wünschen sich Körperlichkeit und Nähe. Wie Menschen ohne Partner damit umgehen

The background of the entire page is a close-up, high-angle photograph of a woman's face. Her eyes are closed, and her expression is serene. Her blonde hair is slightly tousled and frames her face. The lighting is soft and natural, highlighting the texture of her skin and hair.

Flüchtige
Begegnungen:
Man geht
regelmäßig
miteinander ins
Bett, aber
selten gemein-
sam ins Kino

-Dating

„Reine Sex-Dates kann ich mir nicht vorstellen. Ich könnte mit niemandem Zärtlichkeiten austauschen, den ich nie wieder sehen will“ **Andreas Fuchs**

ungefähr die Hälfte im Internet gefunden“, sagt die Sexualtherapeutin Gabriele Aigner, die in München und im niederbayerischen Plattling arbeitet.

Andreas Fuchs findet eine Online-Bekanntschaft, mit der er intensiv E-Mails und Kurznachrichten austauscht. Das Kennenlernen geht im echten Leben nahtlos weiter. Ein Jahr nach der Trennung hat er wieder Geschlechtsverkehr. War das eine Nacht? Oder der Beginn einer Beziehung? Es wird irgendwas dazwischen daraus. Sexualtherapeuten haben dafür viele Begriffe: Kumpel plus, Friend with Advantage, Friend with Benefit, Mingle (mixed Single) – gemeint ist Zweisamkeit ohne Verbindlichkeit. Nach und nach findet Andreas Fuchs mehrere solcher Kontakte. Er mag die Frauen, kann gut mit ihnen reden. „Reine

Sex-Dates kann ich mir nicht vorstellen. Ich könnte mit niemandem Zärtlichkeiten austauschen, den ich nie wieder sehen will.“

Mit der Zahl der Sexualpartner steigt die Gefahr von Geschlechtskrankheiten. Er benutze immer ein Kondom, sagt Andreas Fuchs. Doch vor allen mit Körperflüssigkeiten übertragbaren Erkrankungen schützt das nicht. Sexuell aktive Singles müssen abwägen, wie viel Risiko sie eingehen wollen. Auch beim Oralverkehr sind Infektionen möglich, zum Beispiel mit Chlamydien, HPV oder Herpes. „100-prozentiger Safer Sex ist wirklich steril – ohne Küssen und mit Latextuch beim Oralverkehr. Viele sagen, dann lieber gar keinen Sex. Und wenn man darauf wartet, bis man jemandem vertrauen kann, ist man wieder im Bereich Beziehung“, sagt der Sexualtherapeut Michael Sztenc aus Saarbrücken.


Sex mit sich selbst und einem Spielzeug

Was bleibt einem dann noch? „Solo-Sex“, sagt Sztenc. Damit könne man zumindest seine genitale Lust befriedigen. „Man kann da viel experimentieren. Wer kreativ ist, zum Beispiel Spielzeug dazu nimmt, es nicht immer auf die gleiche Art macht, kommt auf ein großes Repertoire.“

Viele Männer und Frauen sehen sich dazu Pornos an. Problem: Manche können sich kaum noch davon lösen. „Die Internetsexsucht nimmt zu. Die vielen Stunden vor dem PC machen Betroffene einsam, isolieren sie sozial. Wenn sie wieder in eine Beziehung kommen, wissen sie nicht mehr, wie Sex mit einem ‚echten‘ Menschen geht“, sagt Therapeutin Aigner, die solche Fälle aus ihrer Praxis kennt.

Diese Schwierigkeit hat Andreas Fuchs nicht. Mit seinen unverbindlichen Freundinnen hat er offenbar das Beste aus dem Single-Dasein gemacht. Bleibt die Frage: Können Mingle-Verhältnisse sexuell erfüllen, oder muss es doch eine feste Partnerschaft sein? „Bei den meisten Menschen kommt über kurz oder lang das Bedürfnis auf, mit einer Person in einer eindeutigen, verbindlichen und vertrauensvollen Beziehung stehen zu wollen“, sagt Sexualwissenschaftler Ahlers. So geht es auch Andreas Fuchs. Er sagt: „Eigentlich suche ich schon ein längeres Ding mit offenem Ende.“

Silke Droll



Haut an
Haut: Pornos
und Sex-
spielzeug
können diese
Nähe nicht
ersetzen

„Druck rausnehmen“

Erektionsprobleme Wenn der Körper im Bett nicht mitspielt, ist meist der Kopf schuld. So kehrt der Spaß am Sex zurück

Herr Ahlers, bei neuen Bekanntschaften ist man im Bett nervöser. Kommt es beim Gelegenheitssex von Singles deswegen häufiger zu sexuellen Funktionsstörungen als in Partnerschaften?

Grundsätzlich ja, wobei der Begriff Nervosität hier beschönigend ist. Die Kernursache von Sexualfunktionsstörungen aller Art ist Leistungsdruck und daraus resultierende Versagensangst. Das bedeutet: Ich habe Sexualität gelernt als etwas, wo ich funktionieren muss, wo es klappen muss, wo ich etwas bringen und können muss. Dieses Geschehen im Kopf wird bei unverbindlichem Gelegenheitssex stärker aktiviert als bei partnerschaftlichen Sexualkontakten. Bei

One-Night-Stands etwa geht es ja vor allem um Herbeiführung von Lust, die Produktion von Orgasmen.

Bei Männern führt dieser Druck dann dazu, dass sie keine Erektion mehr bekommen?

Und bei Frauen dazu, dass ihre Scheide nicht feucht wird. Ich habe in meiner Praxis mit dem gesamten Spektrum von Sexualfunktionsstörungen zu tun. Es gibt ja einen sexuellen Reaktionszyklus, der bei uns allen abläuft. Zuerst ist da die Phase des sexuellen Verlangens, dann die der sexuellen Stimulation und des Erregungsaufbaus. Und am Ende folgen die Phase des Erregungshöhepunktes und die der Entspannung. Jede dieser Phasen kann irritiert und gestört sein. Die häufigste Sexualfunktionsstörung bei Männern ist der vorzeitige Orgasmus, bei Frauen der ausbleibende Orgasmus.

Es gibt aber auch körperliche Einschränkungen, die dazu führen, dass es im Bett nicht klappt.

Das kann als zusätzliches Problem hinzukommen, erklärt aber in der Regel nicht alleine das Geschehen. Die Vorstellung, eine Sexualfunktionsstörung sei entweder körperlich oder psychisch begründet, ist veraltet und falsch. Wir müssen immer fragen, welche körperlichen, welche seelischen und welche sozialen Faktoren treffen hier zusammen.

Das hört sich so an, als ob es eine einfache Lösung nicht gäbe. Was kann ein Mann, dessen Penis sich nicht versteift, konkret gegen sein Problem tun?

Die meisten bekommen vom Urologen den Rat, Pillen zu schlucken. Das ist reine Symptombehandlung, keine ursachenbezogene Therapie. Lässt man die Tablette weg, ist das alte Problem wieder da.

Was würden Sie einem Betroffenen raten?

Wer wissen will, was wirklich los ist, sollte eine spezialisierte Sexualberatung in Anspruch nehmen. Und wenn er dann feststellt – und das ist die Regel –,

Zur Person

Dr. Christoph Joseph Ahlers ist klinischer Sexualpsychologe und berät in seiner Praxis Paare und Singles bei Sexualproblemen.



dass er Leistungsvorstellungen hat, die ihm innerlich Druck machen und zu Versagensängsten führen, dann wird auch klar, dass sein Körper eigentlich gesund und natürlich reagiert. Denn bei Angst ist eine Penisversteifung unmöglich.

Wegen der Angst kommt kein Blut in den Penis?

Genauso ist es. Die Angst führt zu einer Reaktion des Organismus: entweder flüchten oder kämpfen. So sind wir als menschliche Wesen programmiert. Und weder bei Flucht noch bei Kampf kann ich einen steifen Penis gebrauchen.

Kann eine Pille nicht zumindest kurzfristig zu einem Erfolgserlebnis verhelfen?

Ja, aber damit bleibt man im Leistungsdenken verhaftet. Tabletten entspannen nicht nur die glatte gestreifte Muskulatur, sie wirken indirekt – durch die

vermeintliche Sicherheit, die sie geben –, vor allem auch angstlösend. Allenfalls kann man sie begleitend zu einer ursachenbezogenen Therapie einsetzen. Notwendig sind sie nicht.

Manche Männer sollen wegen bestimmter Erkrankungen keine Phosphodiesterase-5-Hemmer nehmen. Was ist von Alternativen wie Vakuumpumpen und Schwellkörperprothesen zu halten?

Das ist die radikalste Ausdrucksform des Leistungsdenkens. Und es entspricht mechanistischen Fehlvorstellungen von Sexualität. Es ist kein bedingendes Kriterium, eine Penisversteifung zu haben, um erfüllende Sexualität erleben zu können. Das sagt den Männern aber keiner. Stattdessen werden Pillen, Pumpen und Prothesen empfohlen, die funktionieren wie Wagenheber beim Auto. Sexuelle Gesundheit lässt sich so nicht herstellen.

Interview: Silke Droll

Fotos: plainpicture/Joshua LaCombe; W&B/Jonas Holthaus

doc® **Wirkt auf der Stelle.**

Bei Rücken-, Muskel- und Gelenkschmerzen.



Schnelle Tiefenwirkung

Stark gegen Entzündung

Stoppt den Schmerz



Auch bei chronischen Beschwerden.

doc® Ibuprofen Schmerzgel. Gel. Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z.B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnencheiden, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. HERMES Arzneimittel GmbH · 82049 Grobhesselohe/München Stand 02/2012