

Bestens beraten



MANN ODER MANNSCHAFT?

Einzelkämpfer haben es oft schwer im Leben. Deshalb ist es sinnvoll, sich ein Team von Spezialisten zusammenzustellen, die Ihnen im Notfall zur Hand gehen. Hier kommt Ihre Aufstellung

ILLUSTRATIONEN: MARTA ZAFRA TEXT: PATRICK KIURINA UND JOHANNA MARSTATT

Lebensart



PERSONAL TRAINER

Früher hatten nur Promis einen, inzwischen ist ein eigener Coach gang und gäbe – auch bei Ihnen?

Wann Sie ihn wirklich brauchen

Ob nerviges Übergewicht oder mangelnde Trainingsfortschritte: „Ein Trainer ist ratsam, wenn man ein Ziel vor Augen hat, dieses aber aus eigenem Antrieb nicht erreicht“, so der Nürnberger Fitness-Fachwirt Andreas Dietl. Hand auf den Bauch: Seit wann versuchen Sie abzunehmen?

Woran Sie einen Guten erkennen

Der Begriff Personal Trainer ist nicht geschützt. Deshalb informieren Sie sich vor dem ersten Treffen über seinen Werdegang. Gut sind ein abgeschlossenes Sportstudium oder eine Ausbildung zum Physiotherapeuten. Dietl: „Er sollte zudem im Vorgespräch Ihren Gesundheitszustand abfragen.“ Seit 2013 gibt es außerdem ein TÜV-Siegel für Personal Trainer – dieses ist mit einem Test verbunden.

Wie Sie das Beste aus ihm rausholen

Bestimmen Sie mit dem Trainer einen Zeitraum, in dem Sie Ihr Ziel erreichen möchten. Seien Sie offen und ehrlich: „Wenn Sie wichtige Infos verschweigen, wirkt sich das negativ aufs Training aus. Das betrifft gesundheitliche und ernährungsbedingte Angaben“, sagt Dietl. Also: Wie viel naschen Sie wirklich?



HAUSARZT

Schon klar, Sie sind nie krank, und wenn doch, nicht ernsthaft. Aber bedeutet das auch, dass Sie keinen Hausarzt benötigen?

Wann Sie ihn wirklich brauchen

Ob 18 oder 80: Jeder benötigt einen Hausarzt. Haben Sie keinen, fangen Sie am besten noch heute mit der Suche an. „Eine langjährige Betreuung ist sehr wichtig. Je besser der Arzt Sie kennt, je treffender ist oft die Diagnose“, so Dr. Hans-Michael Mühlenfeld, Vorsitzender des Hausärzteverbandes Bremen.

Woran Sie einen Guten erkennen

Ob Ihr Arzt einen Dokortitel hat, ist egal: Oft wird über etwas promoviert, was im Praxisalltag keine Rolle spielt. Aussagekräftiger ist dagegen eine Facharzt-Ausbildung zum Allgemeinmediziner. „Entscheidend ist auch, dass sich der Arzt Zeit für den Patienten nimmt“, sagt Mühlenfeld. Haben Sie Schwierigkeiten, ihn ans Telefon zu kriegen? Dann suchen Sie sich einen neuen – aber in der Nähe, damit Sie ihn in Notfällen schnell erreichen.

Wie Sie das Beste aus ihm rausholen

Notieren Sie vor dem Termin eine Woche lang Auffälligkeiten. So können Sie Beschwerden genau schildern. Doch: Auch die Chemie zwischen Patient und Arzt muss stimmen. „Sonst bringt die beste Taktik nichts“, so der Experte.



ANWALT

Sie müssen keine Leiche im Keller versteckt haben: Schon bei kleineren Problemen kann ein Rechtsbeistand sinnvoll sein.

Wann Sie ihn wirklich brauchen

Sie verstehen einen Vertrag nicht, oder Ihnen wurde plötzlich gekündigt? Bei Rechtsproblemen sollten Sie zügig handeln. „Durch eine Erstberatung können Fehler vermieden und wichtige Fristen eingehalten werden“, erklärt Michael Henn, Vorstandsmitglied vom Verband Deutscher Anwälte. Fragen Sie sich aber, was die finanziellen Folgen Ihres Problems ohne Rechtsbeistand wären: Alleine die Erstberatung des Anwalts kostet um 200 Euro.

Woran Sie einen Guten erkennen

Wählen Sie einen Fachanwalt, der sich auf das Rechtsgebiet spezialisiert hat und über mindestens 3 Jahre Berufserfahrung verfügt. Werfen Sie auch einen Blick auf seine Homepage. „Steht dort, dass er am günstigsten ist oder sich auf mehr als 3 Fachgebiete spezialisiert hat, ist das unseriös“, erklärt Henn.

Wie Sie das Beste aus ihm rausholen

Bringen Sie alle Dokumente mit und notieren Sie vorher den Sachverhalt, um sich einen Überblick zu verschaffen. Verheimlichen Sie nichts, sonst könnte die Rechtslage komplett durcheinandergebracht werden.



FRISEUR

Glatze? Dann dürfen Sie diesen Abschnitt getrost überspringen. Für alle anderen gilt: Setzen Sie sich, Sie werden gleich bedient.

Wann Sie ihn wirklich brauchen

Männer sollten alle 4 Wochen zum Friseur gehen. Dabei gilt es zu bedenken: Sie können die tollsten Klamotten tragen, passt die Frisur nicht zum Rest, verpufft die positive Wirkung. „Der Haarschnitt muss eine Ergänzung des Stils sein“, so Cornelia Gumm, Stilberaterin aus München (www.corneliagumm.de).

Woran Sie einen Guten erkennen

Führt man Sie direkt zum Haarewaschen, spricht das nicht für den Salon. Brita Meißner, Vizepräsidentin des Verbands der Friseurunternehmen: „Der Friseur sollte sich bei Erstkunden einen Überblick über Kopfform, Haarqualität und Stil verschaffen, bevor er zu der Schere greift.“ Halten Sie nach aktuellen Zertifikaten Ausschau. Gute Friseure bilden sich zweimal im Jahr fort.

Wie Sie das Beste aus ihm rausholen

Überlegen Sie sich vor Ihrem Termin, was Sie anziehen. Durch ein Outfit, das Ihren Stil widerspiegelt, erkennt der Friseur Ihren Look. Oder Sie bringen ein Foto der Wunschfrisur mit. Das verhindert Missverständnisse, und der Figaro kann beurteilen, ob Ihnen der Schnitt genauso steht.



FINANZBERATER

Dagobert Duck wäre vermutlich zu geizig, für einen Finanzfachmann Geld auszugeben. Aber wann zahlt es sich für Sie aus?

Wann Sie ihn wirklich brauchen

„Ob Sie einen Finanzberater brauchen, hat nichts mit der Höhe Ihres Vermögens zu tun“, so Doris Kappes, Anwältin und Finanzberaterin der Verbraucherzentrale Hamburg. Wenn Sie aber Probleme haben, sich mit dem komplexen Thema Finanzen auseinanderzusetzen, sollten Sie einen Fachmann aufsuchen.

Woran Sie einen Guten erkennen

Werfen Sie einen Blick auf seine Ausbildung. Es beraten viele: Juristen, Bank- und Immobilienkaufleute. Gut: ein Abschluss zum Fachberater für Finanzdienstleistungen plus weitere Fortbildungen. Kappes: „Er sollte zudem Beratung von Verkauf trennen und offenlegen, wer ihn bezahlt“ – etwa die Anbieter von Produkten, die er empfiehlt. Wollen Sie unabhängig beraten werden, empfiehlt sich ein klassischer Honorarberater.

Wie Sie das Beste aus ihm rausholen

Bereiten Sie sich vor. „Halten Sie von Ihren Geldanlagen die wichtigsten Unterlagen bereit“, sagt Kappes. Seien Sie sich im Klaren darüber, was Ihr Sparziel ist und wie risikobereit Sie sind. Schließlich ist es Ihre Kohle!



PSYCHOTHERAPEUT

Haben Sie nur einen schlechten Tag oder schon eine Depression? Ab wann ist es wichtig, einen Fachmann zu Rate zu ziehen?

Wann Sie ihn wirklich brauchen

Bei ein paar miesen Tagen brauchen Sie noch nicht gleich einen Psychotherapeuten. Quatschen Sie stattdessen mit einem guten Freund und treiben Sie Sport (hilft nachweislich). „Bringt das nichts, und Sie grübeln einen Monat lang über Probleme, sollten Sie über Hilfe nachdenken“, sagt Professor Rainer Richter, Präsident der Bundespsychotherapeutenkammer Hamburg.

Woran Sie einen Guten erkennen

Seit 1999 ist gesetzlich geregelt, was ein Psychotherapeut können muss und wie er sich nennen darf. „Achten Sie auf die Bezeichnung psychologischer Psychotherapeut, denn nur diese steht für eine fundierte Ausbildung“, sagt Experte Richter.

Wie Sie das Beste aus ihm rausholen

Da man 5 Probesitzungen hat, besuchen Sie am besten gleich 2 bis 3 Psychotherapeuten parallel. „Auf diese Weise können Sie einen Abgleich vornehmen und gucken, bei wem Sie sich am besten aufgehoben fühlen“, sagt Klaus Federa, Supervisor des Berufsverbands deutscher Psychologinnen und Psychologen aus München. Irre, nicht?



KFZ-MECHATRONIKER

Auto defekt? Sie haben die Wahl: 1. selbst Finger schmutzig machen, 2. Werkstatt anrufen. Geben Sie Gas – weiterlesen!

Wann Sie ihn wirklich brauchen

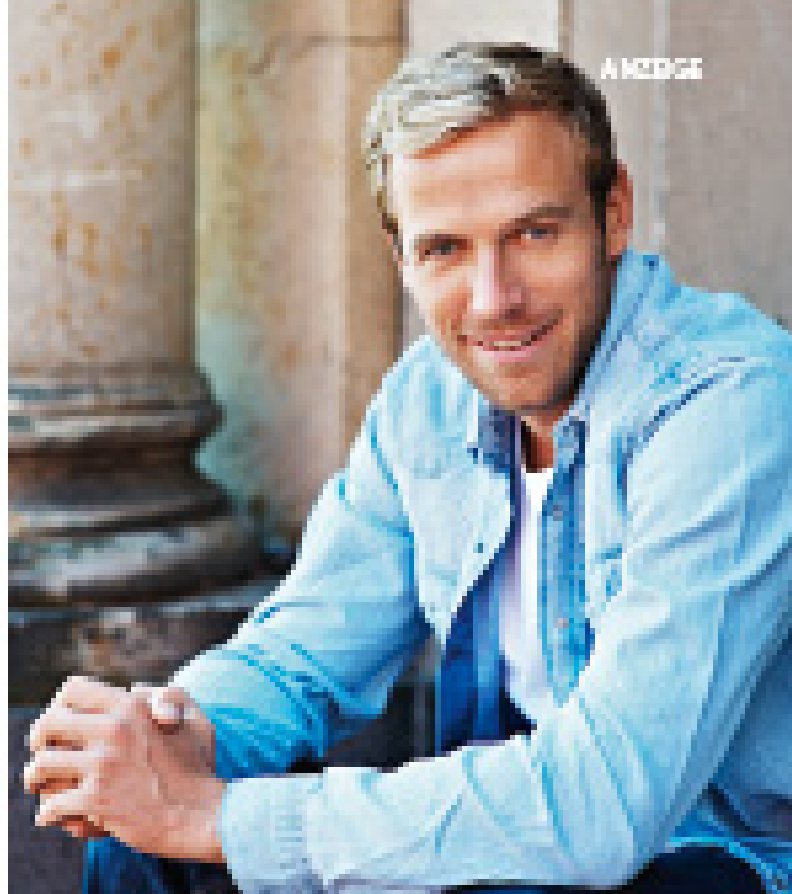
„Moderne Autos stecken voller Elektronik. Wer selber tüftelt, kann sie beschädigen“, erklärt Matthias Kemmer von der Akademie Deutsches Kraftfahrzeuggewerbe. Ausnahme: Reifenwechsel. Ist der Wagen Baujahr 1995 oder früher, kann er mit Glück selbst repariert werden.

Woran Sie einen Guten erkennen

Am besten fahren (schieben) Sie zu einer Vertragswerkstatt, die sich mit Ihrem Modell auskennt. Standardarbeiten wie Ölwechsel führen auch günstigere freie Werkstätten durch. Ein guter Mechatroniker guckt mit Ihnen den Schaden an und fertigt eine Auftragsbestätigung mit allen Leistungen an. Reparaturen, die nicht draufstehen, erfordern Ihre Erlaubnis (oder Sie müssen sie nicht bezahlen). „Ein Kostenvorschlag verschafft Ihnen im Vorfeld Klarheit“, so Kemmer.

Wie Sie das Beste aus ihm rausholen

In einer Werkstatt ist es wie beim Arzt: Räumen Sie vorher Ihr Auto auf (Sie gehen ja auch nicht ungewaschen zum Doc). Und nehmen Sie Ihr Inspektionsheft mit – es ist sozusagen die Krankenakte Ihres Autos.



WANN IST EIN MANN EIN MANN?

Sie fühlen sich ständig schlapp und müde, haben keine Lust auf Sex? Das kann an einem zu niedrigen Testosteronspiegel liegen!

Testosteron ist der Powerstoff schlechthin in unserem Körper, es erhöht unsere Kraft, Potenz und Durchsetzungsvermögen. Doch das Männerhormon ist auch für die Gesundheit unerlässlich: Es stärkt Muskeln und Knochen, schützt die Blutzirkulation, stabilisiert Hormon- und Immunsystem und kurbt den Stoffwechsel an. **Das Problem:** Once ab dem 40. Lebensjahr sinkt der Testosteronspiegel kontinuierlich. Die Folgen: depressive Verstimmungen, Müdigkeit, Schlafstörungen, nachlassende Muskelkraft und wachsende Fettpolster an Bauch und Hüften. Am meisten leiden Betroffene jedoch unter erektilen Problemen und einem nachlassenden Libido. **Die Lösung:** Ist nach Rücksprache mit dem Arzt eine Hormonersatz-Therapie mit einem hochpotentesten Testosterongel. Damit lässt sich der Hormonmangel einfach und wirkungsvoll beseitigen. Schon nach 2 Tagen liegt der Testosteronwert wieder im Normbereich. Die Anwendung ist einfach und der Wirkstoff kann individuell dosiert und flexibel angepasst werden. Vorteil gegenüber der Injektionstherapie: Der Hormonspiegel bleibt auch bei Langzeit Anwendung konstant und die Behandlung kann jederzeit abgebrochen werden.

Resultat: In nur wenigen Wochen verbessert sich die Lebensqualität deutlich: Sie gehen wieder bergauf mit der Stimmung, der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit – und vor allem mit der Sexualfunktion. Kurz: Sie sind wieder ganz Sie selbst – ein Mann, der altert!



Informationen zum Thema
www.mensthe.de