

# Unverkäufliche Leseprobe

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.



Ohne ein Blatt vor den Mund zu nehmen spricht Kai Wiesinger über alles, was einen Mann in der Mitte des Lebens überrollt. Mal ehrlich: Haben Sie die Schriftgröße Ihres Handys schon geändert? Dann hilft zwar eine Lesebrille – doch das ist erst der harmlose Einstieg in den sicheren Abstieg.

Plötzlich stellen sich ganz neue Fragen: Wie geht es eigentlich meiner Prostata? Soll ich mir die Haare färben und wie fühlt sich eine Darmspiegelung an? Schlafen wir nur noch aus Gewohnheit nebeneinander und wie sinnvoll ist eine Paartherapie?

Wie lange kann man als später Vater noch auf Kitastühlen sitzen und wo ist eigentlich mein Sixpack geblieben?

Mit Witz, Charme und Selbstironie deckt Kai Wiesinger auf, dass auch im Mann die biologische Uhr tickt. Und nicht jeder mit grauen Haaren automatisch aussieht wie George Clooney.

**Kai Wiesinger** (Jahrgang 1966) ist seit »Kleine Haie« und »Der Bewegte Mann« nicht mehr aus der deutschen Film- und Fernsehwelt wegzudenken. Millionen Zuschauer verfolgen seine aktuelle Serie »Der Lack ist ab«. Der Schauspieler, Regisseur und Synchronsprecher lebt mit seiner Frau, der Schauspielerin Bettina Zimmermann, und seinen drei Kindern in Berlin.

*Weitere Informationen finden Sie auf [www.fischerverlage.de](http://www.fischerverlage.de)*

**KAI WIESINGER**

**DER  
LACK  
IST  
AB**

WAR'S DAS  
SCHON  
ODER KOMMT  
NOCH WAS?

FISCHER Taschenbuch

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich der S. Fischer Verlag zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen.

Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes einschließt.

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.klimaneutralerverlag.de](http://www.klimaneutralerverlag.de)



Erschienen bei FISCHER Taschenbuch  
Frankfurt am Main, September 2021

© S. Fischer Verlag GmbH,  
Hedderichstr. 114; D-60596 Frankfurt am Main

Zeichnungen: Edward Filkin  
Satz: Dörlemann Satz, Lemförde  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-596-70677-8

# **INHALT**

## *Ein paar Worte vorweg ...* 7

### **I. Der körperliche Verfall**

Lesebrille	15
Graue Haare	24
Sixpack	36
Verschleißerscheinungen	46
Vergesslichkeit	56
Alkohol	68
Hämorrhoiden, Prostata und Darmspiegelung –	
Das anale Triptychon	78
Hämorrhoiden	78
Prostata	81
Darmspiegelung	88

### **II. Die erloschene Leidenschaft**

Ein Abend zu zweit	97
Grundloser Streit	105
Sex	116
Paartherapie	129

### **III. Gedanken zur Torschlusspanik**

Ausmisten	144
Abhauen?	154
Klassentreffen	167
Noch mal Nachwuchs?	177
Begleitetes Fahren	188
Weihnachten ab jetzt bei uns?	198
Jünger	208

## *Ein paar Worte hinterher ...* 217

Danksagung	220
Quellen	223

## LESEBRILLE

Mal ehrlich: Haben Sie die Schriftgröße Ihres Handys schon nach oben korrigiert? Halten Sie die Speisekarte beim schummrigen Italiener an die Kerze, oder ist Ihnen die Zeitung im Flugzeug – durch die Rückenlehne des Vordermanns – zu nah? So geht es den meisten von uns mit spätestens Anfang 40. Zuerst will man es nicht wahrhaben und glaubt, durch Training auch im Bett noch mit aufgestütztem Arm lesen zu können. Doch irgendwann ist es einfach an der Zeit, sich einzugeben, dass die Buchstaben zu unscharf sind und man viel zu oft schon SMS auf dem orthographischen Niveau eines Vorschülers versendet hat, einfach weil man nicht mehr erkennt, was man schreibt, oder die über-eifrige Autokorrektur macht, was sie will, während wir versuchen, den nächsten Buchstaben zu fokussieren.

Dementsprechend werde ich beim Tippen mit den Jahren nicht etwa versierter und schneller, sondern aufgrund zunehmender Unsicherheit immer langsamer. Kein Beinbruch, könnte man denken, lass dir halt Zeit – doch das ist gar nicht das Hauptproblem! Das Hauptproblem ist die bittere Erkenntnis, dass dieses unscharfe Gegucke sozusagen der ultimative Einstieg in den Abstieg ist. Ab hier geht nix mehr ohne Hilfsmittel: Pillen, Prothesen und bald dann sicher auch: Pflege. Man kann froh sein, wenn die Kinder einen



nicht eines Tages in ein billiges Altenheim stecken, und ich versuche ab sofort jeden Cent zu sparen, um vielleicht eine kompetente Hilfe bezahlen zu können, die zu mir nach Hause kommt und sich kümmert, wenn es so weit ist. Wenn alles gut läuft, ist es ein langsamer Abstieg, und noch stehen wir recht weit oben an der Treppe. Da ist von Pflegekraft noch keine Rede, es reicht meistens noch eine simple Brille aus der Drogerie mit 0,5 oder 1 Dioptrien. (Wir werden uns gleich noch beraten lassen, ob das Modell für sieben Euro fünfzig genauso gut ist wie ein hundertmal so teures vom Optiker oder ob es den Augen sogar schadet.) Doch lassen wir das für einen Moment noch außer Acht, setzen unser Billigmodell auf und freuen uns über die augenblicklich wiedererlangte Sehschärfe – denn auch das einfachste Modell wirkt Wunder! Wie durch eine Lupe stehen alle Buchstaben wieder fett und stramm, nicht mehr gräulich-doppelt, Sie sehen sogar die Struktur des bedruckten Papiers. Aber auch jede Pore.

Sie werden feststellen: Auch die eigenen Fingernägel sehen anders aus, als Sie bisher angenommen haben. Das Pro-

blem lösen Sie mit einer kleinen Maniküre schnell im Badezimmer. Doch Vorsicht, da hängt ein Spiegel ... Am besten, Sie gehen erst mal langsam auf Ihr Bild zu und gewöhnen sich an den eigenen UHD-Look.

Es ist wie in der Sportschau: Was beim Sprung vom Schanzentisch einfach nur beeindruckend schön aussieht, offenbart im Close up des Springers den Inhalt so mancher Pore und zerstört das schönste Alpenpanorama. Der Mensch ist ja bekanntermaßen besiedelt von Milliarden Bakterien und Kleinstlebewesen – aber wer möchte denen beim Zahneputzen in die Augen sehen? Klarer Vorteil des scharfen Selbstbildnisses: Sie sehen Haare in Nase, Ohr und sonstwo, bevor Sie auf Ihren kaputten Rasierer angesprochen werden.

Also sollten Sie die Lesehilfe wirklich nur als solche einsetzen oder dann, wenn Sie sich ganz sicher sind, dass Sie etwas anderes unbedingt scharf sehen möchten.

Alternativ können Sie – auch als Anfänger – schon mit einer Gleitsichtbrille liebäugeln. Die muss nicht dauernd auf- und abgesetzt werden. Sie gucken unten (durchs geschliffene Glas) auf den Text Ihrer Zeitung und heben – wenn Sie gestört werden – den Blick nach oben (durch den ungeschliffenen Teil), um Ihre näher kommende Partnerin mit gewohntem Weichzeichnereffekt zu sehen.

So wurde es in Hollywood schon immer gemacht, um makellose Schönheit zu erhalten.

Somit kommen wir zum nächsten Problem. Man sieht eben leider nicht nur die eigenen Makel, sondern auch – zum Beispiel in der Sekunde vor dem Kuss – die des Partners.

Kommt ein unerwarteter Kuss auf Sie zu, während Sie lesen (in einer langjährigen Beziehung sicher eher selten), schließen Sie am besten die Augen (wirkt eh auf viele Frauen romantischer), so laufen Sie nicht Gefahr, sich plötzlich über die nachlassende Lipidproduktion und den zu geringen Kollagenanteil in der Haut der Partnerin Gedanken zu machen. Die scharfe Sicht birgt also nicht nur die Gefahr der porösen Selbsterkenntnis, es besteht auch das Risiko einer ungewollten Entdeckung im lachenden Mund des Gegenübers, auf dem Kopf des Kindes oder im gemischten Salat. Dass wir organische Teile eines großen Ganzen sind, ist klar, aber mit der Brille wünscht man sich gelegentlich eine strikte Trennung. Manches möchte man sich nicht mehr einverleiben, man wird zurückhaltender und überlegt zweimal, ob man wirklich scharf sehen möchte. Man kann die Brille auch einfach absetzen – schließlich waren wir glücklich und alle hübsch anzusehen, bevor das Ding in unser Leben kam.

Sollten Sie sich winden und noch davon ausgehen, dass es ja nicht jeden treffen muss und es Menschen gibt, die nie im Leben eine Brille (bzw. Kontaktlinsen oder eine OP) brauchen, muss ich diese Illusion leider fast vollkommen zuничтемachen. Es trifft jeden, nur in einem anderen Alter. Die einen tragen schon als junge Menschen eine Brille, die anderen als alte. Denn die Alterssichtigkeit entsteht dadurch, dass, egal ob das Auge vorher weit-, kurz- oder normalsichtig war, die Linse an Flüssigkeit verliert, wodurch ihre Elastizität nachlässt. Darum kann sie ihre Form bei der Naheinstellung nicht mehr verändern.

Die Faustregel besagt, dass dieser Prozess ab ca. 40 alle zwei Jahre um rund + 0,5 Dioptrien fortschreitet. Was ganz klar heißt: Durchschnittlich landet man gegen Ende dieser Veränderung der Nahsehschärfe im Alter von ungefähr 60 Jahren bei einer Addition von + 2,5 Dioptrien zu der vorher bestehenden Korrektur. Punkt. Aber jetzt kommt das Tolle: Wer früher – 2,5 dpt kurzsichtig war, nimmt mit 60 die Brille ab und kann bestens ohne lesen.

(Was derjenige allerdings in der Ferne sieht, steht auf einem anderen Blatt.)

Der Verlust der Elastizität beginnt also bei den Augen, greift dann auf die Haut über und fährt Ihnen irgendwann in die Glieder. Hatte ich Ihnen einen Rosengarten versprochen? Nein. Ihre Haut können Sie pflegen, viel Wasser trinken, manche behaupten, cremen hilft, und nicht zu rauchen ist erwiesenermaßen gut. Auch Ihren Bewegungsapparat können Sie einfach in Schwung halten, aber bei den Augen haben Sie keine Chance. Da muss nachgeholfen werden, wenn Sie auch in der zweiten Halbzeit was sehen wollen.

Ich habe von Menschen gehört, die Augengymnastik machen und stundenlang die Pupillen nach einem selbstaufgestellten Trainingsplan kreuz und quer rotieren lassen – doch so ein Augenbodybuilding kann nicht helfen, da es die mangelnde Flüssigkeit nicht zurückbringt. Möhren übrigens auch nicht ...

Gut, inzwischen ist Ihnen klar: Wir alle kommen aus der Nummer nicht mehr raus. Beste Zeit für einen kleinen Ausflug. Als ich das erste Mal die Drogerie betrat, um eine

passende Brille für mich zu suchen, wurde mir plötzlich klar, dass dies kein normales Geschäft ist, sondern ein Abbild meines Lebens. Alle Stationen waren schon immer da, meine Zukunft lag schon immer hier im Regal, aber ich habe sie nie gesehen. Doch heute, als ich den Brillenständer im Gang zwischen den Fußhobeln, Vergrößerungsspiegeln und Aschemasken suche, sehe ich mich noch als Kind im Kinderwagen, wie meine Mutter Wattestäbchen und Puder für mich kauft; dann, wie ich später die erste Pickelcreme und Haargel auf den Tresen lege. Im nächsten Augenblick schlägt mein Herz bis zum Hals, als ich den Schwangerschaftstest bezahle. Ich kaufe Windeln und Sonnencreme für den ersten Urlaub, schleiche mit schreienden Kindern am Bonbonregal vorbei, lerne die Abteilung mit Haarfärbungen und -tönungen kennen, und heute bin ich bei den Lesehilfen. Tatsächlich ist das hier ein Lebensshop – ein Geschäft, das alles hat, was ich brauche, von der Wiege bis zur Bahre. Ich hatte noch nie von Binden für Männer gehört, und die liegen gar nicht so weit von den Brillen entfernt ... Als mein Blick auf Gebissreinigungstabs und Beileidskarten fällt, versuche ich, mich neu zu fokussieren. Ich habe verstanden, dass der Laden meine Zukunft kennt, das ist schrecklich, doch ich brauche eine Lesehilfe und darf mich nicht heute von Dingen fertigmachen lassen, die vielleicht (erst mal) für andere bestimmt sind. Also konzentriere ich mich auf den Drehständer mit roten, blauen und rahmenlosen Brillen, suche die Anfängerstärke von 1,0 Dioptrien, greife ein leicht eiförmiges bernsteinfarbenes Modell und gucke in den Spiegel. Ich sehe zwar ge-

stochen scharf, aber aus wie ein 50-jähriger Konfirmand auf dem Weg zum Häkelkurs. Bei aller Liebe, aber nur weil ich was lesen will, muss ich mich ja nicht lächerlich machen. Wenn es wenigstens eine Brillenumkleidekabine für Männer gäbe, aber hier, zwischen den Muttis und Mädchen, verliere ich wirklich das letzte Funkchen an Selbstwertgefühl. Ich entscheide mich also, ohne einen weiteren Blick in den Spiegel, für ein randloses »Opa-soll-vorlesen-Modell« und verlasse schweißgebadet die als Drogerie getarnte Glaskugel.

Sie fühlen sich noch zu jung für den ganzen Quatsch oder sind mental noch nicht bereit für eine Brille? Dann können Sie übergangsweise Preisschilder oder Inhaltsangaben mit dem Handy fotografieren und das Foto groß ziehen – oder Sie benutzen in einem unbeobachteten Moment die bis dato belächelte Lupe am Einkaufswagen.

Für alle anderen gibt es jetzt noch ein paar nützliche Informationen von einer Augenärztin ...

***Kann ich die Altersweitsichtigkeit durch spezielle Ernährung oder Übungen hinauszögern?***

Nein. Irgendwann trifft es jeden. Egal wo und wie man lebt. Es ist derzeit kein Umstand bekannt, der Einfluss auf den Prozess hat. Das Vitamin A der Mohrrübe hilft lediglich, die Zellstruktur der Netzhaut aufrechtzuerhalten – nicht aber der Linse.

### ***Kann ich durch eine OP die Lesebrille vermeiden?***

Ja, zum Beispiel durch Entfernen der eigenen Linse und Ersatz durch eine implantierte Multifokallinse – mit allen Risiken.

Auch ist es möglich, ein Auge zum Lesen für die Nähe und das andere für das Sehen in der Ferne mittels Laser zu korrigieren. Leider lässt sich durch eine solche OP aber keine Gleitsicht herstellen. Das heißt, jedes Auge kann nur den einen Bereich scharf abbilden.

### ***Wäre eine Operation die beste Lösung?***

Natürlich ist das dauernde »Brille auf, Brille ab«, eine für den Rechner, eine fürs Bett, eine für die Ferne, wirklich nervig, doch eine OP am eigentlich gesunden Auge – nur weil der Lifestyle es verlangt – ist nicht gerade eine bessere Option.

### ***Wieso sehe ich schlechter, wenn ich die Brille länger aufhalte und sie dann abnehme?***

Weil sich die Muskeln im Auge über längere Zeit nicht anstrengen mussten und daher kurz nach dem Absetzen der Brille nicht mehr so aktiv sind wie zuvor. Doch dieser subjektiv empfundene Effekt lässt wieder nach – tatsächlich verschlechtern sich die Augen durch das Tragen einer Brille nicht.

### ***Können Kontaktlinsen helfen?***

Ja, dabei erhalten Patienten häufig für beide Augen unterschiedliche Linsen: eine für die Nähe, die andere für die

Ferne. Bis zu einem gewissen Grad kann man üben und sein Gehirn daran gewöhnen, mit dem einen Auge nur in der Nähe und mit dem anderen nur in der Ferne scharf zu sehen – bis maximal ca. 4 Dioptrien Unterschied lassen sich so unter Umständen ausgleichen.

***Ist eine billige Brille aus der Drogerie schlechter als eine teure vom Optiker?***

Die Billigbrille aus dem Supermarkt hat ihre Berechtigung, wenn jemand nur in der Nähe nicht mehr scharf sieht und eine Brille zum Lesen benötigt. Wenn beide Augen gleich sind, d.h. links und rechts der gleiche Dioptrien-Wert angezeigt ist, und keine Hornhautverkrümmung vorliegt, dann sind Billigbrillen vollkommen ausreichend.

Aber schaden kann man seinen Augen nicht, immer vorausgesetzt, die Augen sind genau gleich!

**Tipp:**

Ein einfacher Test macht deutlich, ob die Brille für Sie gut ist: Brille aufsetzen und erst mit dem einen, dann mit dem anderen Auge einen Text in gleichem Abstand fixieren. Wenn beide Augen einzeln scharf sehen, dann ist die Brille sinnvoll. Stellen Sie aber fest, dass der Text bei einem Auge etwas unschärfer erscheint, sollten Sie sich vom Optiker eine Brille herstellen lassen.