

München-Magazin



**TIERHEIM FEIERT SOMMERFEST**  
**Eine tierische Party**

Hier kommen Sie nicht auf den Hund und lernen vielleicht sogar die ein oder andere hübsche Mieze kennen: Am Sonntag lädt das Münchner Tierheim (Riemer Straße 270) zum diesjährigen Sommerfest! Von 10 bis 17 Uhr gibt's tierisch gute Unterhaltung – Puppentheater, Kindertanz- und Jugendgruppen, Infostände und eine Tierfoto-Ausstellung. Zudem gibt's für Schnäppchenjäger einen Flohmarkt und einen Bücherbasar.

Foto: O. Bodmer

**AM 25. STARTET DIE ISPO BIKE**  
**Im Trend: Lasten-Fahrräder**

Die Fahrradmesse Ispo Bike in München (25. bis 28. Juli) setzt neben E-Bikes auch auf Lastenfahrräder. Ein solches Lastenfahrrad soll vor allem in den Städten das Auto ersetzen, zum Beispiel beim Einkaufen oder beim Transport der Kinder.

**SIE BRACHEN IN SOLLN EIN**  
**Zwei Kinder auf Diebestour**

Die beiden sind noch Kinder (7 und 9 Jahre) und daher strafunmündig: Sie stiegen am Mittwoch über ein gekipptes Terrassenfenster in eine Sollner Erdgeschosswohnung ein und durchsuchten sie nach Bargeld. Was sie nicht brauchen konnten, warfen sie aus dem Fenster. Die Polizei konnte die beiden Buben schnell ermitteln – sie wohnen im gleichen Anwesen. Die beiden wurden im Beisein ihrer Eltern angehört, Bargeld und Schmuck wurden dem 37-jährigen Wohnungsinhaber wieder ausgehändigt.

**WARTENBERG ERHÄLT RELIQUIE**  
**Papstblut in Mariä Geburt**

Der Altar in der Pfarrkirche Mariä Geburt (Wartenberg bei Erding) erhält eine kostbare Reliquie: Blut des verstorbenen Papstes Johannes Paul II. Die Ampulle wird im Rahmen eines Festgottesdienstes am kommenden Sonntag um 10 Uhr in einen eigens geschaffenen Altar eingelassen. Schon am Samstag (20. Juli) bietet die Kirche um 16 Uhr eine Führung an.

**TÜRKIN OHNE VISUM HIER**  
**So schön ist's in München**

Die Bundespolizei hat vorgestern am Münchner Airport eine 50-jährige Türkin festgenommen, die sich 22 Monate unerlaubt in Deutschland aufhielt. Ihr Visum vom September 2011, das sie für einen Besuch bei ihrem Bruder in Rheinland-Pfalz ausgestellt bekommen hatte, war nur vier Wochen gültig.

**KINO AM OLYMPIASEE**  
**Biss-Film zum 20-Jährigen**

Zum 20-jährigen Jubiläum der Münchner Obdachlosen-Zeitung *Biss* gibt's am übernächsten Dienstag (30. Juli) bei Kino am Olympiasee die Dokumentation *Hotel Biss* von Wolfgang Ettlich. Die Hälfte der Ticketeinnahmen geht an die Zeitung. Beginn ist um 21.15 Uhr.

**MVG RÜSTET WEITER AUF**  
**225 mobile Millionen**

Die Münchner Verkehrsgesellschaft MVG stockt ihre Busflotte weiter auf: Zu den 14 neuen Gelenkbussen (tz berichtete), die ab 9. Dezember zum Einsatz kommen sollen, gibt's auch fünf Solobusse, die ältere Modelle ersetzen. Zusammen mit sechs von acht neuen Trams und den ersten vier von insgesamt 21 neuen U-Bahnen kommt man auf Gesamtinvestitionen von 225 Millionen Euro, teilt MVG-Chef Herbert König mit.

**Was hören Sie gerade?**

Mountain Sound von Of Monsters and Men. Das gibt mir Energie: Ich habe das Gefühl, ich kann alles schaffen!



RAQUEL ALBAREDA (16), SCHÜLERIN AUS SPANIEN

Am Samstag Selbsthilfetag auf dem Marienplatz – Teilnehmer erzählen

# Wir helfen uns selbst!



Wohin mit meinen Sorgen? Viele Menschen mit körperlichen oder emotionalen Problemen fühlen sich von Ärzten und Psychologen alleine gelassen. Oder aber sie trauen sich aus Scham erst gar nicht in eine Praxis. Die Lösung: eine Selbsthilfegruppe! Rund 1200 gibt es mittlerweile in München und Umgebung. „Die Zahl ist in den letzten Jahren stark gestiegen“, sagt Ulrike Zinsler vom Selbsthilfezentrum München (SHZ). Und sie ist froh darüber: „Die Gruppen bieten einen geschützten Rahmen und Austausch unter Gleichgesinnten auf Augenhöhe.“ Das SHZ veranstaltet deshalb gemeinsam mit der Stadt zum dritten Mal den Münchner Selbsthilfetag. Am Samstag von 10 bis 16 Uhr stellen sich auf dem Marienplatz 59 verschiedene Gruppen vor, dazu gibt's ein buntes Rahmenprogramm. Die tz hat mit drei Münchnern gesprochen, die eine Gruppe leiten:

NINA BAUTZ

**59 Gruppen sind am Samstag mit dabei**

Zwei Drittel der etwa 1200 Selbsthilfegruppen im Münchner Raum sind aus dem Gesundheitsbereich. Am Samstag nehmen unterschiedlichste Gruppen teil. Von den 59 Teilnehmern werden Themen behandelt wie: Schlafapnoe, Wohnen ohne Auto, Kinderlähmung, Schlaganfall, Huntington, Alleinerziehende, Linkshänder, Depression, Parkinson, Neurofibromatose, Akustikus-Neurinom, Borreliose, Diabetes, Junge Aphasiker, Altersarmut, Aids, Fibromyalgie, Anonyme Spieler, Naturheilkunde, Anonyme Alkoholiker, Asthma, Scleroderma, Brust- und Eierstockkrebs, Mediensucht, Osteoporose und viele mehr.

**Impotenz** „Viele fallen in ein schwarzes Loch“

Auf einmal rührt sich gar nichts mehr! Als der Gröbenzeller Günther Steinmetz (70) vor 15 Jahren nach einer Prostata-OP zum ersten Mal wieder Sex mit seiner Frau haben will, bekommt er keine Erektion. Er ist impotent – und damit in den Augen vieler kein richtiger Mann mehr.



Betroffen: Günther Steinmetz

Seine Frau reagiert verständnisvoll, spricht viel mit ihm und versucht, ihm die Sorgen zu nehmen. „Aber ich wollte auch mit anderen darüber reden, mit anderen betroffenen Männern.“

Steinmetz recherchiert wochenlang – aber findet nirgendwo eine Anlaufstelle, die sich um die emotionalen Probleme impotenter Männer kümmert. „Deutschlandweit gab es 80 000 Selbsthilfegruppen, aber keine für uns! Das zeigt, wie sehr die Betroffenen in ein schwarzes Loch fallen und wie sie sich zurückziehen.“

Steinmetz will das ändern und wird aktiv. Bis heute hat er vier von sechs Gruppen in Deutschland selbst gegründet, eine davon in München ([www.impotenz-selbsthilfe.de](http://www.impotenz-selbsthilfe.de)). Er merkt schnell: Das Hauptproblem ist

die fehlende Kommunikation. „20 Prozent aller Mails bekommen wir von Frauen, die erzählen, dass ihr Mann leidet, aber nicht darüber redet. Er geht nicht gleichzeitig mit ihnen ins Bett oder täuscht Kopfschmerzen vor – nur, um das Thema zu vermeiden. Dabei ist für die Frauen klar: Gemeinsam können sie eine Lösung finden.“

Zum Beispiel mithilfe der Gruppe von Günther Steinmetz. Denn er hat viel gelernt, was er gerne weitergibt: „Auch Männer mit Erektionsstörungen können gute Liebhaber sein.“ Er muss es wissen: „Bei mir zum Beispiel wirken Viagra und Co. nicht. Aber erstens können die meisten auch ohne Erektion einen Orgasmus bekommen. Und es gibt eine Reihe von Behandlungsmöglichkeiten.“

Er appelliert an alle betroffenen Männer, sich zu öffnen: „Fast jedem impotenten Mann kann geholfen werden.“

**Stottern** „Ich wurde viel gehänselt“

Kinder können grausam sein. Das musste auch Florian Steyer (36) aus Ismaning erfahren. „Mit etwa vier Jahren habe ich angefangen zu stottern. Die ganze Schulzeit hindurch wurde ich viel gehänselt und geärgert. Und ich habe mich lange nicht getraut, Mädels anzusprechen“, erinnert er sich.



Der Betroffene Florian Steyer

Was für eine schreckliche Vorstellung: Man ringt sich durch, die Angebotete anzusprechen – und dann kommt nichts raus als Gestottere. „Das schränkt einen total ein. Ich kenne

Betroffene, die trauen sich zum Beispiel nicht, ein Weißbier zu bestellen, weil das W für uns besonders schwer ist. Dann bestellen sie ein Pils, obwohl sie das gar nicht mögen.“

Alle paar Jahre hat Florian Steyer es wieder mit einer Behandlung beim Logopäden versucht – „jedes Mal ohne großen Erfolg“. Mit Mitte 20 findet der Mobilfunktechniker endlich eine Lösung: Bei einer dreiwöchigen Intensivtherapie lernt er die Methode „Fluently Shaping“ – und kann endlich fast ohne Stottern reden! „Dabei trennt man Buchstaben nach

Regeln und spricht bestimmte Buchstaben ganz ohne Druck aus.“

Um nach der Therapie weiter üben zu können, ist Steyer schließlich zur Stotterer-Selbsthilfegruppe gegangen. Mittlerweile leitet er sie und probiert mit den jeweils rund 15 Teilnehmern immer wieder andere Techniken aus, um sich und anderen Betroffenen individuell zu helfen.

Heute kann Steyer sagen: „Klar nervt mich das Stottern noch. Aber ich bin viel selbstbewusster geworden.“ Und mit den Mädels hat's auch geklappt: Steyer ist verheiratet und hat zwei kleine Kinder.

**„Das macht dich wahnsinnig!“**

Dieses Gefühl ist so quälend! Viele Jahre lang findet Regina Wehrenfenig (59) Nacht für Nacht keinen Schlaf. Die Oberhachingerin hat das Restless Legs-Syndrom. Das ist eine neurologische Erkrankung, bei der der Betroffene unter unruhigen Beinen leidet. „Ich kann das Gefühl nur schwer beschreiben. Aber es macht dich wahnsinnig!“

Zum ersten Mal bemerkte die Erzieherin in der Schwangerschaft, dass etwas mit ihren Beinen nicht stimmt. „Ich konnte sie einfach nicht ru-

hig halten und war gezwungen, sie unter Muskelanspannung zu bewegen. Sobald ich still saß oder lag, war es nicht auszuhalten. Mit jeder meiner drei Schwangerschaften wurde es schlimmer. In den Wechseljahren wurde es noch heftiger. Manchmal dachte ich: ‚Ich springe vom Balkon!‘“

Heute nimmt die Selbsthilfegruppen-Leiterin ein Parkinson-Medikament, leicht dosiert. „Ich habe viel ausprobiert. Mir hilft es auch sehr, wenn ich heilfaste.“ Da es noch immer keine ausreichenden Erkenntnisse über diese Krankheit gibt, seien persönliche Tipps sehr hilfreich. „Trotzdem habe ich mittlerweile Probleme, Betroffene für die Gruppe zu bekommen. Die meisten informieren sich über das Internet.“

**Restless Legs**

Regina Wehrenfenig ist Gruppenleiterin  
F.: fkn (3), Getty Images

