

Ma

How to be a

DER **PLAYBOY** GENTLEMEN'S GUIDE


PLAYBOY
SPECIAL
Edition

DER MANN DER STUNDE

*Was wir von Hollywood-Star
PEDRO PASCAL
über die Anziehungskraft
von Empathie lernen
können*

**DIE BESTEN STIL- UND
SPIELREGELN FÜR**

2026

*Einen Gipfel besteigen | Länger
gesund bleiben | Eine legendäre
Rallye fahren | Krisen überwinden
| Eine Sex-Party besuchen
| KI clever nutzen | Sich mit
Mode und Uhren auskennen |
Wild zubereiten | Sauber
Schluss machen*

HERZLICH WILLKOMMEN ZUM PLAYBOY GENTLEMEN'S GUIDE

Was ist eigentlich typisch Mann? Wenn man ChatGPT fragt, also eine künstliche Intelligenz, bekommt man folgende Antworten auf diese Frage: Männer haben zwar mehr Muskelkraft, aber weniger Empathie. Sie wollen stark sein, können aber keine Schwäche zeigen. Sie brauchen kein Navi, da sie selbst immer besser wissen, wo's langgeht. Sie sind wie ein voller Werkzeugkoffer, ihnen fehlt aber oft die richtige Schraube. Aha.

Nicht mehr ganz so stereotyp werden die Antworten, wenn man von der KI wissen will, was heute einen modernen Mann ausmacht: Er kennt seine Stärken, muss sie aber nicht ständig unter Beweis stellen. Der moderne Mann kann über seine Gefühle sprechen, begegnet Frauen auf Augenhöhe und übernimmt gesellschaftliche Verantwortung. Er definiert sich nicht durch Stärke allein, sondern durch Reflexion, Empathie und Integrität. Okay.

Dass wir Männer so viel facettenreicher (aber auch widersprüchlicher) sind, als es ein Chatbot in sekundenschnell ausgespuckten Charakterisierungen beschreiben kann, zeigen wir Ihnen in unserer Playboy Special Edition. Auf 132 Seiten stellen wir Ihnen hier Persönlichkeiten vor, die uns durch ihre Gedanken und ihre Taten inspirieren. Angefangen mit unserem Titel-Mann, Pedro Pascal.

Der in Chile geborene Hollywood-Star ist der aktuell meistgefeierte Schauspieler der Welt. Was aber macht den 50-Jährigen so unwiderstehlich?

Die in Los Angeles lebende Playboy-Autorin Brigitte Steinmetz zeichnet in ihrem Porträt das Bild eines Mannes, der die Herzen seiner Fans nicht nur auf der Leinwand erobert. Kein Beau wie Brad Pitt (über sein Aussehen habe Pascal mal gehört, er sehe aus wie Orlando Bloom, dem einer eine Schaufel ins Gesicht geschlagen hätte), kein zur Schau getragenes Luxusleben („Ich schätze schöne Autos, aber eher bei anderen Leuten. Mir selbst ist nur wichtig, dass die elektrischen Fenster funktionieren“), dafür Nahbarkeit beim Umgang mit seinen Fans (lässt sich bei Selfies mit ihnen schon mal mit den Daumen an seine Augen fassen in Anspielung auf eine Filmszene seines „Game of Thrones“-Charakters). Was wir alle von Pedro Pascal lernen können, lesen Sie in unserer Cover-Story ab Seite 24.

Was erwartet Sie noch in dieser Ausgabe? Wir stellen Ihnen beispielsweise zehn Männer-Ikonen vor, die eigentlich keine Chance hatten – und sie dennoch nutzten (ab Seite 8), zeigen Ihnen, wie nach einer existenziellen Krise ein Neuanfang gelingt (ab Seite 30), nehmen Sie mit auf die berühmteste Motor-Rallye der Welt (ab Seite 56), verraten Ihnen, wie Mann länger jung bleibt (ab Seite 114) und beschreiben, wie Sie künstliche Intelligenz erfolgreich für sich nutzen.

How to be a man? Ich bin mir sicher, dass Sie in dieser Ausgabe viele passende Antworten auf diese Frage erhalten.



Florian Boitin
FLORIAN BOITIN
Chefredakteur



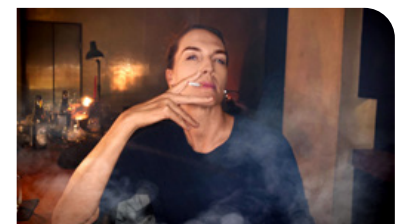
MATTHIAS SCHWEIGHÖFER

Für ihr Interview mit dem Schauspieler reiste Playboy-Autorin Mareike Opitz extra nach Zürich und fuhr mit einer Zahnradbahn auf den Adlisberg: Dort oben sprachen die beiden über Wünsche, Träume, Ziele und das Lebensglück – einmal alles also! Was bei diesem resümierenden Rundumschlag herauskam? Ab S. 124



EINMAL KURZ HAI GESAGT

Obwohl er mit 18 Jahren bei einem Hai-Angriff sein rechtes Bein verlor, engagiert sich Mike Coots (l.) für den Schutz der bedrohten Tiere. Unser Redakteur Michael Brunnbauer traf den Aktivisten zufällig auf der Genfer Uhrenmesse Watches and Wonders und war so fasziniert, dass er ihn direkt um ein Interview bat. Ab S. 18



BRIGITTE STEINMETZ

Unsere Autorin aus Los Angeles porträtierte Cover-Star Pedro Pascal. Der wuchs ihr besonders ans Herz, als er von seiner verstorbenen Hündin erzählte, mit der er sich vor seinem Durchbruch ein ärmliches Apartment in Brooklyn geteilt hatte. Er nannte sie „Liebe meines Lebens“. Wie der Hollywood-Star sonst so tickt? Ab S. 24

8

ZEHN MÄNNER, DIE KEINE CHANCE HATTEN – UND SIE NUTZTEN

Sie hatten schlechte Karten – aber mit Mut, Beharrlichkeit und einer guten Portion Trotz wurden sie dennoch zu Ikonen unserer Zeit

AUFTAKT



24



KÖNNEN

KRISEN ÜBERWINDEN 18

Bei einem Hai-Angriff verlor Mike Coots ein Bein – heute kämpft der Surfer für den Schutz der bedrohten Raubfische

LERNEN VON PEDRO PASCAL 24

Dem Hollywood-Star liegen Frauen und Männer gleichermaßen zu Füßen. Wie er das schafft? Mit Charisma, Nabbarkeit und Empathie – und indem er sich selbst nicht zu ernst nimmt

EINEN NEUANFANG WAGEN 30

Was tun, wenn die Ehe nach Jahrzehnten zerbricht? Der Unternehmer Sören Bauer veränderte fast alles in seinem Leben

RICHTIG SCHLUSS MACHEN 32

Eine Beziehung zu beenden ist nie leicht – aber es geht auch anständig. Mit klaren Worten statt feiger Ausflüchte

MENTALE STÄRKE ENTWICKELN 34

Eishockey-Star Leon Draisaitl glänzt nicht nur auf dem Eis – er beherrscht auch die Kunst, unter Druck cool zu bleiben

KI RICHTIG NUTZEN 38

Das neue Werkzeug verändert unser Leben. Ein Experte erklärt, wie man es klug einsetzt

GELASSEN BLEIBEN 40

Schauspieler Axel Prahl weiß, wie es geht: Nie den Humor verlieren und immer nach vorne blicken

64



52



MACHEN

48 WEITE WEGE WANDERN

Unser Autor tauscht das Meer gegen die Berge und findet innere Ruhe bei einem Wanderurlaub

52 DER EIGENEN BERUFUNG FOLGEN

Ein Besuch beim besten Croupier Deutschlands: Temin Joguncic hat sein Glück bei der Arbeit im Casino Baden-Baden gefunden

56 DIE MILLE MIGLIA FAHREN

Bei der spektakulärsten Oldtimer-Rallye der Welt heizen rund 400 Prachtexemplare quer durch Italien – unser Autor fuhr mit

60 PERFEKTER ESPRESSO

Von der Bohne bis zum Genuss: Deutschlands erfolgreichster Barista, Felix Hohlmann, gibt Einblicke in die Kaffeekunst

62 SICH HELFEN LASSEN

Warum es vielen Männern so schwerfällt, über ihre Sorgen zu sprechen, erklärt Psychotherapeut Umut C. Özdemir

64 ABENTEUER ERLEBEN

Die Brüder Dimitri und Laurin Lehner umrunden die griechische Insel Thassos – paddelnd auf ihren SUP-Boards

COVER: SHANE ANTHONY SINCLAIR/GETTY IMAGES FOR BFI; FOTOS: CASINO BADEN-BADEN, IMAGO IMAGES, LARA KINNMANN/MIDJOURNEY (2), DIMITRI UND LAURIN LEHNER, MAX SCHELERSZ PHOTO/LAIF, STUDIO SCHÖTTGER, MERLE WEIDEMANN, STEPHAN ZIEHEN



WELT-ERFAHRUNG	72
<i>Der Däne Thor Pedersen hat jedes Land der Welt bereist. Was er dabei lernen konnte, erzählt er uns im Interview</i>	
WHISKY MIT VERSTAND	78
<i>Der Whisky-Experte Dave Broom beantwortet die wichtigsten Fragen zur spannendsten aller Spirituosen</i>	
EDLE ANZÜGE	82
<i>Der zeitlose Look mit Krawatte und Einstecktuch ist zurück – wir zeigen acht Beispiele aus der neuen Saison</i>	
SINN FÜR MODE	90
<i>Eindrücke von der wichtigsten Messe für Herrenbekleidung</i>	
MÄNNERUHREN	92
<i>Die 25 schönsten Zeitmesser des Jahres 2025</i>	
COOLE PFLEGE	98
<i>So erfrischen Sie Gesicht und Körper mit Kälte</i>	
WOHLTÄTIGE IDEEN	100
<i>Sie wollen anderen helfen und Ihr Karma verbessern? Wir hätten da ein paar Vorschläge</i>	
LESESTOFF	102
<i>Die zehn besten Romane der letzten fünf Jahre</i>	

108	WIE MAN WILD ZUBEREITET
<i>Der Koch Martin Kintrup gibt Tipps und verrät ein Rezept</i>	
112	MYTHOS ODER WAHRHEIT?
<i>Zehn gängige Volksweisheiten im Fakten-Check</i>	
114	JUNG BLEIBEN
<i>Der deutsche Biohacker Andreas Breitfeld arbeitet daran – und erklärt uns, wie es gehen könnte</i>	
118	LONGEVITY-TALK
<i>Der Arzt und Unternehmer Johannes Zwick im Gespräch über Wege zu einem langen, gesunden Leben</i>	
120	SEXPOSITIV FEIERN
<i>Was man für den Besuch einer Kinky Party wissen muss</i>	
122	CHARME TRAINIEREN
<i>Die Gesichtsleserin Jo Kern lüftet Sympathie-Geheimnisse</i>	
124	ZIELE VERFOLGEN
<i>Filmstar Matthias Schweighöfer über große Wünsche und das Glück, das oft näher liegt, als man denkt</i>	

STANDARDS



3	EDITORIAL
6	IMPRESSUM
8	AUFTAKT
128	BEZUGSQUELLEN
129	STICHWORTSUCHE
130	AUSSTIEG

HOW TO BE A MAN IST EINE SONDERPUBLIKATION VON

PLAYBOY Deutschland

Verlag und Redaktion

Kouneli Media GmbH, Kaiser-Ludwig-Platz 5, 80336 München
Telefon: 089/92 58-1972, E-Mail: info@playboy.de; Internet: www.playboy.de

Chefredakteur: Florian Boitin

Stellv. Chefredakteur/Textchef: Philip Wolff

Art Director: Stefan Müller

Photo Director: Corinna Beckmann

Pictorials Director: Natasa Mermer

Mobility und Lifestyle: Michael Brunnbauer (Leitung)

Senior Editor: David Goller

Senior Editor Online: Nina Habres

Reportage: Alexander Neumann-Delbarre (Leitung)

Film & Unterhaltung: Mareike Opitz (extern)

Textredaktion: Philipp Nowotny (extern); David Holzner (Volontär);
Katarina Prodanovic (Praktikantin)

Fashion Consultant: Ronald Becker (extern)

Grooming & Pflege: Mabel Neumann (extern)

Bildredaktion: Lara Kinnman, Lea Schmitt

Content & Project Manager Pictorials: Lijel Baron

Grafik: Friederike Keup

Senior Mediengestalter: Bojan Likic

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Katja Dilthey, Birgit Dodenhoff, Katjana Frisch, Fabian Hoberg,
Günter Keil, Günter Klein, Michael Kneissler, Joshua Kocher, Dimitri Lehner, Laurin Lehner, Katja Lewina,
Tim Möller-Kaya, Noah Raffenberg, Maximilian Reich, Brigitte Steinmetz, Studio Schöttger,
Rüdiger Sturm, Martin Trockner, Stephan Ziehen

Repro: eupro Medientechnik GmbH

Schlussredaktion: Die Lektorey Madl – Ruschmann, München

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt: Florian Boitin;

Anschrift siehe Verlag und Redaktion. Playboy Deutschland ist ein Magazin der Kouneli Media GmbH.

KOUNELI MEDIA

Geschäftsführer Kouneli Media GmbH: Florian Boitin, Myriam Karsch

Senior Referentin der Geschäftsführung & Kommunikation & PR: Katharina Mross

Brand Director: Oliver Horn (extern)

Director Marketing: Elisabeth Schmidt

Director of Technology: Bojan Likic

Head of CRM: Michael Zgolik

Senior Publishing Manager: Sonja Ullmann

Publisher Management: Meike Nevermann (Leitung); Corinna Schmid

Head of Digital Product Management: Yannic Riegger

Junior Product Manager Digital: Madeleine de Wagny

Anzeigen: BCN Brand Community Network GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München

Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe bcn.group.

Verantwortlich für den Anzeigenteil: Katja Hund

Vertrieb: Sascha Klose (Leitung); Andrea Dec-von Bastian

Vertriebsfirma: DMV DER MEDIENVERTRIEB GmbH & Co. KG, Meßberg 1, 20086 Hamburg

Verlag: Kouneli Media GmbH

PLAYBOY INTERNATIONAL GROUP

Die Redaktion übernimmt keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Illustrationen. Nachdruck ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags gestattet. Dies gilt auch für die Aufnahme in elektronische Datenbanken und Vervielfältigungen auf digitale Datenträger. Playboy Deutschland darf nur mit Genehmigung des Verlags in Lesezirkeln geführt werden. Der Export von Playboy Deutschland und der Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlags statthaft. Playboy Deutschland erscheint monatlich.

Einzelpreis: € 9,90 inkl. gesetzlich gültiger MwSt., PLAYBOY, PLAYMATE, PLAYMATE DES MONATS, PLAYMATE DES JAHRES, das RABBIT-HEAD-Design und FEMLINMARKE sind Marken von Playboy Enterprises International, Inc. und werden gemäß der erteilten Lizenz verwendet.

© 2025, soweit nicht anders vermerkt, by Kouneli Media GmbH.

Druck: P/mint, Pułtusk 120, 07-200 Wyszaków, Polen

Playboy (German) (USPS no. 323) is published monthly by Kouneli Media GmbH.

Known Office of Publication: Data Media (a division of Cover-All Computer Services Corp.),
2221 Kenmore Avenue, Suite 108, Buffalo, NY 14207-1306. Periodicals postage is paid at Buffalo, NY 14205.
Postmaster: Send address changes to Playboy (German), Data Media, P.O. Box 155, Buffalo, NY 14205-0155.
E-Mail: service@roltek.com. Toll free: 1-877-776-5835



PLAYBOY-SERVICE

Abo-Service

Änderung von Konto- und
Adressdaten/Urlaubsnachsendung
Telefon: +49/(0)38 61/53 39 701
E-Mail: playboy@medienexpert.de
Anschrift: Playboy Kundenservice,
Kouneli Media GmbH,
Postfach 1145, 23600 Bad Schwartau

Datenschutzanfrage

Telefon: +49/(0)89/92 58-1972
E-Mail: datenschutz@kouneli-media.de

Playboy-Newsletter

www.playboy.de/newsletter
E-Mail: chefredaktion@playboy.de

Einzelheftbestellung

(Print & Digital)
shop.playboy.de

Leserservice & Leserbrief

Telefon: +49/(0)89/92 58-1972
E-Mail: info@playboy.de