

## EXPERTENPANEL: MÄNNER UND IHRE GESUNDHEIT

**MÄNNER RAUCHEN MEHR UND HABEN HÄUFIGER KREBS-, SUCHT-, HERZ-KREISLAUFERKRANKUNGEN. WORAN LIEGT DAS?**



Niels Schulz-Ruhenberg, Gesundheitstrainer sowie Facharzt für Allgemeinmedizin, Ernährungsmedizin und Sportmedizin

► Das selbstschädigende Verhalten hat mit Erziehung und dem klassischen Rollenbild des starken Mannes zu tun. Die Illusion der unbegrenzten Belastbarkeit und falschen Vorstellungen führen zu ungesundem Verhalten. Wenn Risiken oder Symptome da sind, ist das Verdrängungspotenzial hoch. Zudem sind Gesundheit und Selbstfürsorge in Schule und Ausbildung bisher kaum Thema.

**EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG IST WICHTIG. WORAUF SOLLTEN MÄNNER SENSIBILISIEREN? ACHTEN?**

► Die Möglichkeiten für Männer, z.B. zum Check-up zu gehen, sind so gut wie für Frauen. Viele Männer nutzen diese Möglichkeiten jedoch kaum. Laut Umfrage spielen dabei auch Faktoren wie die Sorge, beim Arzt keinen Parkplatz zu finden, eine Rolle.

► Männer wollen leistungsfähig, stark und mental fit sein – das geht nur mit einem vitalen Körper. Der Begriff Gesundheit ist für viele zu abstrakt und wenig sexy. Männer wollen praktische Tipps. Dann klappt es auch z.B. mit dem Abnehmen, wenn sie sind umsetzungssstark, wenn sie sich für ein Gesundheitsprojekt entschieden haben. Meine Vision: Männer kümmern sich irgendwann um ihren Körper mindestens halb so gut wie um ihr Auto.

Prof. Dr. Lothar Weißbach, wissenschaftlicher Vorstand der Stiftung Männergesundheit



► Ja, aber das ist nicht unbedingt schlecht. Bei vielen Krebsvorsorgeuntersuchungen ist der Nutzen nicht nachgewiesen, d.h. es ist nicht klar, ob dadurch Krebstodefälle verhindert werden. Wir raten zu einer individualisierten Vorgehensweise und empfehlen Männern, die zweijährigen Check-up-35+-Untersuchungen wahrzunehmen oder interdisziplinäre Männergesundheitszentren aufzusuchen.

Günter Wagner, Diplom-Ökotrophologe, Mitglied des Vorstands am Institut für Späternährung e. V.



► Zum einen erhöhte Erkrankungsrisiko von Männern ist nicht genetisch bedingt, Frauen sind per se nicht gesünder. Wesentlichste Mitursache des gesundheitlich ungünstigen Risikoverhaltens ist das Männerbild in der Gesellschaft. Je unachtsamer, cooler und riskanter ihr Verhalten, desto männlicher.

► Essen Sie möglichst nur Lebensmittel, die keine Zutatenliste haben, vor allem viel frisches Gemüse und Obst, fetten Fisch, hochwertiges Fleisch, gute Öle, Eier und Nüsse. Milchprodukte und Hülsenfrüchte nach Verträglichkeit. Gesunde Kohlenhydrate in Maßen, minderwertige Kohlenhydrate und alles, was viel Zucker enthält, möglichst wenig.

► Dazu müssen Sie einen Ernährungsberater oder Sportmediziner befragen.

► Noch immer ist Gesundheit eine Frauendomäne. Unsere Stiftung arbeitet an Konzepten, um Gesundheitsthemen „an den Mann“ zu bringen. Ein Beispiel: unsere Ratgeberreihe mit knappen, informativen Texten und Fallblättern.

► Eine zielgruppengerechte, niedrigschwellige und lebensweltorientierte Ansprache und Themensetzung ist wesentliche Voraussetzung dafür. Eine geschlechtergerechte Sprache bei der Bewerbung von Angeboten wäre ein erster wichtiger Schritt.

► Die sportphysiologischen Anforderungen der Sport-Ernährung erfüllend, wäre nach dem Sport das alkoholfreie Bier, das isotonisch ist, also einen sehr schnellen Flüssigkeitssatz ermöglicht, das kalorienreduziert oder sogar kalorienarm ist, ein empfehlenswertes Getränk. Damit lässt sich ein positiver Beitrag zum Körpergewichtsmanagement leisten, denn es ist reich an den Vitaminen B12, Folsäure und Kalium, liefert also pro Kalorie mehr Vitamine und Mineralstoffe als viele andere Erfrischungsgetränke.