

Thema: Marlies Gruber

Autor: Barbara Morawec

STANDPUNKT

Ernährung ist etwas für Weicheier

Junge Männer wollen essen, was ihnen schmeckt. Junge Männer werden außerdem immer dicker, was sie aber nicht kümmert.

BARBARA MORAWEC

Gesunde Ernährung ist etwas für Weicheier. Das ist stets der Kern von Umfragen unter jungen Männern, wenn es um ihre Ess- und Trinkgewohnheiten geht. Experten und Mediziner wollen das ändern. Sie warnen: Dicke Burschen von heute sind kranke Männer von morgen.

Kinder und Heranwachsende – beiderlei Geschlechts – werden unaufhaltsam dicker. Erwachsene auch. Daran ändern 40 Jahre Ernährungskampagnen nichts, die die westliche Welt schon erlebt hat. 40 Jahre Aufklärung über böse und gute Lebensmittel brachten unterm Strich zehn Kilogramm Übergewicht für den Einzelnen. So formuliert es der französische Forscher und Landwirt Pierre Weill, *Enfant terrible* der Ernährungsbranche. Er plädiert für Genuss durch natürliche Lebensmittel aller Art ohne Verbote. Er kann den Ernährungsvorschriften, die kein Laie mehr versteht, nichts abgewinnen.

Es gibt Ernährungsspezialisten, die wollen die Menschen – auch junge Männer – aber gern „dort abholen, wo sie zu finden sind“. Und ihnen erzählen, was gesunde Ernährung bedeutet. Das ist eine sehr gute Idee. Was

machte man, um erwachsene Männer ab einem gewissen Alter – notorische Arztbesuchsmuffel – zur Gesundenuntersuchung zu bringen? Man suchte sie in den Autowerkstätten und Tankstellen auf und redete mit ihnen „unter vier Augen“, ohne Peinlichkeiten vor ihren Kumpeln. Aber wo sind sie, die jungen Männer? Sie leben in vielen Gruppen mit ganz unterschiedlichen Interessen. Eines eint sie: ihr ausgeprägtes Desinteresse an einem „gesunden Lebensstil“, wie es sich Erwachsene vorstellen. Da kann eine noch so cool gemeinte Kampagne schnell peinlich sein.

Die Ernährungswissenschaft hat sich diesmal eine hartnäckige Zielgruppe ausgesucht: Junge Männer, die sich im Leben, in der Schule, vor ihren Chefs, vor Freunden, vor selbstbewussten Mädchen und vor allem vor sich selbst behaupten müssen. Sie klopfen sich auf die Brust, weil sie das müssen, und sie tun es, seit es Menschen gibt.

Vielleicht sollte man sich vor irgendeinem Kampagnenstart die Familien genauer ansehen, in denen diese jungen Männer aufwachsen. Bei manchen wird sich ein gesünderes Leben von ganz allein einstellen, weil es ihnen ohnehin vorgelebt wird. Andere wird man erst wieder in Werkstätten und an der Tankstelle finden, um sie dort zur Gesundenuntersuchung zu bewegen. Einstweilen ist der Vorschlag von Monsieur Weill (nicht nur) für diese Zielgruppe vielleicht nicht schlecht.

Ihre Meinung? www.salzburg.com/morawec

Thema: Marlies Gruber

Autor: Barbara Morawec



Junge Männer essen meist ungesund

Konflikt. Junge Männer interessiert das Thema gesunde Ernährung kaum. Sie wollen zwar einen „tollen Body“, aber nichts dafür tun.

BARBARA MORAWEC

WIEN (SN). Die meisten jungen Männer in Österreich finden, dass sie sich gut ernähren und sie sind auch mit ihrer Figur zufrieden. Auch die übergewichtigen jungen Männer. Diese nehmen sich offenbar anders wahr, als es ihre Umwelt tut. Das ist zusammengefasst das Ergebnis einer Untersuchung von Ernährungswissenschaftlern zum Thema „Ernährung von männlichen Jugendlichen“.

Interessantes Detail der Studie: Österreichs junge Männer wollen alle gern einen „modellierten Körper“. Für Waschbrettbauch und knackige Hinterseite sind aber die wenigsten bereit, schlechte Ernährungsgewohnheiten aufzugeben und Sport zu treiben.

Laut Österreichischem Ernährungsbericht 2008 steigt bei männlichen Jugendlichen ganz allgemein seit einigen Jahren die Zahl der Dicken und der krankhaft Dicken. „Gleichzeitig ist das Bewusstsein für vernünftiges Essen und Ernährung in dieser Gruppe fast kein Thema“, sagt Marlies Gruber. Sie ist wissenschaftliche Leiterin des Forums Ernährung, das am Donnerstag zu diesem Thema in Wien ein Symposium veranstaltete. Vor allem die Gruppe der sozial schlecht gestellten jungen Männer habe wenig Ahnung, wie man sich gesund ernähre, sagt sie. 17 Prozent der männlichen Lehrlinge seien übergewichtig. 13 Prozent sogar schon

krankhaft zu dick. Zwar zeigten männliche Jugendliche ein großes Interesse an Sport, sind Skater, Boarder oder Mountainbiker, aber ein Vorsorgegedanke in puncto Ernährung sei jedoch nicht vorhanden, sagt der Wiener Jugendforscher Manfred Zentner.

Zwar sei die Fitnessszene die am schnellsten wachsende Jugendszene überhaupt, aber: „Es ist ein schöner Körper wichtig, aber nicht ein gesunder“, sagt der Forscher. Ein Rausch an jedem Wochenende gehöre für viele junge Männer zum Leben dazu.

„Wenn unter den Kumpels zwischen Steak und Currywurst einer einen schönen Salat bestellt, wird es schwierig“, sagt Thomas Altgeld, Ernährungsexperte aus Hannover. Seine Erfahrung ist: Äußere Erscheinung sowie ein gewisses Männlichkeitsbild sind wichtiger als die eigene Gesundheit oder Gesundheitsthemen an sich. Ähnliches zeigte die Untersuchung bei den österreichischen Burschen. Junge Männer wollen viele Dinge ausprobieren, auch was das Essen und Trinken betrifft, und sich einfach ausleben. Vielen fehlt das Wissen über gesunde Nahrung.

Kurzum: Es interessiert die Burschen einfach nicht und sie fühlen sich von Gesundheitsthemen nicht angesprochen. Der Ausweg aus dem Dilemma: Man muss eine männliche Ernährungsberatung etablieren. „Männer sind kein unerreichbares Geschlecht“, sagt Altgeld.

