



**Thema:** forum.ernhrung heute, Marlies Gruber, Ernrrung, Gesundheit, Ernährung,

**URL:** [http://www.apamed.at/act/volltext.htm?ressort=mwe&schluessel=APAMED\\_201105191611...](http://www.apamed.at/act/volltext.htm?ressort=mwe&schluessel=APAMED_201105191611...)

Thema: **Medical Week** | Stichwort: **Medizin/Gesundheit/Ernährung/Gender/Österreich**

Eingelangt am **19.05.2011**



APAMED vom 19.05.2011  
Rubrik: Medical Week

**Ernährung für gute Figur: Junge Männer zwischen Pizza und Pommes**

**Utl.: Symposium in Wien beschäftigt sich mit männerspezifischem Essverhalten - Selbst- und Fremdwahrnehmung gehen stark auseinander**

Wien (APA) - Jugendlichen ist eine gute Figur wichtig, doch scheint für sie hochwertiges Essen kein Thema zu sein. Junge Männer zwischen Pizza und Pommes, ein Bewusstsein für ein vernünftiges, gesundes Essen gibt es kaum. Vor allem die Gruppe sozial schlecht Gestellter weist Defizite bei Ernährungsstatus, Ernährungswissen und gesundheitsbezogener Alltagsgestaltung auf. Die Folgen bleiben nicht verborgen: Rund 17 Prozent der männlichen Lehrlinge sind übergewichtig, zusätzliche 13 Prozent adipös, wie Experten am Donnerstag beim Symposium "Wie isst Mann? Wie kocht Mann?" in Wien berichteten.

"Selbst- und Fremdwahrnehmung gehen hier stark auseinander. Die Hälfte der übergewichtigen jungen Burschen gibt an, mit ihrem Körpergewicht zufrieden zu sein", sagte Marlies Gruber vom "forum.ernährung heute", das das Symposium in Wien veranstaltet. "Ein vielversprechender Ansatz liegt darin, das Rollenbild des kochkompetenten und genussaffinen jungen Mannes - fernab von Klischees - zu stärken." Denn klassische Strategien der Ernährungsaufklärung und Gesundheitsförderung würden diese Zielgruppe kaum erreichen, so Marlies Gruber.

"Gesund aussehen - gesund sein" wird bei jungen Männern völlig unterschiedlich wahrgenommen. Oftmals sind die äußere Erscheinung sowie ein gewisses "Männlichkeitsbild" wichtiger als die eigene Gesundheit. Zwar zeigen männliche Jugendliche hohes Interesse an Sport, sind "Skater", "Boarder" oder "Mountainbiker", aber ein Vorsorgegedanke in punkto Ernährung ist jedoch nicht vorhanden, so der Wiener Jugendforscher Manfred Zentner. "Krocha" und "Styler" wollen schön sein, gehen exzessiv ins Solarium. "Gesund ist das aber nicht", meinte Zentner.

Entscheidend sind auch der kulturelle Hintergrund sowie die Zugehörigkeit zu Lebensstilen und Szenen: Studien im deutschsprachigen Raum zeigen, dass sich mehr als 85 Prozent der Jugendlichen zumindest einer Szene zugehörig fühlen. Auch bei der Vermittlung von ernährungs- und gesundheitsrelevanten Themen sind diese Lebensstilgruppierungen ein nicht zu vernachlässigender Faktor. Die Verwendung von Symbolen, Codes und Rollen-Vorbildern birgt hier Potenzial für Sensibilisierung und Akzeptanz.

Auch wenn die Zahl der Übergewichtigen unter Jugendlichen in Österreich stetig steigt, ist die Fitnessszene die schnellst wachsende Szene, ebenso wie die Mountainbiker- und Beachvolleyballszene. "Ein schöner Körper ist wichtig, aber bitte nicht ein gesunder Körper", so Jugendforscher Zentner. Ein Rausch an jedem Wochenende gehört für viele Jugendliche einfach dazu, ob das auch gesund ist, sei dahingestellt.

Vielen jungen Männern fehlt der Zugang zu ausgewogener Ernährung. "Beim Kauf von Lebensmitteln müssen sie sich jeden Tag entscheiden und keiner sagt ihnen, was richtig und was falsch ist", erklärte der Experte.

Thomas Altgeld, Ernährungsexperte aus Hannover, glaubt, dass das auch an den Rollenerwartungen liegt. Denn Eigenverantwortung für die Gesundheit und für den Umgang mit dem eigenen Körper hängt fast immer mit geschlechtsspezifischer Sozialisation zusammen. "Männer sind kein unerreichbares Geschlecht", sagte Altgeld. Aber sie würden bald in einer Ecke stehen, wenn sie nicht "ihren Mann stehen". "Wenn unter den Kumpels zwischen Steak und Currywurst einer einen schönen Salat bestellt, wird es schwierig." Nicht umsonst würden klassische Fleischmahlzeiten mit typisch männlichen Bezeichnungen wie "Jägerschnitzel" oder "Holzfällersteak" werben.

Die Folgen von ungesunder Ernährung sind fatal: "Für Deutschland wurden die jährlichen Kosten für Krankheiten, die durch Übergewicht verursacht sind, mit 15 bis 20 Milliarden Euro, in den USA sogar mit 117 Milliarden US-Dollar (82,2 Milliarden Euro) beziffert", so Bernhard Schwarz vom Zentrum für Public Health der Medizinischen Universität Wien.

(Schluss) lor/km

© APA – Austria Presse Agentur eG. Alle Rechte vorbehalten. Die Meldungen dürfen ausschließlich für den privaten Eigenbedarf verwendet werden - d.h. Veröffentlichung, Weitergabe und Abspeicherung ist nur mit Genehmigung der APA möglich. Sollten Sie Interesse an einer weitergehenden Nutzung haben, wenden Sie sich bitte an Tel.++43-1/36060-3333 oder an [apamed@apa.at](mailto:apamed@apa.at).