

The screenshot shows a web browser window displaying the article 'So isst Mann' on the Gesundheitsportal website. The page layout includes a navigation bar with 'HOME', 'INHALTE A-Z', 'SERVICES', 'GESUNDHEITSSYSTEM', 'LEXIKON', and 'ÜBER UNS'. The main content area features the article title 'So isst Mann' and a sub-header '„Salatesser stehen nicht ihren Mann“'. The article text discusses the challenges of healthy eating for young men, mentioning that they often find it complicated and restrictive. It also notes that meat is their favorite food, while fruits and vegetables are less popular. A sidebar on the right contains a search bar, a 'Aktuelles' section with recent news items, and an 'Aktueller Tipp' section with a 'Notruf' button.

## So isst Mann

„Salatesser stehen nicht ihren Mann“ – derartige Meinungen sind keine Seltenheit. So wie es scheint, sind viele junge Männer nahezu immun gegen gesunde Ernährung. Sie möchten ausprobieren. Dies trifft auch auf das Entwickeln des eigenen Ess- und Lebensstils zu. Gesunde Ernährung steht mit ihren „Dos & Don'ts“ diesem Auslebenwollen eindeutig entgegen. Sie wird als kompliziert und einschränkend empfunden.

Obst und Gemüse sind meist uncool. Fleisch ist das Lieblingsessen schlechthin und steht für Männlichkeit. Gesunde Ernährung wird eindeutig dem weiblichen Geschlecht zugeschrieben. Sie achtet auf die Figur, während er Kraft und Energie tanken muss.

### In der Nebenrolle: Obst und Gemüse

Das Unwissen über gesunde Ernährung spiegelt sich bereits im Ernährungsstatus junger Männer wider. Aktuelle Datenerhebungen zum Ernährungsverhalten männlicher

Jugendlicher verdeutlichen den Handlungsbedarf (u.a. Österreichischer Ernährungsbericht 2008):

- 90 Prozent der jungen Männer essen vier- bis sechsmal in der Woche eine Fleischspeise, 36 Prozent konsumieren sogar täglich Fleisch.
- Rund ein Drittel der männlichen Lehrlinge isst selten oder nie Obst. Auch Gemüse landet bei fast der Hälfte nur selten oder nie auf dem Teller.
- Drei Viertel der männlichen Lehrlinge nehmen zu wenig Kalzium auf.
- Insgesamt essen junge Männer zu viel Fett – noch dazu von schlechter Qualität.
- Alarmierend sind die Daten zum Körpergewicht männlicher Lehrlinge: bereits 17 Prozent sind übergewichtig, 13 Prozent adipös, d.h. krankhaft fettleibig.

## **Körperkult und Fitnesstrend**

Neben dem Anstieg von [Übergewicht](#) ist jedoch auch ein Trend zum Körperkult zu verzeichnen. Viele junge Männer sehen in ihrem Körper einen Garant für Individualität. Der Körper dient dazu, der Persönlichkeit Ausdruck zu verleihen (z.B. Muskeln, Tätowierungen, [Solarienbräune](#)). Ein definierter Körper gilt nicht nur als attraktiv und schön, sondern wird auch automatisch als gesund bewertet. Wie es im Inneren des Körpers aussieht, ist jedoch eher zweitrangig. Fitness und Sport werden teils weniger aus gesundheitlichen Beweggründen betrieben.

## **Der neue Mann**

Erst kürzlich beleuchtete eine vom „Forum Ernährung“ veranstaltete Expertenrunde das Thema „Ernährung von männlichen Jugendlichen: zwischen Pizza und Pommes“ aus unterschiedlichen Perspektiven. Dabei wurde diskutiert, weshalb Gesundheitsbotschaften an jungen Männern scheinbar abprallen. Neben gesellschaftlichen Rollenzuweisungen liegt eine der Ursachen in der Kommunikation. Frauen sind für Gesundheitsratschläge und -tipps besonders empfänglich. Das Gros der Ratgeber, Broschüren und Kampagnen ist auf „sie“ maßgeschneidert und in „ihrer“ Sprache formuliert. Viele der Ernährungskampagnen und -initiativen zielen daher meist am männlichen Empfänger vorbei. Wie in vielen anderen Bereichen, mangelt es auch im Gesundheitsbereich an geschlechtergerechten Formulierungen. Diesmal ist das männliche Geschlecht benachteiligt.

Der selbstbewusste Mann von morgen steht am Herd und vereint Jäger- wie Sammlertum. Um dieses Ziel zu erreichen, gilt es den Balanceakt zwischen dem Bedienen klassischer Rollenklischees und dem Aufbau einer neuen Männer-Selbstwahrnehmung zu bewältigen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter [Gesunde Ernährung](#) und [Frauen und Männer essen anders](#).