

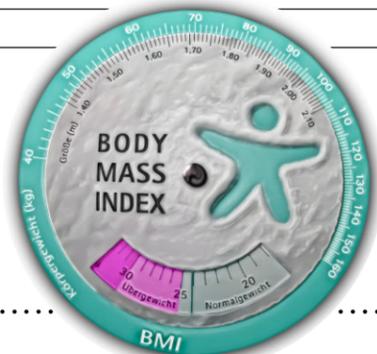


**MÄNNERSACHE**  
GESUNDHEIT

ERNÄHRUNG • SPORT • SEX & PARTNERSCHAFT  
GEFAHREN • VORSORGE

Eine Serie von Prof. Dr. Christian P. Schmidbauer  
und Dr. Alexander Friedl

Rollenbild „Tapferer Indianer“ –  
darum werden Frauen wohl auch  
in Zukunft länger leben . . .



# WARUM ER FRÜHER STIRBT

Eine schon klassische Frage: Warum sterben Männer früher als Frauen? Die Antwort ist einfach, wenngleich nicht kurz: Ungesunde Ernährung, üppiger Alkohol- und Nikotingenuss, Vorliebe für schnelle Autos und riskantes Fahrverhalten, nachlässige Krankheitswahrnehmung, mäßiger Kontakt zu Hausärzten (Vorsorgeuntersuchung!), Selbstüberschätzung, Karrierestress (wollen viel zu gerne Alpha-Tiere sein), erhöhte Suizidrate und natürlich Mangel an Bewegung. Im Gegensatz zu einer weit verbreiteten Meinung haben genetische bzw. biologische Einflüsse kaum Bedeutung.

Eine Angleichung der männlichen zur weiblichen Lebenserwartung wird in den nächsten Jahren gar nicht

oder höchstens aus einem sehr negativen Grund erfolgen. Wenn sich an der momentanen Differenz von rund sechs Jahren etwas ändert, dann nur, wenn die Frauen weiterhin beim Rauchen, Alkohol, Stress und Bewegungsmangel so stark aufholen wie derzeit!

Aber Männer für gesünderen Lebensstil zu begeistern ist nach wie vor viel schwieriger als beim angeblich schwächeren Geschlecht. Das männliche Rollenbild ist ungeboren intensiv mit jenem des „tapferen Indianers“ verwachsen, der im Kampf stirbt. Wenn gleich es in allzu vielen

Fällen nur ein jämmerliches Krepieren an Krebs, Herzinfarkt, Hirnschlag usw. ist . . .

Gesundheit sollte deshalb auch Männersache sein! In diesem Sinne werden wir im Rahmen einer fünfteiligen Serie konkrete Ratschläge geben. Damit auch ER beste Chancen hat, Lebenslust wieder zu erlangen oder zu erhalten und Alterungsprozesse hinaus zu zögern. Ein wenig Motivation und ein bisschen Disziplin reichen zur Durchführung.

Heute widmen wir uns dem Thema Ernährung und Idealgewicht bzw. Abbau von Übergewicht. Ausgewogen zu essen und zu trinken ist so entscheidend wichtig wie Treibstoff für unsere Autos. Wir tanken tägliche Energie und können jeder Tätigkeit gestärkt nachgehen. Den klassischen Aufbau kennt je jeder. Aber zur Erinnerung: Menge und Verhältnis von

Kohlenhydraten, Fett, Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen müssen passen.

Das erreicht man mit einem ausgiebigen Frühstück und entsprechend zusammengesetzten Hauptmahlzeiten. Nötig sind viel Obst und Gemüse, reichlich Flüssigkeit (2 Liter am Tag Minimum), leichter und schwerer verbrennbare Kohlenhydrate für kurz- und langfristige Energieaufnahme, ungesättigte Fettsäuren (Fisch, Olivenöl), die unter anderem nachweislich das Herz schützen, Eiweiß mit allen essentiellen Aminosäuren (etwa Milchprodukte), Ballaststoffe für die Verdauung.

Eine große Hilfe ist die wissenschaftlich ausgeklügelte Ernährungspyramide, die ja schon in Schulen unterrichtet wird. Die Basis bilden Obst, Gemüse und ungesüßte Flüssigkeiten (Wasser, Tee). Diese sollten so oft wie

Zuviel Bauchfett ist ein klarer Risikofaktor!



Fotos: Riedl-Hoffmann (3), Fotolia

nur möglich konsumiert werden. Darüber befinden sich kohlenhydratreiche Nahrungsmittel wie Vollkornprodukte, Nudeln, Reis, Erdäpfel (keine Pommes!), gefolgt von Milchprodukten (Milch, Käse, Joghurt). Unter der Spitze sind tierische Fette, Fleisch, Wurstwaren und Eier. Ganz oben die Gruppe, die leider am beliebtesten ist: Süßigkeiten, Pommes etc. Auf die muss man nicht völlig verzichten, aber sie sind wenigstens so oft wie möglich zu meiden.

Täglich zugeführte Nahrung muss durch körperliche Aktivität wieder aufgebraucht

bzw. „verbrannt“ werden. Jede nicht verbrauchte Kalorie wird als Fett gespeichert – die klare Grundlage für Übergewicht.

Nur keine einseitige Diät halten! Damit gerät der Körper nur in eine Mangelsituation, die ebenfalls gesundheitlich schädigt. Vor allem die Muskeln werden durch Eiweißdefizite rasch abgebaut. Dann schließt sich ein Teufelskreis: Der Kalorienverbrauch sinkt weiter. Je athletischer die Muskulatur ist, desto rascher der Abbau von Kalorien!

Das ideale Körpergewicht lässt sich über viele Methoden berechnen. Der BMI

(Body Mass Index) hat sich recht gut bewährt, um Idealgewicht zu definieren. Er berechnet sich aus dem Körpergewicht in Kilos dividiert durch das Quadrat der Körpergröße. Keine Angst, komplizierte Berechnungen lassen sich mit einer BMI-Scheibe (Hausarzt, Apotheke) leicht vermeiden.

In Österreich haben stolze 40 Prozent der Männer einen BMI von deutlich mehr als 25, sind also mehr oder weniger übergewichtig. Auch der Bauchumfang ist aussagekräftig. Er sollte unter 100 cm betragen, weil gerade das Bauchfett ein wesentlicher Risikofaktor für Krankheiten wie Diabetes ist.

Das Erlangen des Idealgewichtes reduziert nicht nur die Gefahr von Herz-Kreislaufleiden, Stoffwechselkrankheiten und Krebs, sondern fördert auch die Lebensfreude. Probieren Sie es aus!

In der nächsten Woche lesen Sie über Sport.

Die Autoren sind Fachärzte für Urologie in Wien. Kontakt:



Noch freut er sich über ungesunde Nahrung (links) – länger und besser würde er aber mit vitalstoffreichem, fettarmem Essen leben . . .

## TIPPS Wir empfehlen

- 2 bis 3 l Flüssigkeit täglich (kein Alkohol)!
- Mindestens eine Portion Obst (Apfel) und eine Portion Gemüse (Salatschüssel)!
- Wöchentliche Aufzeichnungen der aufgenommenen Energie und des Gewichtes – man sieht auf einen Blick, wo man in der nächsten Woche gezielt einsparen kann.
- Drei Mahlzeiten pro Tag, kaum Süßigkeiten, fleischarme Kost bevorzugen.
- Inhaltsangaben und Kalorientabellen von Lebensmitteln wirklich beachten!