

Pläne

Experten

Übungen & Rezepte

Einblicke

# Du willst mehr erfahren?

Spannende Serien, anregende Unterhaltung und faszinierendes Wissen - dafür stehen die Einblicke. Wir nehmen dich mit in eine interaktive Erlebniswelt. Erlebe unsere Experten oder lass dich von unseren Berichten überraschen.

[zur Themenübersicht](#)

03.11.2012

## Männer: Das ungesunde Geschlecht?

von **Jasmin Maglito**



(Quelle: imagedb.com/Shutterstock)



**Seit Adam seine Rippe hergab, füllen Geschichten über den Glanz des männlichen Geschlechts ganze Bibliotheken. Am 3. November jeden Jahres feiert sich die Männerwelt mal nicht sich selbst, sondern steht als schützenswerte Spezies im Fokus.**

Grund des im Jahr 2000 von Michail Gorbatschow initiierten Tages ist die traurige Gewissheit, dass das sogenannte starke Geschlecht im Schnitt sieben Jahre früher stirbt als sein weibliches Pendant. Laut Experten sind mangelnde Selbstfürsorge, ein ungesunder Lebenswandel und nur passives Sportinteresse die Ursachen allen Übels. Was machen die (echten) Kerle falsch?

### Der Mann: Vom Aussterben bedroht?

Fest steht: Das Geschlechterbild hat sich verändert. Was früher noch als typisch männlich galt, ist heute vielleicht verpönt, die "Softies" haben sich ihren Platz erkämpft. Das verunsichert so manchen Mann. Sucht zum Beispiel die Dame des Begehrens eine starke Schulter zum Ausweinen oder lieber einen Partner zum gemeinsamen Weinen? Will sie erobert werden oder tut sie das als Machogehabe ab?

Immer mehr Veröffentlichungen lassen nun auch eines der letzten Klischees des "echten" Mannes bröckeln, der nach getaner schwerer Arbeit seine verdiente kohlenhydratreiche Hausmannskost genießt: Bratkartoffeln sollen Platz für Gemüse machen, maßvoll soll es sein und bitte fettarm. Aber keine Angst, das geliebte Steak bleibt unangetastet. "Das Fleisch ist hier gar nicht das Problem, sondern typisch männlich ist es, wenn der Teller noch randvoll mit Pommes, Bratkartoffeln, Spätzle oder Knödeln ist", erklärt Diplom-Biologin und **LOOX-Expertin Barbara Plaschka** und ergänzt: "Mann ernährt sich von den Portionen und der Menge der Kohlenhydrate immer noch so, als würde er zwölf Stunden am Tag harte Feldarbeit betreiben. Das ist aber bei den wenigsten der Fall." Der Mix aus falscher Ernährung und mangelnder Bewegung führt so oftmals zum sogenannten "Wohlstandsbauch" – nicht selten die Ursache für Herz- Kreislauf-Erkrankungen, an denen Männer zwischen 35 und 65

### PLÄNE VON BARBARA PLASCHKA



Orientalisch genießen

[Plan ansehen](#)



Der Bauch-weg-Plan

[Plan ansehen](#)

### PLÄNE VON BARBARA PLASCHKA



Orientalisch genießen

[Plan ansehen](#)



Der Bauch-weg-Plan

[Plan ansehen](#)

**LOOX**  
DER PERFERTE PLAN

**15% SPAREN**

**LOOX-Abo mit Top-Prämie.**

**Jetzt sichern**

Jahren im Schnitt laut Weltgesundheitsorganisation WHO fünf Mal häufiger sterben als Frauen.

#### Weniger Kohlenhydrate, Mann!

Elementar für ein längeres Leben ist die Reduzierung von Kohlenhydraten. Denn mit den klassischen Ernährungsgewohnheiten kommen oft 400 bis 500 Gramm Kohlenhydrate am Tag zusammen – mit 80 Gramm wäre der Körper aber auch zufrieden. "Je weniger Kohlenhydrate Sie zu sich nehmen, desto mehr kurbeln Sie den Fettstoffwechsel an. Denn durch die Kohlenhydrate schüttet der Körper Insulin aus, welches die Fettverbrennung bremst", erklärt die medizinisch geprüfte Ernährungsberaterin und rät: "versuchen Sie es mal mit Rührei mit Speck, Zwiebeln und Champignons statt Marmeladebrot und abends Steak mit Grillgemüse statt der Ofenkartoffel."

Gepaart mit aktiver Sportbegeisterung kann Mann so Gesundheit und Image aufbessern. Für die, die sich gerade in der Plätzchen-Saison nur schwer motivieren können, hat Barbara Plaschka einen Tipp: "Weil Männer sich gerne messen und gewinnen, kann Mann sich zu einem Stadtlauf im Frühjahr anmelden. So achtet er im Winter schon drauf, dass er sich irgendwie fit hält. Mann will ja nicht als Loser dastehen."

Eigentlich klingt das mit der Gesundheit also doch ganz lecker und gar nicht so schwer. Und, moderne Zeiten hin oder her: Gegen einen gesunden, durchtrainierten Körper hat sicher auch die Emanzipation nichts einzuwenden.

---

#### Dieser Artikel ...



---

[Über LOOX](#) | [LOOX-Blog](#) | [Magazin Abo](#) | [FAQ](#) | [LOOX-Experte werden](#) | [Kontakt](#) | [Jobs](#)  
[Mediadaten](#) | [Presse](#) | [Impressum](#) | [AGB](#) | [Datenschutz](#) | [Gewinnspiele](#) |

© LOOX Sports GmbH