

## Ernährungsberatung von übergewichtigen Männern\*

In der Schweiz sind weitaus mehr Männer (39%) übergewichtig als Frauen (22%). Dies widerspiegelt auch die Tatsache, dass mehr Frauen (76%) als Männer (58%) auf ihre Ernährung achten. Im Gegensatz dazu sind mehr Männer (80%) als Frauen (71%) mit ihrem Gewicht zufrieden. Eine Diskrepanz, welche sich auch in der Ernährungsberatung von übergewichtigen Männern zeigt; nur ca. 15% der übergewichtigen Männer suchen eine professionelle Ernährungsberatung auf. Ein ähnliches Bild zeigt sich aber grundsätzlich bei allen Institutionen, die sich mit der Gesundheitsförderung auseinandersetzen. Eine spezifisch auf Männer bezogene Gesundheitsförderung ist heute im Vergleich zu den vielen Aktivitäten in der Frauengesundheitsförderung nach wie vor die Ausnahme und somit ein vernachlässigtes Thema. Für die Ernährungsberatung stellen sich folgende Fragen: „warum entscheiden sich nicht mehr Männer für die professionellen, gewichtsregulierenden Angebote?“ und „wie und womit kann ich die fehlende Gruppe der übergewichtigen Männer erreichen und für eine Ernährungsberatung motivieren?“.

Es muss betont werden, dass ein geschlechterspezifischer Blick nicht bedeutet, Männer als eine homogene Zielgruppe zu betrachten und stereotype Wahrnehmungsmuster zu reproduzieren. „Den Mann“ gibt es nicht - vielmehr bilden Männer ein breites Feld von gelebter Männlichkeit.

### Mögliche Ursachen des Übergewichtes bei Männern

Wenn Männer bei der Ernährung auf etwas achten, dann am ehesten darauf, nicht zu viel Fett zu essen. Interessanterweise beachten sie die anderen Grundsätze einer gewichtsregulierenden Ernährung nicht besonders. Männer essen oft und gerne zu grosse Portionen und konsumieren zu viel Zucker. Männer trinken regelmässiger und auch in grösseren Mengen Alkohol als Frauen. Auch Fleisch, Wurstwaren, Eier und Milchprodukte werden von den Männern gern im Übermass konsumiert. Dabei schwingt bei diesen Lebensmitteln nicht selten der Glaube an Macht, Stärke und Potenz mit. Dazu kommt oft eine „geniesserische und lustvolle Ader“ zum Vorschein. Ein grosser Teil der Männer isst zu wenig Obst, Gemüse und Salat. Männer lieben geregelte, reichhaltige Mahlzeiten, haben eine Vorliebe für sättigende, deftige und stark gewürzte Mahlzeiten. Sie lassen sich auch eher von Aussenreizen verführen als Frauen.

Männer bewegen sich im Alltag signifikant weniger als Frauen. Hingegen finden sportliche Betätigungen, mindestens einmal pro Woche, bei den Männern mehr Zuspruch.

Viele Berater haben die Erfahrung gemacht, dass es eine besondere Herausforderung ist, Situationen zu schaffen, die es Männern ermöglichen, ihr Ernährungsbewusstsein und Verhaltensmuster zu erweitern. Vielen Männern fällt es aus unterschiedlichen Gründen schwer, sich frei und freudvoll in Veränderungsprozesse hineinzubegeben. Die Tendenz zu Übergewicht und die mässige Bereitschaft für ein allgemeines Gesundheitsbewusstsein lässt sich auch anhand typisch **männlicher Merkmale** erkennen und erklären:

## **Männer....**

- .... sind zu stolz, um in Krisensituationen Hilfe zu suchen und anzunehmen
- .... übergehen gesundheitliche Probleme (als Zeichen von Schwäche) und vermeiden professionelle Hilfe
- .... demonstrieren gegen Aussen gerne Stärke, Härte, Coolness (körperlich, mental, sozial)
- .... finden, dass Themen wie Kochen, Körpergewicht und Schlankheitsideale Frauenthemen sind
- .... achten bei der Ernährung zu wenig auf Wohlbefinden und Gesundheit
- .... wehren psychische Belastungen ab oder kompensieren diese durch Suchtverhalten
- .... überschreiten / ignorieren häufig Grenzen, eingrenzen = Schwäche (z.B. Alkohol)
- .... gehen häufiger Risiken ein (z.B. „dann sterbe ich halt ein paar Jahre früher...“)
- .... missachten Körpersignale, Symptome und unterdrücken Gefühle (z.B. Hunger, Sättigung, Durst, Essen als Kompensation, Wohlfühlgewicht als solches erkennen)
- .... konkurrenzieren oft in unnötiger, selbstschädigender Weise (z.B. „Essorgien“)
- .... haben eine geringe Frustrationstoleranz (z.B. reduzierte Geduld / Durchhaltewille)

## **Wertvolle männliche Ressourcen für die Beratung**

Männer bringen aber auch eine Vielfalt von Ressourcen mit, die den Beratungsverlauf positiv beeinflussen und mit denen in der Beratung konstruktiv gearbeitet werden kann.

- Grundsätzlich positives Gesundheitskonzept, z.T. differenzierten Gesundheitstheorien  
→ in seinem Wissen abholen, bekannte Konzepte / Theorien einbauen
- Körperliche Dimension und Leistungsfähigkeit haben eine enorme Bedeutung. Das psychische Wohlbefinden hingegen nicht  
→ Stärke, Entschlusskraft, Leistung hervorheben, Ziele überprüfen
- Hohes Selbstwertgefühl  
→ „ich schaffe das“, Stark genug zum sich abzugrenzen, erkennt was er will / was nicht
- Gefühl der körperlichen Stärke und Widerstandskraft  
→ Wettbewerb fördern, keine abhängigen Klienten, gleichwertiger Partner, kreativ
- Zuschreibung eigener Kompetenzen für die Bewältigung von psychischen und sozialen Belastungen  
→ eigene Umsetzungsideen / Änderungsvorschläge fördern und ausprobieren lassen

- Familie- und Partnerbeziehung und deren emotionale Unterstützung ist motivierend im Veränderungsprozess  
 → Partner /Familie mit einbeziehen, Helfer im Veränderungsprozess definieren lassen

## **Was muss in der männerspezifischen Beratung besonders beachtet werden**

Die meisten Männer finden es unangenehm, in einer Lage zu sein, in der sie Hilfe brauchen. Ein bewusster, sorgfältiger Beratungseinstieg ist daher enorm wichtig. Grundsätzlich sollte der Entscheid, eine Ernährungsberatung aufzusuchen, mit Stärke und Entschlusskraft gleich gesetzt werden und nicht mit „du brauchst Hilfe“. Obwohl die Diagnose Übergewicht vorliegt, sehe ich als übergeordnete Grundvoraussetzung für eine Ernährungsberatung das Problembewusstsein des Klienten. Dieses ist zwar in der Regel zu Beginn im Ansatz vorhanden, muss aber unter Umständen mit beraterischer Hilfe noch differenziert, präzisiert oder im Extremfall erst geweckt werden. In der folgenden Phase sollte vorwiegend mit aktiven, zum Teil technisch orientierten Strategien gearbeitet werden. Das beinhaltet beispielsweise die Benutzung von Diagrammen, Listen, Fragebögen, eine genaue Definition bestimmter Aufgaben und Ziele in der Beratung, „Hausaufgaben“ und Schaffung von Verträgen, welche die beraterische Beziehung strukturieren. Diese Ansätze bestimmen die Grenzen der Beratung und verschaffen dem Klienten eine gewisse Kontrolle über den Verlauf. Es ist auch darauf zu achten, Widerwillen und Ängste wahrzunehmen und anzusprechen.

Im Weiteren ist in der Ernährungsberatung auch darauf zu achten, dass Männer ....

- .... tendenziell auf Nebenschauplätze ausweichen oder sich ins Allgemeine flüchten, um gewisse Themen zu vermeiden (→ Achtung Beraterfalle)
- .... durch die Forderung nach rationalen Erklärungen oft die ganzheitliche Wahrnehmung eines Problems verhindern (→ Achtung Beratungsfalle)
- .... aus Angst vor Gefühlsentscheiden sich oft die echte, wirkliche Veränderung verbauen (→ eigene Intuition fördern und dieser auch Raum geben)
- .... durch ihre Verschlossenheit und gehemmte Emotionalität enorme Mühe haben, die eigene Befindlichkeit auszudrücken (→ dem Klienten helfen, seine Sichtweise, Probleme, Gefühle, Meinungen und Verhaltensweisen zu erkennen und darzustellen)
- .... ihren Körper/Gesundheit als Problemlösemaschine ansehen, die zu funktionieren hat (→ feinfühlig Annäherung an das Thema Essverhalten / Kompensation, Verhältnis zum eigenen Körper thematisieren, Stellenwert des Körpergewichtes)
- .... es unmännlich finden, Probleme zu haben (→ keine defizitorientierte Beratung, Vorurteile gegenüber Körpergewicht klären „Dicke sind...“)

- .... wenn sie Leistung und Erfolg (z.B. Gewichtsreduktion, Zielerreichung) nicht erreichen und anderen unterlegen sind (z.B. der Beraterin) dies als Versagen werten (→ wird in der Beratung oft zu spät und als Verschlussenheit, Rückzug oder mit dem Beratungsabbruch wahrgenommen)
- .... psychische Probleme nicht ernst nehmen (→ feinfühlig Annäherung an das Thema Stress, Essverhalten und Kompensation)
- .... Angst haben sich lächerlich zu machen, zu Verlieren oder zu Versagen (→ realistische Ziele setzen, Rückfälle präventiv besprechen, hohe Wertschätzung gegenüber dem Klienten zeigen)

### **Ausgewählte Anforderungen an die Beratungsperson bei der Beratung von Männern**

- Fachliche, methodisch-didaktische Kompetenz
- Wertfreier, unvoreingenommen Umgang mit der „Männlichkeit“
- Keine Angst vor der Männlichkeit, obwohl diese für Frauen oft unberechenbar ist
- Die Verhaltensänderung sollte ein Prozess sein, den der Berater moderiert und begleitet
- keine Patentrezepte abgeben, keine allwissende Grundhaltung im Sinne von „ich weiss es, du nicht“, einnehmen
- Bewusster Umgang mit den eigenen Machtansprüchen pflegen
- Auseinandersetzung mit dem persönlichen Rivalitäts- und Profilierungsverhalten
- Vertrauensbildende Kommunikation, Kommunikation zwischen „Macho“ und „Softi“
- Feste klare Stimme und gute, strukturierte Ausdrucksfähigkeit
- Keine „Gefühlsduselei“, männliches Kommunikationsmodell
- trotz Tiefgründigkeit den Humor spielen lassen
- professionelles, klientenzentriertes Klima, keine verspielte Raumgestaltung

*Die Betrachtungen dieses Vortrages sind bewusst mänderspezifisch. Diese schliessen jedoch nicht aus, dass Frauen in unserer Gesellschaft dasselbe Verhalten, dieselben Einstellungen, Ängste und Fragen mitbringen können.*

## Literaturverzeichnis:

- Focus 8/01; Brennpunkt, Das Geschlecht als Risikofaktor
- Schweizer Gesundheitsbefragung 199, Bundesamt für Statistik
- SuchtMagazin 6/01 Gelingt so das Mannsein in der Moderne?
- UGB- Forum 6/01 Essen: Typisch männlich
- Radix Gesundheitsförderung 02; Männergesundheit: ein Manifest
- Institut für Gesundheitsbildung Flensburg, Prof. Dr. Toni Faltmaier; Männer, Gesundheit, Gesundheitsförderung: eine vernachlässigte Perspektive
- Bund 6.9.2000 Gefangene in Käfig der Macht: Männerkarrieren
- Impulse 30/01 Jungen und Ernährung, Jennifer Lach
- Pax Forum 1/01 Gesundheit von Mann und Frau, Prof. Dr. Françoise Höpflinger
- 12. Zürcher Präventionstag 9.3.01; Die Gesundheit der Männer – Neuere epidemiologische Fakten, Dr. Med. Thomas Spuhler
- SuchtMagazin 6/02; Projekt MaGs- Männergesundheit, Rene Setz
- Männer an der Schwelle de 21 Jahrhundert, Aeb DA2Z99/14, Christoph Walther, Biel 1999
- [www.maenner.be](http://www.maenner.be) Die Schweizerische Männerzeitung online
- [www.switchboard-online.de](http://www.switchboard-online.de) Zeitschrift für Männer- und Jugendarbeit
- [www.maennerforschung.de](http://www.maennerforschung.de) Forschungsberichte, gute Links
- [www.radix.ch/mags](http://www.radix.ch/mags) Projekt „Männergesundheit“ und „Manifest“
- Auf der Suche nach den Männern, HJ. Lenz, Deutsches Institut für Erwachsenenbildung, 1996, ISBN 3-88513-094-7
- Mut zur Veränderung – Männer in der Therapie, Richard L. Meth / Robert S. Pasick, Matthias-Grünewald-Verlag, 1992, ISBN 3-7867-1630-7
- Männergesundheit, Thomas Altgeld, Juventa, 2003 ISBN 3-7799-1659-2

### Kontakt.

Praxis für Ernährungsberatung  
Brigitte Christen-Hess  
dipl. Ernährungsberaterin  
Gerbergasse 5  
6004 Luzern

Tel G. 041/ 410 45 00  
Fax G. 041/ 410 45 00

E-mail [christen-hess@bluewin.ch](mailto:christen-hess@bluewin.ch)