

Männer und Adipositas

Gliederung

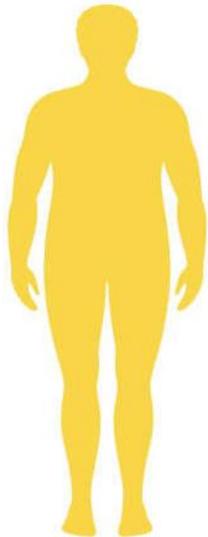
- Übergewicht und Adipositas als Risikofaktor
- Männer in der Gesundheitsförderung (Abnehmen)
- Fußballfans im Training
- Fazit
- Diskussion

Hintergrund

Übergewicht und Adipositas

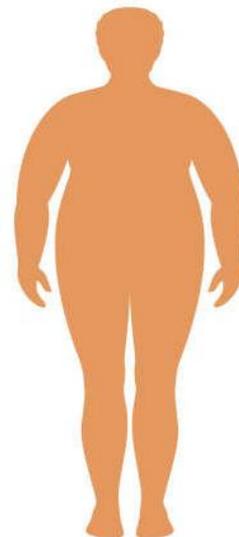
Übergewicht: BMI 25-30

Bei 1,80m: ab 81 kg



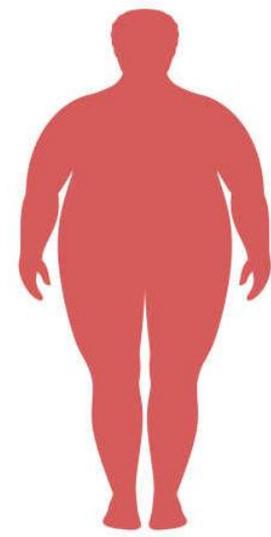
Adipositas Typ 1: BMI 30-35

Bei 1,80m: ab 98 kg



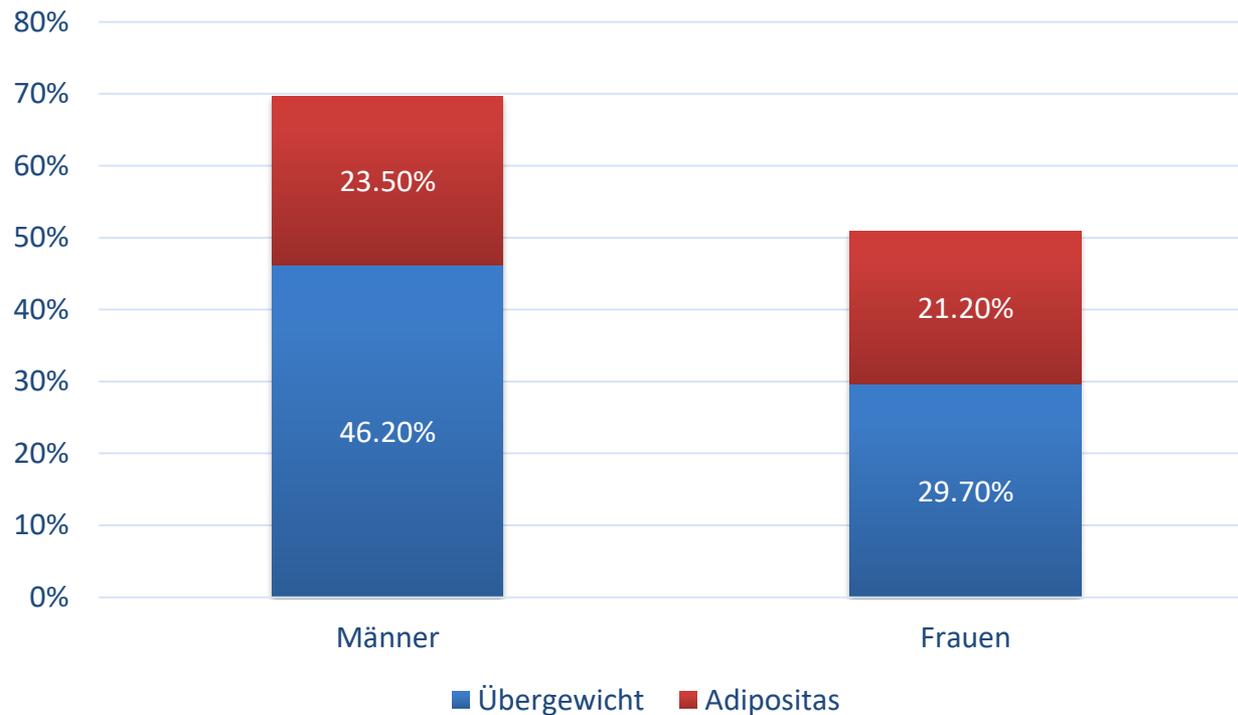
Adipositas Typ 2: BMI 35-40

Bei 1,80m: ab 114 kg



Übergewicht und Adipositas in Deutschland

NAKO Gesundheitsstudie (2020)*



* vor Corona

Risikofaktor Übergewicht

Diabetes Typ II

Übergewicht: Risiko fast 3-fach erhöht
Adipositas: Risiko fast 7-fach erhöht

Krebs

Etwa 15-20 % aller Krebstode mit Beteiligung von Übergewicht

Koronare Herzerkrankung

30 – 25 % erhöhtes Risiko je nach BMI-Kategorie

Risikofaktor Übergewicht

Mortalität

Ca. 4 Millionen Tode weltweit direkt auf Übergewicht zurückzuführen

Risiko eines vorzeitigen Todes:*

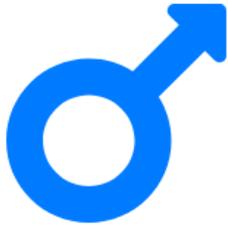
+ 20 % bei BMI 27,5 – 30

+ 45 % bei Adipositas Typ 1

+ 94 % bei Adipositas Typ 2

*Studie mit fast 4 Millionen Erwachsenen

Risikofaktor Übergewicht nach Geschlecht



Koronare
Herzerkrankung

Diabetes Typ II

Krebs

Mortalität



Teilnahme an Gesundheitsförderung (Abnehmen)



Wissenschaftlich evaluierte Studien (Teilnehmer*innen)

27 %	73 %
5 % nur Männer	37 % nur Frauen

Präventionsangebote der GKV nach §20 SGB (Bereiche Ernährung und Bewegung)

19 %	2019(1,9 Mio.)**	81 %
22 %	2020 (1,15 Mio.)*	18 %

Gewichtsreduktionsprogramme in D

Bei allen Angeboten liegt der Anteil der Männer unter 25 %

Weight Watchers

8 %	92 %
-----	------

*Corona

** seit einem Jahrzehnt nahezu unverändert

Zusammenfassung I

1. Deutlich mehr Männer als Frauen sind in Deutschland übergewichtig
2. Männer haben höhere Risiken bezüglich schwerer Folgeerkrankungen
3. Männer sind in Angeboten zu Gewichtsreduktion betreffenden Themen (Bewegung, Ernährung, Stressmanagement, Kommerziell) deutlich unterrepräsentiert



Warum?

Frage an alle:

Wo finden sich die Gründe?



- Effektivität?
- Der Blick auf sich selbst
- Der Blick von außen
- Der Blick auf Möglichkeiten

Erfolg beim Abnehmen

Männer steigen prozentual weniger
aus Programmen aus

Unter Männern ist ein größerer
Anteil erfolgreich beim Abnehmen

Männer verlieren prozentual mehr
Gewicht beim Abnehmen

Männer haben bessere körperliche Voraussetzungen zum Abnehmen

Ein Mann ohne Bauch ist wie ein Haus ohne Balkon

Tendenziell optimistische Einschätzung des eigenen BMIs

Weniger Sorgen bzgl. Ernährung, Gewicht und Erscheinungsbild

Bier-
bauch

Papabauch

Dad
Bod

Wohlstands-
bauch

Weniger Sorgen bzgl. Gesundheitsrisiken

Ein Indianer muss nicht abnehmen*

Männer müssen stark sein

Männer schaffen das allein

Stereotypisch unmännlich, Hilfe zu suchen

*beginnt schon in der Kindheit

Was gibt's denn so? Google- Suche „Abnehmen“



Abnehmen, aber richtig - missionMED
missionmed.com - Nicht auf Lager



Gesund abnehmen: 12 Tipp...
fitforfun.de



Abnehmen am Bauch: Die ...
brigitte.de



Abnehmen: Mit der KFZ-Diät purzeln die ...
gala.de



Glücklich abnehmen! D...
amazon.de



Abnehmen mit Nordic Walking und Gewicht ...
nordic-walking.de



Abnehmen mit Intervallfasten | bio-apo.de
bio-apo.de



Gesundes Abnehmen - IN FORM
in-form.de



Abnehmen: 10 Grundlagen, die jeder ...
muskelaufbau.de



Abnehmen in 21 Tagen...
amazon.de



Unbedingt abnehmen? Dann vermeiden Sie diese Fall...
healthtv.de



5 morgendliche Gewoh...
leckerabnehmen.com



Richtig abnehmen: Diese Diät-Sünd...
idee-fuer-mich.de



Lecker Abnehmen | gymqu...
gymqueen.de



Wie kann man am besten abnehmen? - Die...
stuttgart-er-nachrichten.de



Abnehmen ohne zu hungern: Mit diesen Tricks...
rtf.de



Schnelles Abnehmen so gut wie langsames
neunrd.at



Abnehmen: 5 Kilo weg in 7 Tagen mit der Ha...
brigitte.de



Gemeinsam abnehmen: Fett weg mit Partner...
fitforfun.de



Abnehmen: 11 Irrtümer & Mythen | gesundhei...
gesundheits.de



Gemeinsam abnehmen: Diät in der Gruppe | NDR...
ndr.de



Abnehmen: Erfolgreich das Wunschgewicht...
essen-und-trinken.de



Abnehmen leicht gema...
ndf focus.de · Auf 1 aoe

Was gibt's denn so? Google-Suche „Ernährungskurs“



Ernährungskurse | Gesundheitskurse | Onlinekurse | ...
mobil-krankenkasse.de



Abnehmprogramme von Krankenkassen: Schlank u...
stern.de



Ernährung | VIACTIV Krankenkasse
viactiv.de



Online Ernährungskurs | Gesundheitskurs | Zuschu...
fitbase.de



Ernährungsberatung | DAK-Gesundheit
dak.de



Ernährungsberatung - Kosten, Inha...
kochenohne.de



Formular ärztliche Verord...
ernaehrungsberatung-pru...



ERNÄHRUNGSKURSE - Privatkurse, ...
ernaehrungs-therapie.net



Ernährung
hek.de



Online Ernährungskurs | Gesund...
fitbase.de



Zahlen gesetzliche und private Krankenkasse...
cara.care



BERLIN - Ernährungsberatung & Ernährungstherapie
ernaehrungs-therapie.net



Ernährungsberatung gesucht? | Verbraucherzentral...
verbraucherzentrale.de



TK-Gesundheitskurse | Die T...
tk.de



TK-ErnährungsCoaching | DI...
tk.de



Ernährungskurse | DAK-Gesundheit
dak.de



Apfel& Eva Lebenswelten | Ernährungsber...
anfalimars.de



Gesunde Ernährung - Informationen & Ber...
bkk.de



Ernährungsberatung Hamburg ...
trachenheim.de



Ernährungsberatung vor Ort oder per Videotelefo...
bkk-essen.de



Gesunde Ernährung - Informationen & Beratung | KKH
bkk.de

Was gibt's denn so? Weiteres...

- Viele Kurse finden tagsüber statt
- Größtenteils weibliche Trainerinnen/Coaches/Übungsleiterinnen
- Geworben mit oft mit schlanken Menschen, hauptsächlich Frauen
- Neue Trends wie Social Media und Influencer*innen übernehmen die Tendenz – vor allem weibliche Entertainer mit weiblicher Zielgruppe
- Viele Angebote nur für Frauen, kaum(keine?) nur für Männer
- Entworfen werden die Programme und Konzepte ebenfalls oft von Frauen

Zusammenfassung II

1. Männer sind durchaus erfolgreich, wenn sie erst einmal loslegen
2. Männer bewerten ihr (starkes) Übergewicht weniger kritisch
3. Probleme nicht selbst lösen zu können und sich Hilfe zu suchen ist gesellschaftlich als unmännlich abgestempelt
4. Abnehmen, Diäten, Gesundheitsvorsorge gelten als Frauenthema, werden oft so auch konzipiert und beworben



Was tun?

Frage an alle:

Den Berg zum Propheten?

- Neue Angebotskonzepte
- Durchhaltevermögen
- „Be the change“

(Gendersensible) Angebote für Männer erstellen

- „Typisch männliche“ Eigenschaften positiv besetzen und nutzen, um Männer anzulocken statt fernzuhalten
- Interessen von Männern entgegen kommen (Wettkampf, Sport, Leistung, Technik)
- Themen humorvoll gestalten
- Männer niedrigschwellig ansprechen
- Thema rückt zunehmend in den Vordergrund, es fehlt aber nach wie vor an der Umsetzung

Fußballfans im Training

- **Neue Angebotskonzepte**
- Sich mal raus wagen
- „Be the change“

Fußballfans im Training

Video

FFIT- Inhalte

- Traditionelles, männliches Umfeld
- Emotionale Verbindung zum Lieblingsclub

Genderspezifische Stereotypen aktiv nutzen
(Sport, Wettkampf, lockere Atmosphäre)

Homogenes Gruppengefüge bzgl. der Herausforderung Übergewicht

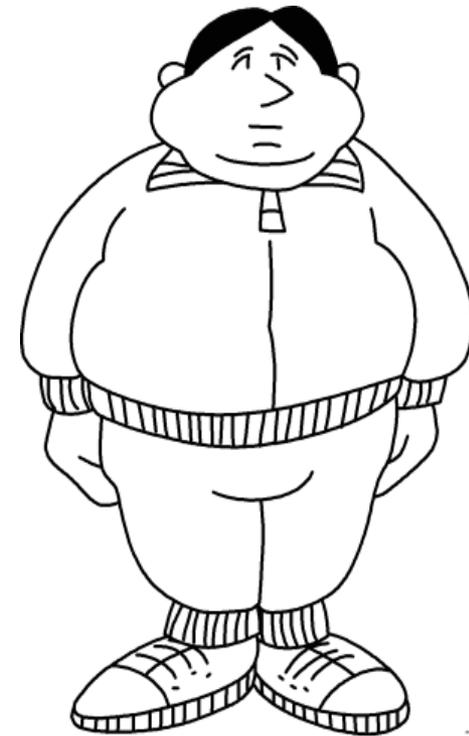
Geschulte Trainer und Räume des Vereins, Besuche von Prominenten

Ernährung, Bewegung, Verhaltensänderung

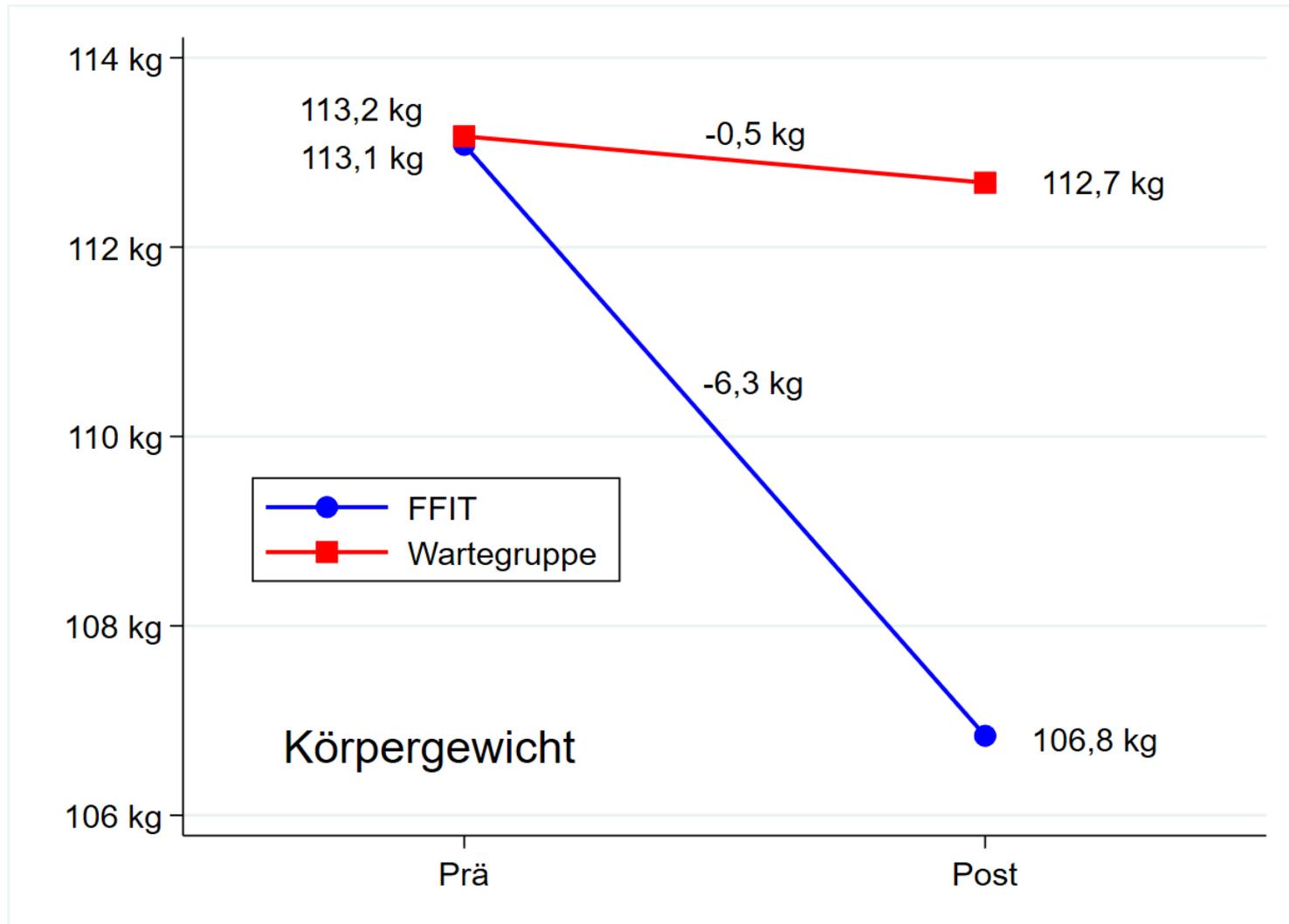
Ergebnisse der wissenschaftlichen
Begleitung

Teilnehmer

	Mittelwert	Range
Alter	49 Jahre	35 – 65
Gewicht	113 kg	79 – 185
BMI	35 kg/m ²	28 – 52
Bauchumfang	119 cm	100 – 164
Blutdruck	152/95 mmHg	
Körperfettanteil	34 %	
Muskelanteil	30 %	



Ergebnisse



Ergebnisse

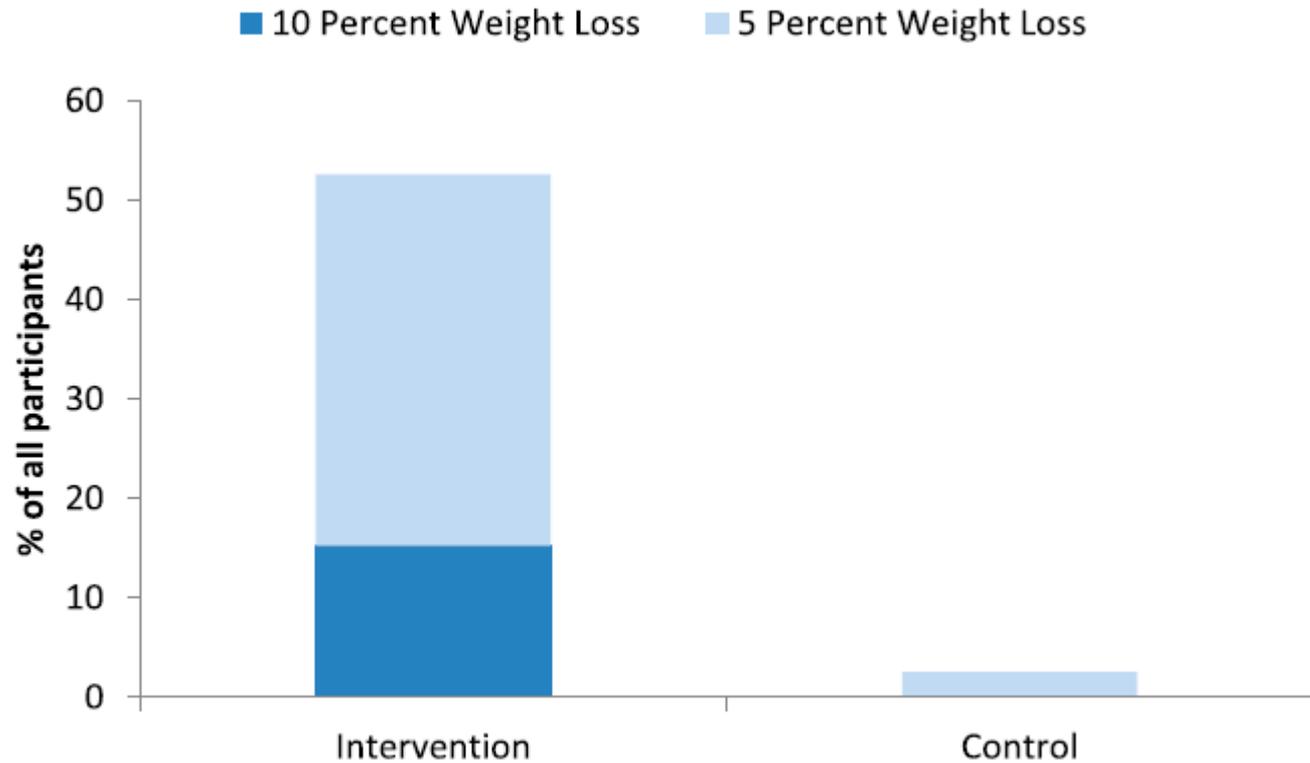


Figure 2. FFTT participants with over 5 percent and over 10 percent weight loss after 12 weeks.

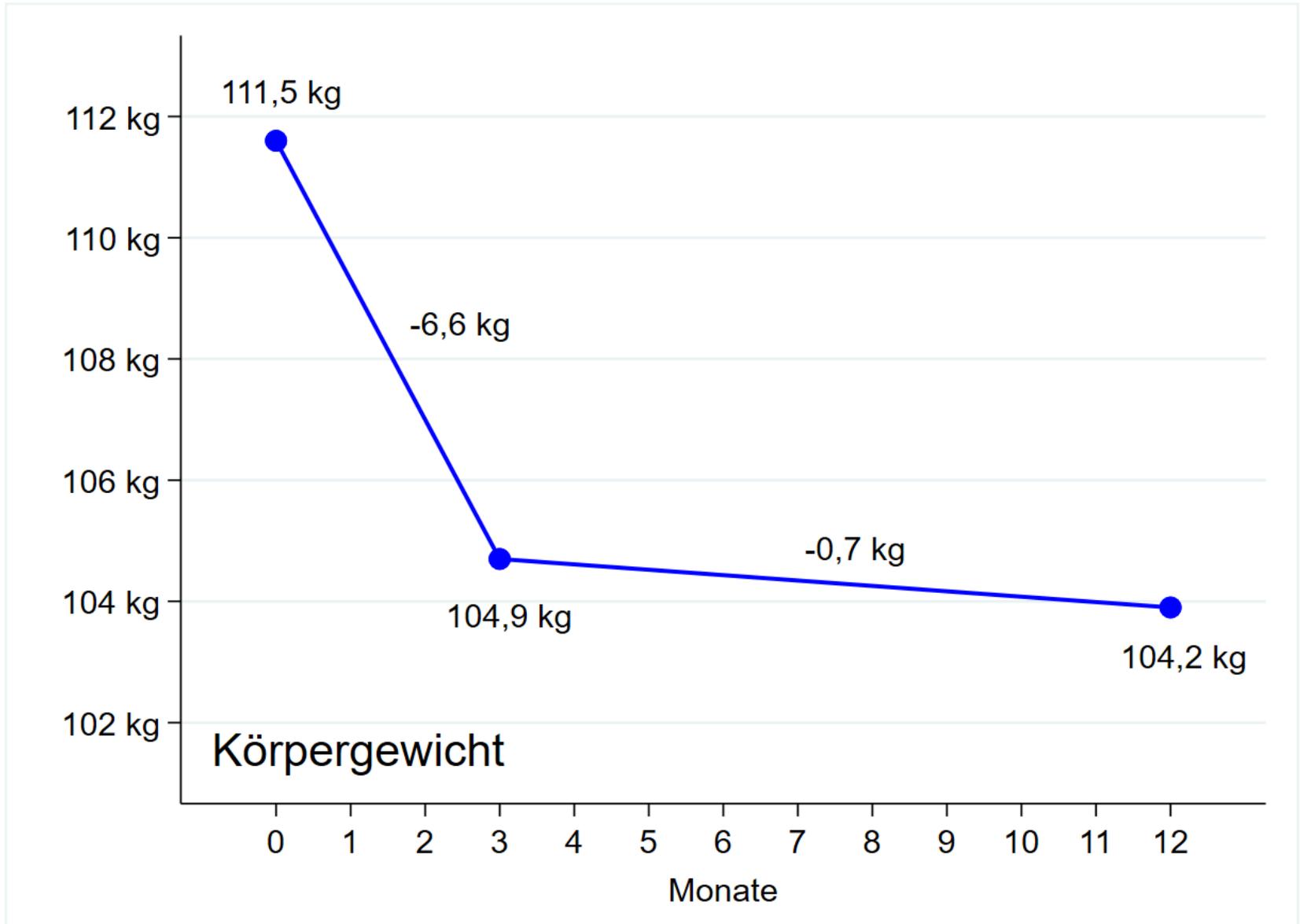
Ausschnitt aus Pietsch et al. (2019)

Ergebnisse

- Vielerorts machen die Männer selbstständig weiter (nur teilweise unterstützt von den Veranstaltern)
- Neu gefundene Kontakte und Ideen werden genutzt
- Hobby Lieblingsmannschaft dient als Plattform, um Treffen und „Freundschaftsspiele“ zu verabreden
- Männer bleiben längerfristig „am Ball“



Ergebnisse



Ergebnisse

- Die Ergebnisse erlauben die Annahme, dass die FFIT-Intervention in Deutschland bei den Teilnehmern zu einer erfolgreichen Gewichtsreduktion führt
- Zusätzlich können auch weitere Gesundheitsmarker wie der Bauchumfang, der Körperfettanteil und der Blutdruck reduziert werden
- Das Ernährungs- und Sitzverhalten wird positiv verändert (Gemüse)
- Selbstständige Verstetigung des gesünderen Lebensstils an vielen Standorten

Durchhaltevermögen

- Neue Angebotskonzepte
- **Durchhaltevermögen**
- „Be the change“

- Probleme lange bekannt und wiederholt diskutiert
- Betrifft diverse Bereiche:
 - Psychische Erkrankungen
 - Risikante Verhaltensweisen
 - Konsummuster
 - Sexualität
 - Vorsorge
- Gesundheitspraxis im Bereich Gewichtsreduktion muss sich in Deutschland mehr auf die soziokulturelle Realität und die Interessen von Männern mittleren Alters beziehen, um diese für derartige Angebote zu gewinnen
- Ansätze und Potenzial von bereits erfolgreichen Ansätzen sollten dabei gezielt eingesetzt und weiterentwickelt werden

Mann ist nicht gleich Mann

- Neue Angebotskonzepte
- Durchhaltevermögen
- „**Be the change**“

