

02

TITELTHEMA

KÖRPER / PSYCHE / GESUNDHEIT

DAS
STARKE
GESCHLECHT

Männer oder Frauen – wer ist das starke Geschlecht? Ob Herz, Rücken oder Übergewicht: Männer und Frauen sind auf ganz unterschiedlichen Ebenen stark oder schwach. Welche Tricks Männer benötigen und wo Frauen noch Tipps brauchen, verraten unsere Experten im großen LOOX-Check für mehr Kraft, bessere Gesundheit und richtige Ernährung.

// Text Anja Medau // Fotos Moritz Schmid // Styling Iris Kalkreuter // Haare & Make-up Sofie Uehla

SELECT YOUR PLAYER

Männer können nicht zuhören und Frauen können nicht einparken. Kennen wir alle. Stimmt aber laut einer aktuellen Studie nicht. Der britische Parkplatzbetreiber NCP filmte das, was auf 700 seiner Parkplätze einen Monat lang passierte – und räumte mit dem ältesten Klischee der automobilen Welt auf: Frauen parken sogar besser ein als Männer. Der Studie zufolge finden weibliche Fahrer im Schnitt nicht nur schneller eine Parklücke, sie zirkeln ihr Gefährt auch vor allem rückwärts geschmeidiger hinein. Männer hingegen sind beim Vorwärtseinparken besser.

Es ist also nicht mehr so einfach mit der Verteilung von stark und schwach – typisch männlich oder typisch weiblich. „Stärke lässt sich nicht nur durch Muskeln und körperliche Kraft definieren. Frauen und Männer sind auf ganz unterschiedlichen Ebenen stark oder schwach. Das zeigt sich auch an sehr verschiedenen Krankheitsbildern und körperlichen Symptomen“, erklärt Prof. Dr. Vera Regitz-Zagrosek, Leiterin des Instituts für Geschlechterforschung in der Medizin der Berliner Charité. Sie hat dazu ein eigenes Institut gegründet. Man fand heraus: Ob Herzschwäche, Rückenleiden oder Depression, Geschlechter leiden verschieden. „In unserer Gesellschaft, in der wir gute Chancen haben, gesund ziemlich alt zu werden, lohnt es sich, nach unterschiedlichen Stoffwechselforgängen und Stressfaktoren bei beiden Geschlechtern zu schauen“, so Prof. Dr. Regitz-Zagrosek. Besonders bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, der Männerkrankheit Nummer eins, fand sie heraus, dass sie je nach Geschlecht ganz unterschiedlich verlaufen. Bei Frauen zeigt sich ein Herzinfarkt beispielsweise durch Übelkeit, Bauchschmerzen oder Schwindel, bei Männern durch Herzstechen und Ausstrahlung in den Arm. Durchschnittlich bekommen Frauen Herzinfarkte später als Männer, leiden dafür aber häufiger an Schlaganfällen. Aber die Unterschiede zwischen Männern

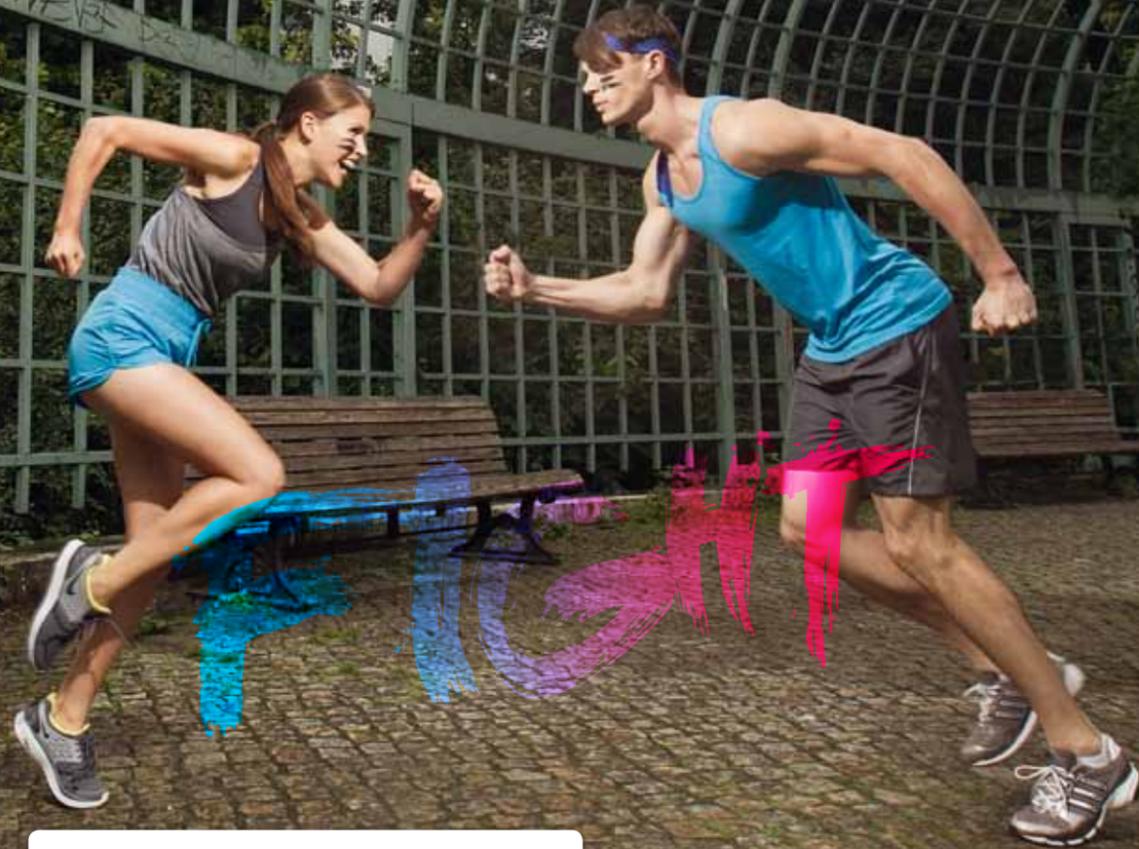
und Frauen liegen nur etwa zur Hälfte in unserer menschlichen Biologie begründet. „Wie ausgeprägt typisch weibliche oder männliche Eigenschaften eines Menschen sind, hängt noch von viel mehr ab“, so Prof. Dr. Regitz-Zagrosek.

INDIANERHERZ KENNT KEINEN SCHMERZ

Die Krankenkasse DAK wertet jährlich die Krankschreibungen von mehr als 2,6 Millionen erwerbstätigen Mitgliedern aus. Das Ergebnis: Umwelt, Erziehung und Persönlichkeit spielen für das Wohlergehen von Männern eine wesentliche Rolle. Viele Männer beißen nach dem Motto „Indianerherz kennt keinen Schmerz“ viel zu lange die Zähne zusammen. Andere greifen bei Stress zu Alkohol und Zigaretten, entwickeln schlechte Essgewohnheiten oder versuchen, den Druck durch Aggressionen und riskante Manöver im Straßenverkehr auszugleichen. „Wir erleben in der Praxis, dass Männer häufig erst sehr spät zum Arzt kommen, da sie sich zu lange für stark und unverwundbar halten“, stellt Frau Prof. Dr. Regitz-Zagrosek fest. „Frauen nehmen ihren Körper und seine Veränderungen viel bewusster wahr.“

Wenn Männer an Erholung denken, denken sie an Ausgehen, Bier, Freunde, und das am besten zwei Tage am Stück. Das Resultat tragen die meisten dann irgendwann vor sich spazieren: den Bierbauch. Der ist Risikofaktor Nummer eins für einen Herzinfarkt. Und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind für beide Geschlechter in Deutschland die häufigste Todesursache – rund 300.000 Menschen erleiden jedes Jahr einen Herzinfarkt. Aber Männer bringen ihre schlechten Essgewohnheiten wie Döner, Chips und ein paar Süßigkeiten zum Bier zusätzlich in die Bredouille, denn auch kohlenhydratreiche Kost trägt laut Dr. Martinez, LOOX-Experte, Buchautor und Chefarzt der Inneren Medizin am St. Sixtus-Hospital in Haltern, zum Herztod bei. Zudem ▶

KÖRPER



MUSKELSCHWUND ♀

Bereits ab dem 30. Lebensjahr schwindet ohne Training die Muskelkraft kontinuierlich um circa 40 Prozent. Frauen sind aufgrund ihres niedrigen Testosteronspiegels stärker von Muskelschwund betroffen.

LOOX-Experte Dr. Ramon Martinez

Mit gezieltem Krafttraining kann in jedem Alter die Kraft erhöht werden – sowohl bei Männern als auch bei Frauen. Die Muskeln sind die Hauptbrennstoffzellen des Körpers und damit für den Kalorienverbrauch von zentraler Bedeutung. Eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining ist hier die beste Variante – das Ganze regelmäßig und bis ins hohe Alter!

LOOX-Experte Natalie Willems

Wer Fitnessstudios nicht mag, bewegt sich an der frischen Luft mit zügigem Spazierengehen, Nordic Walking, Joggen oder Radfahren. Auch für zu Hause gibt es effektive Kraftübungen, die man mit Wasserflaschen und Stühlen ausüben kann.

RÜCKENSCHMERZEN ♂

Männer fehlen, laut einer Studie der Techniker Krankenkasse 2010, bei der Arbeit vor allem aufgrund von Muskel-Skelett-Krankheiten wie Rückenschmerzen und Atemwegserkrankungen. Männer leiden außerdem doppelt so oft an Problemen mit der Wirbelsäule als Frauen. Zu Erkrankungen des Skelettsystems tragen Übergewicht und Überbeanspruchung wie zum Beispiel falsches Heben schwerer Gewichte bei.

LOOX-Experte Dr. Ramon Martinez

Bei Rückenproblemen ist sogenanntes EMS-Training (Training mit Elektro-Stimulation) absolut empfehlenswert, weil es innerhalb kurzer Zeit die Muskelkraft steigert und den Muskelzuwachs fördert. Studien haben dies mehrfach belegt. 88,7 Prozent der Probanden konnten nach nur fünf Wochen die Rückenschmerzen verringern. Auch in Bezug auf Herzinsuffizienz gibt es positive Ergebnisse.

HERZINFARKT ♂

Herzinfarkte treten zwar häufiger bei Männern auf, Frauen sind nach der Menopause aber ebenfalls betroffen. Risikofaktoren sind bei beiden: hoher Blutdruck, hoher Cholesterinspiegel, Diabetes mellitus, Rauchen. Daneben auch: Übergewicht, Bewegungsmangel, familiäre Veranlagung.

LOOX-Experte Dr. Ramon Martinez

Nüsse vermindern das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, um 30 Prozent. Walnuss, Haselnuss, Erdnuss oder exotischere Sorten wie die Macadamianuss sind wirksam. Auch dunkle Schokolade senkt den Blutdruck und schützt das Herz. Ein Riegel am Tag genügt, sonst schlagen auch die Kalorien zu Buche.

LOOX-Experte Natalie Willems

Eine Kombination aus regelmäßigem Ausdauer- und Krafttraining mit einer ausgewogenen, gesunden und fettarmen Ernährung und das bis ins hohe Alter ist die beste Vorbeugung gegen Herzinfarkt. Integrieren Sie so viel Bewegung wie möglich in den Alltag: Treppe statt Lift, Fahrrad statt Auto, zügig statt langsam laufen.

erhöhen Weißbrot, Pommes frites und zuckerhaltige Getränke kurzfristig den Blutzuckerspiegel. Länger und gesünder statt werden Männer mit Vollkornprodukten, viel Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten. Das gilt natürlich auch für Frauen, aber die achten ohnehin besser auf eine gesunde Ernährung. Gegen den Bierbauch sollte Mann zusätzlich mit regelmäßiger Bewegung vorgehen: am besten mit einer Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining, rät Dr. Martinez. Mehr Muskeln durch Krafttraining mit hohen Gewichten lassen die Pfunde schmelzen, denn der Grundumsatz des Körpers steigt. LOOX-Expertin Natalie Willems, Personal Coach in Düsseldorf, ergänzt: „Mit zusätzlichem Ausdauertraining, also mehr als 30 Minuten im aeroben Bereich, stärken Männer zugleich Herz und Kreislauf und verlieren Gewicht.“ Eine perfekte Mischung stellt zum Beispiel der neue Bewegungstrend Crossfit dar. Hier werden Übungen aus verschiedenen Sportbereichen wie dem Turnen, Leichtathletik, dem funktionellen Trainingsbereich, aber auch Gewichtheben kombiniert. Und Frauen? Die haben in Sachen Übergewicht natürlich auch zu kämpfen. Aber: Bei ihnen setzen die Pfunde zunächst an den Oberschenkeln und dem Po an – und diese Pölsterchen erhöhen das Herzinfarktrisiko nicht. Immerhin.

MÄNNER GLAUBEN, SIE WÄREN ALLESKÖNNER

Irgendwie ist in den Köpfen vieler Männer immer noch das Klischee vom Alleskönner verankert. Immer häufiger bemerken sie aber, dass das so nicht mehr funktioniert. Männer sind im Beruf stark eingespannt, ernähren sich zu fettig, rauchen, trinken zu viel Alkohol und finden Vorsorgeuntersuchungen eher unmännlich. Das wirkt sich auch auf die Psyche aus. Frauen leiden zwar deutlich häufiger an Depressionen, ▶

BIERBAUCH ♂

Während sich überflüssige Kalorien bei Männern am Bauch anlagern, verteilt es sich bei Frauen meist birnenförmig auf Hüften, Po und Oberschenkeln. Letzteres ist für das Herz wesentlich ungefährlicher. Mit den Wechseljahren ist es aber leider vorbei: Dann können auch Frauen einen Kugelbauch bekommen.

LOOX-Experte Dr. Ramon Martinez

Effektivstes Abnehmen wird derzeit erreicht durch eine Kost mit geringem Anteil an Kohlenhydraten und mehr Eiweiß. Das heißt: Vollkornprodukte, viel Obst und Gemüse, mageres Fleisch, viel Fisch, Soja, Nüsse – dafür wenig Brot, Nudeln und Kartoffeln.

LOOX-Experte Natalie Willems

Spezielles Bauchtraining bringt hier nichts. Das Fett, das man über den Muskeln trägt, muss abgebaut werden. Dies ist nur durch Cardio-Training und eine veränderte Ernährung zu erreichen.

Männer
überschreiten
über viele Jahre oft
ihre Grenzen

Prof. Dr. Martinez

PSYCHE



die Männer holen hier in den letzten Jahren aber rapide auf. „Männer überschreiten über viele Jahre oft ihre Grenzen, da sie um jeden Preis den Erfolg suchen oder aber beruflich die Leistung erbringen müssen, die von ihnen verlangt wird. Wer die Leistung nicht bringt, kommt nicht weiter“, sagt LOOX-Experte Dr. Martinez. Die nötigen Erholungsphasen werden dabei oft vergessen. Männer bemerken erste depressive Signale wie Schlaflosigkeit, Nervosität, Gereiztheit, Aggressionen oder Lustlosigkeit noch nicht einmal. So lange sich das Hamsterrad noch dreht, wird der Schein des unzerstörbaren Helden aufrecht erhalten. Nach der Arbeit noch Höchstleistungen im Fitnessstudio – was am Ende aber blüht, ist der Kollaps auf dem Laufband durch zu viel Leistungsdruck. „Männer müssen lernen, sich Anerkennung auch aus eher weiblichen Tugenden zu ziehen, wie Ruhe, Ausgeglichenheit, Balance. Ich rate vielen meiner männlichen Klienten zu Yogaübungen statt Boxen bis zum Um-

DEPRESSIONEN ♀

Bis zu dreimal öfter leiden Frauen an Depressionen. Sie bilden weniger Serotonin im Gehirn, was als Glückshormon gilt. Außerdem führen auch Schwangerschaft und Menopause zu Stimmungsschwankungen.

LOOX-Experte Dr. Ramon Martinez

Bewegung und Sport sind gut gegen seelische Störungen. Auch helfen regelmäßige Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung, Fantasiereisen, Meditation. Bei Stress helfen: Magnesium (in Erdnüssen und Vollkornprodukten), Kalium (in Trockenobst, Avocado und Bananen) und Zink (in Austern, Hülsenfrüchten wie Linsen und Erbsen).

LOOX-Experte Natalie Willems

Auch Yoga und ruhige Sportarten wie Pilates und autogenes Training tun dem Körper und der Seele gut. Burn-out und Depression sind ernst zu nehmende Krankheiten, bei denen unbedingt ein Psychologe hinzugezogen werden sollte.

SCHLAFSTÖRUNGEN ♀

20 Prozent mehr Frauen als Männer werden nachts um den Schlaf gebracht, wachen öfter auf, schlafen nicht mehr ein. Schlafstörungen können psychische Krankheiten begleiten – sie sind ein ganz wesentliches Symptom einer Depression.

LOOX-Experte Dr. Ramon Martinez

Entspannungstechniken wie autogenes Training können helfen. Sie sollten prüfen, ob eine eigenständige Schlafstörung vorliegt oder ob es mit psychischen Problemen oder Stress einhergeht. Dann ist ein Therapeut gefragt.

LOOX-Experte Natalie Willems

Bewegung besonders an der frischen Luft wie zügiges Gehen, Walking oder Joggen hilft. Yoga bietet die optimale Kombination, da es den Körper stärkt und am Ende eine tiefe Entspannungsphase zum Schlafen vorbereitet. Schon von Oma bekannt: die heiße Milch mit Honig zum Einschlafen.

KOPFSCHMERZEN ♀

Migräne stellt die häufigste Kopfschmerzform in Deutschland dar. 20 Prozent der Frauen haben Migräne, aber nur 10 Prozent der Männer.

LOOX-Experte Dr. Ramon Martinez

Viel trinken, Stressabbau, gute Ernährung, gesunde Lebensweise und viel Bewegung helfen auch hier, Spannungen abzubauen. Der Unterschied zwischen Mann und Frau scheint jedoch genetisch bedingt zu sein.

LOOX-Experte Natalie Willems

Bei Pilates und Yoga gibt es ganz spezielle, gezielte Übungen für die Nackenmuskulatur. Beim Pilates heißt die Übung „Neckroll“, beim Yoga helfen Umkehrhaltungen wie der Schulterstand oder der Kopfstand, da sie die Durchblutung anregen.

ALKOHOLSUCHT ♂

Bei 30 Prozent der deutschen Männer zwischen 30 und 64 Jahren liegt der tägliche Durchschnittskonsum über dem tolerablen Grenzwert. Bei Frauen sind es nur 15 Prozent. Bei Männern besteht die Neigung, psychische Probleme wie Angst mit Alkohol zu betäuben.

LOOX-Experte Dr. Ramon Martinez

Die maximal erlaubte Menge Alkohol pro Tag bei Männern liegt bei 25 Gramm. Dies entspricht einem Viertelliter Wein oder einem halben Liter Bier. Für Frauen gilt die halbe Dosis! Wer merkt, dass er mit der Dosierung von Alkohol ein Problem hat, sollte sich nicht scheuen, zu einem Therapeuten oder Hausarzt zu gehen.



LOOX-EXPERTE

Dr. Ramon Martinez
Facharzt

Der Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie sowie Bluthochdruckspezialist arbeitet als Chefarzt am St. Sixtus-Hospital in Haltern am See. Neben Fachvorträgen für Ärzte und Patienten schreibt er auch Gesundheitsratgeber. Der Trainingsplan und Ernährungsplan von Dr. Ramon Martinez auf LOOX.com/rmartinez

fallen“, berichtet Natalie Willems. Bei Frauen haben Depressionen oder Burn-out dagegen eher soziale Ursachen. Der Wunsch nach Kindern, das Aussteigen oder Wiedereinsteigen in den Beruf oder eine Trennung führen hier eher zu emotionaler Leere und so zu einer Depression. Was lernen wir daraus? Mut zur goldenen Mitte. Die Work-Life-Balance, also das Gleichgewicht zwischen Arbeits- und Erholungs- sowie Entspannungsphasen, wird immer wichtiger. Und das gilt trotz unterschiedlicher Voraussetzungen sowohl für Frauen wie Männer.

FRAUEN SIND MIT KLEINEN ZIELEN ZUFRIEDEN

Laut einer aktuellen Studie des Robert Koch-Instituts nähern wir uns auch in Deutschland erschreckend schnell der amerikanischen Doppel-Whopper-Figur. Vor allem bei immer mehr Frauen steht daher Abnehmen ganz oben auf der To-do-Liste. Dabei leiden zwei Drittel aller Männer und gut die Hälfte der Frauen an Übergewicht. Die Frage aber, die sich vor allem Frau stellt, ist: Wie nehme ich am schnellsten und besten ab? LOOX-Expertin Natalie Willems empfiehlt eine Ernährung nach dem glykämischen Index (GI). Lebensmittel mit einem niedrigem GI lassen den Blutzuckerspiegel langsam ansteigen. Dadurch fühlt Frau – aber auch Mann – sich schneller und länger satt. Körperfett wird außerdem besser abgebaut. Einen niedrigen GI haben zum Beispiel alle Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Salat, viele Gemüsesorten, Nüsse sowie Obstsorten. „Zur rechten Zeit im richtigen Mix gegessen, schmelzen mit der GLYX-Methode die Pfunde wirklich schnell“, so Willems. ➤

GESUNDHEIT



ÜBERGEWICHT ♂

60 Prozent aller Männer und 40 Prozent aller Frauen in Deutschland sind übergewichtig. Das liegt an zu vielen Kohlenhydraten und Süßigkeiten, zu wenig fettarmer Kost, Obst und Gemüse und an zu wenig Bewegung. Übergewicht führt außerdem häufig zu Folgeerkrankungen wie Diabetes, hohen Cholesterinwerten oder Bluthochdruck.

LOOX-Experte Dr. Ramon Martinez

Essen Sie mehr Eiweiß und weniger Kohlenhydrate als üblich. Bei den Fetten vorziehen: Rapsöl, Olivenöl, Omega-3-Fette. Zu vermeiden: gesättigte Fette (z. B. fettes Fleisch), Trans-Fette (Fast Food u. a.). Pro Woche zwei Fischmahlzeiten, am besten Hering, Lachs, Makrele, Thunfisch, bei den Kohlenhydraten Vollkornprodukte vorziehen.

LOOX-Experte Natalie Willems

Das perfekte Training für Übergewichtige ist jedes Training im Wasser: Aquajogging, Aquacycling, Schwimmen. Die Gelenke werden geschont, und nur im Wasser wird das Eiweiß ANP ausgeschüttet, das sich positiv auf den Fettstoffwechsel auswirkt.

BLUTHOCHDRUCK ♀

Vergleicht man den Bluthochdruck, ist zwischen Mann und Frau kein wesentlicher Unterschied festzustellen. Insgesamt sind über 40 Prozent aller Deutschen über 35 Jahre von Bluthochdruck betroffen. Ein nicht ausreichend behandelter Bluthochdruck stellt eines der Hauptrisiken für Schlaganfälle und Herzinfarkte dar.

LOOX-Experte Dr. Ramon Martinez

- Besonders gut bei hohem Blutdruck wirkt eine kohlsalzarme Ernährung. So reduzieren Sie Kochsalz:
- Frisches oder tiefgefrorenes Gemüse statt Konserven.
- Garen mit wenig Wasser erhält den Eigengeschmack von Gemüse.
- Pellkartoffeln statt Salzkartoffeln.
- Salzen Sie Speisen bei Tisch nicht nach.

Als Personal Trainerin erlebt sie den Unterschied zwischen Mann und Frau täglich hautnah mit. „Frauen scheuen sich oft, mit größeren Gewichten zu trainieren, weil sie befürchten, als Michelin-Frauchen aus dem Fitnessraum zu kommen“, so Willems. Frauen, die mit dem Wunsch abzunehmen zu ihr kommen, wollen also eher sanftere Übungsprogramme. Dabei profitieren Frauen von Krafttraining mit höherem Gewicht und kombiniertem Ausdauertraining sehr – sowohl beim Abnehmen als auch beim Body-Shaping.

„Männer kommen dagegen grundsätzlich gestresster zu mir. Sie denken oft: Wenn ich nach dem Training nicht total ausgepowert bin, war es kein gutes Training. Das stimmt so nicht“, erklärt die LOOX-Expertin. Denn wenn man sowieso schon gestresst ist, hilft wiederum eher ein sanfteres Training, das Muskeln, Kreislauf, aber auch den Geist stärkt.

Bei der grundsätzlichen Motivation liegen dann in jedem Fall die Frauen vorn: Männer stürzen



LOOX-EXPERTE

Natalie Willems
Personal Trainer & Gesundheitscoach

Seit 2003 bietet Natalie Willems für Klienten und Firmen Personal Training, mobile Elektro-Muskel-Stimulation zum Kraftaufbau, betriebliches Gesundheitsmanagement sowie Persönlichkeits-Coachings und Karriereberatung in und um Düsseldorf an. Die Trainingspläne gibt es auf LOOX.com/nwillems

OSTEOPOROSE ♀

Mehr als 80 Prozent aller Osteoporose-Patienten sind weiblich, doch Männer holen auf. Osteoporose wird durch den Rückgang weiblicher Östrogene nach der Menopause unterstützt, aber auch durch Bewegungsmangel, schlechte Ernährung und Rauchen.

LOOX-Experte Dr. Ramon Martinez

Mit Krafttraining sorgen Sie am besten vor. Aber auch ein einfacher Schrittzähler bringt viel, um das tägliche Bewegungspensum spielerisch zu steigern. Ebenso wichtig ist ein ausreichender Vitamin-D-Spiegel. Gerade im Winter sollte der durch Zusatzpräparate unterstützt werden. Nicht zu empfehlen sind Kalziumpräparate, da diese die Entstehung von Arteriosklerose fördern.

LOOX-Experte Natalie Willems

Training auf der Power Plate (beziehungsweise auf der Vibrationsplatte) wirkt bei Osteoporose Wunder! Walking bzw. Nordic Walking sowie Aquatraining sind ebenfalls empfohlene Sportarten sowie eine kalziumreiche Ernährung mit Käse, Quark und Joghurt.

CHOLESTERIN ♀

75 Prozent der Frauen haben leicht erhöhte Cholesterinwerte, bei Männern sind es mit 73 Prozent nur unwesentlich weniger. Ein hoher Cholesterinpiegel gehört zu den Hauptrisiken für Herzerkrankungen und Schlaganfälle.

LOOX-Experte Dr. Ramon Martinez

Vermeiden Sie schnell aufgenommene Kohlenhydrate und gesättigte Fette! Die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fette, die in Fischen wie Hering, Lachs, Makrele, Thunfisch vorkommen, sowie die einfach ungesättigten Fette in Olivenöl oder Rapsöl senken den Cholesterinspiegel.

LOOX-Experte Natalie Willems

Regelmäßiges Ausdauertraining trägt auch zu einem verbesserten Cholesterinwert bei, da der Fettstoffwechsel angeregt wird. Hierbei können Sie zwischen Schwimmen, Joggen, Fahrradfahren oder Rudern frei wählen. Wichtig ist, dass sie die richtige Herzfrequenz im aeroben Bereich einhalten.

Über 80 Prozent der Frauen haben Cellulite. Mehr zu dem Top-Thema und was wirklich gegen Cellulite hilft, lesen Sie ab Seite 120

Modelle: Carina Noack (McFIT MODELS) und Pascal Ehring (M4 Models)