

Dossier MÄNNERGEFUNDENHEIT

LIFESTYLE
PSYCHOLOGIE
SEXUALITÄT

Inhalt

EXECUTIVE SUMMARY	4
-------------------------	---

ERGEBNISKAPITEL

LEBENSLANGER SPORT FÜR EIN LANGES LEBEN	8
---	---

WIDER DEN JUGENDWAHN	16
----------------------------	----

BLACKBOX PSYCHE	20
-----------------------	----

ABENTEUER REIZEN FAST JEDEN MANN	26
--	----

IMPRESSUM

Februar 2005

Haftungsausschluss:

Alle Angaben wurden sorgfältig recherchiert und zusammengestellt.
Für die Richtigkeit und Vollständigkeit des Inhalts sowie für zwischenzeitliche
Änderungen übernehmen Redaktion und Verlag keine Gewähr.

Herausgeber:

©2005 Epicure Gesellschaft für Gesundheit und Lebensart mbH
Südwestkorso 43, 14197 Berlin

F.A.Z.-Institut für Management-, Markt-
und Medieninformationen GmbH
Postfach 20 01 63, 60605 Frankfurt am Main

Alle Rechte vorbehalten, auch die der fotomechanischen
Wiedergabe und der Speicherung in elektronischen
Medien.

Redaktion: Dr. Guido Birkner
Gestaltung und Satz: Rodolfo Fischer Lückert, Nicole Jäger
Korrektur: Bernd Kampe
Druck: Boschen Offsetdruck GmbH,
Frankfurt am Main

Männerbefragung:
forsa Gesellschaft für Sozialforschung
und statistische Analysen mbH
Max-Beer-Straße 2/4
10119 Berlin

Vorwort

Männern haftet der Ruf an, Gesundheitsmuffel zu sein. Vielfach ist ihr Gesundheitsbewusstsein so gering ausgeprägt, dass sie Krankheiten lieber verdrängen und bagatellisieren als einen Arzt aufsuchen. Dieses Verhalten ist nicht nur bei Potenzstörungen zu beobachten. Verglichen mit Frauen unterziehen sich Männer eher selten regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen. Die Mehrheit der Männer zwischen dem dreißigsten und fünfzigsten Lebensjahr in Deutschland ist übergewichtig. Häufig benehmen sich Männer so, als hätten sie im Kofferraum noch eine zweite Gesundheit. Doch in der Realität hinkt die männliche Lebenserwartung der weiblichen gewaltig hinterher: Männer sterben laut Statistik im Durchschnitt sieben Jahre früher als Frauen.

Lebendigkeit, Lebenslust, Lebenskraft sind Impulse, die sich in der Vitalität eines Menschen zeigen. Vitalität ist nicht selbstverständlich, sie muss erarbeitet, gepflegt und bewahrt werden. Bewegung und ausgeglichene Ernährung tragen wesentlich dazu bei, ein bewusstes Leben und Vitalität zu erhalten. Körperliche Bewegung, Sport und Fitness halten den Körper gesund und heben die Stimmung. Eine bewusste Ernährung ist ein weiterer Faktor, vital zu leben.

Auch Männer haben eine Psyche. Allerdings tragen sie ihre emotionalen Regungen eher selten nach außen und bezeichnen dies häufig als Schwäche. Dabei gibt es Situationen im Beruf oder Alltag, die nicht immer kopfgesteuert zu bewältigen sind.

Männer erobern Schönheitsfarmen und Kosmetikstudios und greifen schon lange nicht mehr heimlich in die Cremetöpfe ihrer Frauen. Viele der etwa 300 Schönheitsfarmen in Deutschland haben inzwischen spezielle Män-

nerprogramme im Angebot: Manager-Aktiv-Tage, Anti-Zellulite-Training, Relaxing-Therapien oder spezielle Kosmetikbehandlungen für Männerhaut.

Auch die Kosmetikerhersteller haben sich längst auf die männliche Emanzipation eingestellt und verkaufen Schönheit in Form von Masken, Wässerchen und Lotionen. Hier hat Mann die Auswahl zwischen rund 5.000 Einzelprodukten und etwa 290 Herrenserien. Rund 450 Millionen Euro Umsatz erwirtschaftet die Branche bei Männerkosmetik im Schnitt jährlich.

Wie bewerten die Männer selbst ihren Gesundheitszustand? Wodurch halten sie Körper und Geist fit? Mit welchen Schönheitsidealen identifizieren sie sich? Welche Abenteuer können sie noch reizen? Das „Dossier Männergesundheit“ liefert klare Antworten auf offene Fragen.

Im November und Dezember 2004 befragte die Berliner Meinungsforschungsgesellschaft forsa für uns 1.000 deutschsprachige Männer im Alter von 31 bis 69 Jahren über ihr Gesundheitsverhalten und ihre Einstellungen zu verschiedenen Bereichen der gesunden Lebensführung. Die interviewten Personen repräsentieren einen Querschnitt der männlichen Bevölkerung in der genannten Altersgruppe in Deutschland. Die Interviews wurden als forsa.omninet-Befragung per Set-Top-Box am TV-Bildschirm zu Hause durchgeführt. Die Ermittlung der Interviewpersonen erfolgte mittels einer repräsentativen Zufallsauswahl im Rahmen des forsa.omninet-Panels.

*Epicure
F.A.Z.-Institut*

Executive Summary

ERGEBNIS 1: LEBENSLANGER SPORT FÜR EIN LANGES LEBEN

Drei von vier Männern unternehmen regelmäßig etwas für ihre Gesundheit – und je älter sie werden, desto mehr Aktivität legen sie an den Tag. Sie bevorzugen Sportarten wie Joggen und Fahrradfahren, die sie in der Regel während ihres gesamten Lebens betreiben können. Bereits jeder zweite Mann hat schon mindestens einmal ein Wellnessangebot genutzt. Stark Übergewichtige begeben sich häufig lieber in ärztliche Behandlung, anstatt sportlich aktiv zu werden und sich gesund zu ernähren.

ERGEBNIS 2: GESUNDHEIT STÄRKT DAS SELBSTBEWUSSTSEIN

Körperliches Wohlbefinden verlängert nicht nur die eigene Lebenserwartung. Gesundheit stärkt auch das Selbstbewusstsein der Männer. Das benötigen vor allem Singles, von denen überdurchschnittlich viele wegen Einsamkeit mit Depressionen zu kämpfen haben. Weniger mit dem Selbstbewusstsein als mit der Akzeptanz im Freundes- und Bekanntenkreis haben stark übergewichtige Männer zu kämpfen.

ERGEBNIS 3: ERNÄHRUNGSREVOLUTION IM ALTER

Die junge Generation ist in Fragen der Ernährung gespalten: Den überzeugten Gesundheitspäpsten stehen die unbekehrbaren Allesesser gegenüber. Erst im Alter setzt bei den Konsumenten ein Umdenken ein: Viele Senioren krempeln ihre Ernährung mit Rücksicht auf die Gesundheit radikal um.

ERGEBNIS 4: GENUSS OHNE PROZENTE

Genießen – ja, aber in Maßen: Männer gönnen sich gerne ein gutes Essen und trinken dazu häufig einen guten Wein. Sie meiden aber den Konsum hochprozentiger alkoholischer Getränke.

ERGEBNIS 5: MAN(N) TRÄGT PRAKTISCH UND SERIÖS

Männer ab 31 Jahre tragen am liebsten praktische und bequeme Kleidung. Im Gegensatz zu Jüngeren will nur eine Minderheit von ihnen durch modische und extravagante Kleidung auffallen. Man(n) bevorzugt stattdessen ein seriöses Auftreten.

ERGEBNIS 6: SCHÖNES ALTER

Der Jugendwahn hat ein Ende – zumindest, wenn es um prominente Schönheitsideale geht. Männer zwischen 31 und 69 Jahren identifizieren sich am meisten mit soliden, gestandenen Prominenten im mittleren bis höheren Alter wie Sean Connery. Sportidole wie David Beckham oder Musikstars wie Dieter Bohlen schneiden hingegen schlecht ab.

ERGEBNIS 7: GEPFLEGT, ABER SELTEN GECREMT

Viele Männer legen Wert auf ein gepflegtes Äußeres, doch Parfums und Cremes interessieren die meisten bislang nur am Rande. Piercings und Tattoos sind für Männer im gesetzten Alter tabu. Bei Metrosexuellen muss das eigene Äußere vom Scheitel bis zur Sohle stimmen.

ERGEBNIS 8: LEBENSKOORDINATEN PARTNER UND FAMILIE

Die Familie und die Partnerschaft geben für die meisten Männer die Koordinaten des Lebensmittelpunktes vor. Etwas anders stellt sich die Situation für Singles dar: Sie sind auf Freunde angewiesen, die ihnen die Familie ersetzen und sie bei Laune halten.

ERGEBNIS 9: GELD MACHT SEXY

Besserverdienende Männer mit einem Haushaltsnettoeinkommen von mindestens 2.500 Euro sind mit ihrem Leben zufriedener als Männer mit geringeren Gehältern. Das gilt für fast alle Lebensbereiche. Nur der Freundeskreis kommt bei vielen Berufstätigen zu kurz. Männer mit niedrigerem Einkommen weisen hingegen eine geringere Zufriedenheit sowohl mit dem familiären als auch mit dem beruflichen Umfeld auf.

ERGEBNIS 10: ZUFRIEDENE PAPAS

Nicht nur Geld macht Männer glücklich: Väter sind die zufriedeneren Männer. Aus der Verantwortung für ihre Kinder und Familien schöpfen sie Selbstvertrauen.

ERGEBNIS 11: JOB – FLUCH ODER FLUCHT?

Der Job kann Fluch, Flucht und Segen zugleich sein: Viele Männer sind wegen ihres Berufslebens frustriert. Die befragten Metrosexuellen und Homosexuellen nutzen dagegen den Job verstärkt als Chance, um Anerkennung zu gewinnen.

ERGEBNIS 12: KÖRPER UND PSYCHE AM SCHEIDEWEG

Viele Männer klagen schon in jungen Jahren über das Kreuz mit dem Kreuz, während die psychische Befindlichkeit oft bis ins hohe Alter stabil bleibt. Das beste Beispiel hierfür liefern die gesundheitsbewussten Männer: Sie sind im Durchschnitt körperlich fitter als Gesundheitsmuffel, können aber psychisch ebenso verletzlich sein wie diese.

ERGEBNIS 13: GESUNDHEIT UND GELD STEIGERN DIE POTENZ

Jeder zehnte Mann bekennt sich zu Erektionsstörungen. Doch Gesundheit plus materielle Sicherheit bedeuten häufig höhere Potenz. Männer, die sich körperlich besser fühlen und die zudem materiell in gesicherten Verhältnissen leben, klagen seltener über Impotenz als andere. Ein Grundgefühl der persönlichen Sicherheit fördert das Selbstwertgefühl der Männer und stärkt ihre Kräfte.

ERGEBNIS 14: VITAMINE STATT MEDIKAMENTE

Eine gesunde Ernährung und weniger Stress sind die Patentrezepte vieler Männer, um die eigene sexuelle Potenz zu steigern. Auf Hilfsmittel wie Viagra, Levitra oder Cialis sowie auf erotische Filme greifen nur wenige zurück. Jüngere Männer führen Schwächen ihrer sexuellen Leistung eher auf ein Übermaß an Stress zurück als ältere. Sie setzen deshalb bevorzugt hier den Hebel an und bauen Stress ab. Nichtheterosexuelle Männer bringen sich tendenziell häufiger mit Pornovideos in Stimmung.

ERGEBNIS 15: VERLUST DES PARTNERS WIEGT SCHWERER ALS EIGENER TOD

Männer machen sich mehr Sorgen um den Partner als um die eigene Gesundheit – ein Verhalten, das sich im Laufe des Lebens immer stärker ausprägt. Im Alter lässt die Furcht vor dem eigenen Tod nach. Für Senioren ersetzt der Arzt im letzten Lebensabschnitt oft den Freund und Partner.

ERGEBNIS 16: ABENDS LIEBER AUF DIE COUCH ALS IN DIE KNEIPE

Abends lieber Inhouse als Outdoor: Männer können am besten beim Fernsehen und im Gespräch entspannen. Kneipen- und Kinobesuche sind eher selten angesagt. Jeder vierte Mann braucht Sex, um richtig abzuschalten.

ERGEBNIS 17: ABENTEUER WECKEN DEN MANN IM MANN

In jedem Mann steckt ein Abenteurer. Weltumsegelungen reizen alle Generationen. Gesundheitsbewusste Männer suchen eher die Herausforderung als Gesundheitsmuffel. Sie trauen sich körperlich anstrengende Herausforderungen wie Abenteuerurlaube und Marathonläufe zu.

ERGEBNIS 18: ZWEISAMKEIT FÖRDERT SEXUELLE SYMBIOSE

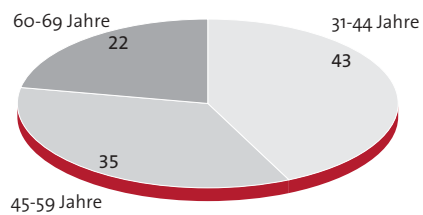
Männer in einer kinderlosen Zweierbeziehung finden beim Partner ihre sexuelle Erfüllung. Seitensprünge bleiben in dieser Konstellation eine Ausnahme. Auch die gestressten Familienväter demonstrieren Treue gegenüber dem Partner, spielen aber insgeheim mit dem Gedanken an erotische Abenteuer.

ZUSAMMENSETZUNG DER 1.000 BEFRAGTEN MÄNNER

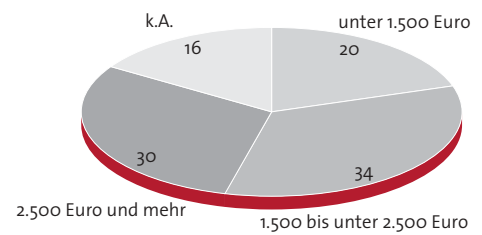
Die 1.000 befragten Männer zwischen 31 und 69 Jahren teilen sich nach Altersgruppen in 43 Prozent 31- bis 44-Jährige, 35 Prozent 45- bis 59-Jährige und 22 Prozent 60- bis 69-Jährige auf. 88 Prozent der Männer sind heterosexuell, 2 Prozent bisexuell und je 1 Prozent homosexuell und metrosexuell. 2 Prozent der Befragten sind untergewichtig, 33 Prozent haben Normalgewicht, 44 Prozent sind übergewichtig, und 16 Prozent leiden unter Adipositas bzw. massiver Adipositas. 73 Prozent der Männer sind gegenwärtig erwerbstätig, 26 Prozent sind zurzeit ohne Job. 20 Prozent der Befragten verfügen über ein monatliches Haushaltsnettoeinkommen von unter 1.500 Euro. Bei 34 Prozent liegt es zwischen 1.500 und 2.500 Euro, 30 Prozent verdienen 2.500 Euro und mehr. 16 Prozent der Männer leben allein, 37 Prozent mit einer Person zusammen, insgesamt 47 Prozent von ihnen teilen sich den Haushalt mit mindestens zwei Personen.

Kategorien der befragten Männer

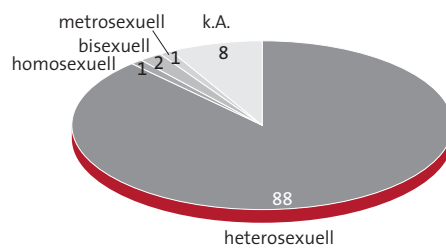
Altersgruppen der befragten Männer, in %, insgesamt 1.000 Männer



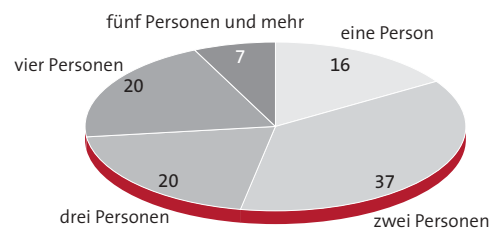
Haushaltsnettoeinkommen der befragten Männer, in %



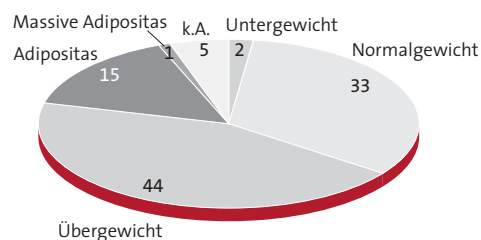
sexuelle Ausrichtung der befragten Männer, in %



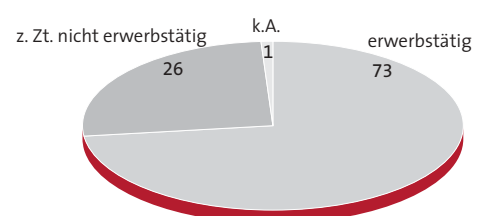
Haushaltsgröße der befragten Männer, in %



Body-Mass-Index der befragten Männer, in %



Erwerbstätigkeit der befragten Männer, in %



Quellen: Epicure, F.A.Z.-Institut.