

## Männer sind anders



Das wussten Sie schon? Die Fakten sind ja bekannt: Sie haben eine höhere Körpergröße, mehr Muskelmasse und eine kürzere Lebenserwartung. Trotzdem ändert sich das traditionelle Männerbild innerhalb weniger Jahre deutlich: Der Prozentsatz der bewusst gesund lebenden Männer steigt von Jahr zu Jahr. Der Anteil der männlichen Raucher ist rückläufig. Aber auch bei der Ernährung greifen langsam die Vorbilder der Damen.

Gemüse und fettarme Ernährung ergänzen die beliebten Fleischgerichte. Wenn aber schon über die Jahre hinweg Bauchumfang und BMI (body mass index) angestiegen sind und der Blick sehnsüchtig und neidisch auf die alten Urlaubsbilder und Hochzeitsfotos fällt, wird zunächst die sportliche Aktivität erhöht. Der alte Six pack (auch wenn er nie da war) soll wieder her! Dies ist häufig ein unrealistisches Ziel. Und wenn trotz aller Diätbemühungen und vermehrtem Sport gewisse Rundungen zurückbleiben, sind auch Männer zunehmend bereit eine ästhetisch-chirurgische Korrektur durchführen zu lassen. Problemzonen sind vor allem die so genannten love handles an den Hüften und „unmännliche“ Bruststrudungen. Aber auch Tränensäcke und Doppelkinn werden angegangen. Überhaupt steigt die Pflegebereitschaft auch beim männlichen Geschlecht. Das Angebot und die Nachfrage nach typisch männlichen Düften und Pflegeserien beweist dies. Längst gilt eincremen nicht mehr als weichlich sondern gepflegt. Nachholbedarf besteht noch bei der Hautkrebsvorsorge und beim Sonnenschutz. Gerade die „männliche“ Haartracht mit lichterem Haupthaar ist für Lichtschäden und spätere Hautkrebsentwicklung gefährdet. Mein Rat an meine Geschlechtsgenossen: Nehmen sie sich ein Beispiel an unseren Damen, was sie können, können wir auch! Mit den Errungenschaften der modernen Dermatologie und ästhetischen Medizin lassen sich viele Ihrer Probleme elegant und ohne große Behinderungen erledigen.

**Dr. med. Markus Steinert**

*Hautarzt, Allergologie, Phlebologie, Proktologie, Umweltmedizin, ambulante Operationen, Universitätsdiplom Ästhetische Lasermedizin (DALM), Dozent für Ästhetische Lasermedizin der Universität Greifswald, Ärztlicher Leiter der Laserklinik Dres Steinert GmbH*

*Holzmarkt 6, 88400 Biberach*

*Tel. +49 7351 1580 200*

*E-Mail: [info@drsteinert.de](mailto:info@drsteinert.de)*

*➤ [www.hautdoc.de](http://www.hautdoc.de)*