



Quarks & Co *Was ist dran am Mann?*

Redaktion: Wolfgang Lemme
Autoren: Carsten Binsack, Reinhart Brüning, Ilka aus der Mark, Dagmar Stoeckle, Eva Schultes
Sekretariat: Angelika Kindler

Der moderne Mann hat's schwer: Er soll ein echter Kerl sein, mutig, selbstbewusst und erfolgreich – gleichzeitig ein sensibler Frauen-Versteher, der sich an der Erziehung der Kinder beteiligt und seinen Part im Haushalt übernimmt. In den letzten 50 Jahren haben sich die Ansprüche an den Mann stark verändert, die „typisch männlichen“ Attribute allerdings nicht. *Quarks & Co* wirft einen Blick auf die Grundlagen des Mann-Seins.

Ein Mann muss stark sein ▶ *Das traditionelle Männerbild hält sich hartnäckig*

Bis Mitte der 1970er-Jahre war die Rolle des Mannes klar definiert. Er war der Ernährer der Familie und stand in der Hierarchie der Geschlechter eindeutig oben. Als die Frauen für die Gleichberechtigung kämpften, kamen die althergebrachten Rollenbilder ins Wanken. Seitdem hat sich das Leben vieler Männer verändert. Aber unsere Vorstellung, was typisch männlich ist, ist heute genau dieselbe wie vor 50 Jahren – mit spürbaren Konsequenzen.

Die wehrlosen Bonobo-Männer ▶ *Warum es bei den Bonobos keine „richtigen“ Männer gibt*

Bei unseren nächsten Verwandten, den Menschenaffen, gibt es noch die typischen Männer: große, starke Herrscher über ihr Revier und ihre Weibchen. Nur bei den Bonobos verhalten sich die Männchen völlig anders. Jetzt haben Forscher herausgefunden, warum.

Was den Mann zum Mann macht ▶ *Das Geheimnis des Männerhormons*

Männer sind anders – als Frauen. Und einer der Gründe, warum das so ist, heißt Testosteron. Das Männerhormon bestimmt Körpermerkmale und Verhalten der haarigen Menschheitshälfte. Vom Buben bis zum Greis!

Kleine Männer ▶ *Zwei Jungs kommen auf die Welt*

Zwei kleine Jungs kommen auf die Welt. Die Eltern sind nervös und die Ärzte vorsichtig. Nicht nur wegen der Mehrlingsgeburt und weil die Mutter über 35 ist. Kleine Jungs machen manchmal Probleme. In der Frühphase der Schwangerschaft sind sie anfälliger als Mädchen. Das ist erwiesen. Aber auch bei der Geburt sollen sie nicht so belastbar sein.

Das Männer-Chromosom ▶ *Woher die Glatze wirklich kommt*

Wir Männer scheinen mit einem Handicap ins Leben zu starten, das wir auch unser ganzes Leben mit uns herumtragen. Es gibt ja eine ganze Reihe typischer Männerkrankheiten und Männer-Schwächen: Die Rot-Grün-Blindheit, die Bluterkrankheit oder die vergleichbar harmlose Glatze. Fast die Hälfte aller Männer sind Schätzungen zu Folge davon betroffen. Woher bekommt Mann seine Glatze?

Das kurze Leben der Männer ▶ *Männer leben ungesünder als Frauen*

In Deutschland sterben Männer im Schnitt über fünf Jahre früher als Frauen. Dabei spielen auch die Gene eine Rolle: Sie sorgen dafür, dass Männer etwa 1 Jahr vor den Frauen sterben. Aber wer oder was raubt den Männern die übrigen Lebensjahre? Die unterschiedliche Lebenserwartung ist auf vier Faktoren zurückzuführen.

Ein Mann muss stark sein

Das traditionelle Männerbild hält sich hartnäckig



Unsere Vorstellung, was typisch männlich ist, ist heute dieselbe wie vor 50 Jahren

Bis Mitte der 1970er-Jahre war die Rolle des Mannes klar definiert. Er war der Erwerbstätige, der Familienernährer und stand in der Hierarchie der Geschlechter eindeutig oben. Als die Frauen anfangen, für die Gleichberechtigung zu kämpfen, kamen die Rollenbilder ins Wanken. Seitdem hat sich das Leben vieler Männer stark verändert. Sie übernehmen mehr Aufgaben im Haushalt, verbringen mehr Zeit mit den Kindern und sind trotzdem weiterhin berufstätig. All diesen Veränderungen zum Trotz haben Soziologen bei einer 2009 veröffentlichten Studie herausgefunden: Unsere Vorstellung, was typisch männlich ist, ist heute genau dieselbe wie vor 50 Jahren. Die gesellschaftliche Rolle des Mannes hat sich verändert, das Männerbild nicht. Für den Mann von heute kann das spürbare Konsequenzen haben.

Der Mann regiert die Welt



Unsere Vorstellung, was typisch männlich ist, ist heute dieselbe wie vor 50 Jahren

Über Jahrhunderte war in den meisten Teilen der Erde klar: Männer sind das dominante Geschlecht und dementsprechend der Frau überlegen. In den 1920er-Jahren wurde die Dominanz des Mannes zum ersten Mal in Frage gestellt. Eine Frauenbewegung forderte politische Beteiligungsrechte, und ein neuer Frauentyp mit Bubikopf und Zigarette tauchte auf und bekämpfte die althergebrachte männliche Rolle. Das Selbstverständnis der Männer geriet ins Wanken. Der Nationalsozialismus und der Zweite Weltkrieg unterbrachen diese Entwicklung. Es setzte sich wieder ein traditionelles Männer- und Frauenbild durch. Bis in die 1950er- und 1960er-Jahren war die Rolle des Mannes klar definiert: Der Mann ernährte die Familie. Die Frau war für sein Wohlbefinden da und schmiss Haushalt und Kindererziehung. Die Rollen waren klar aufgeteilt – auch in den Köpfen. Soziologen bekamen diese typischen Rollenbilder in ihren Studien bestätigt: Frauen und Männer fanden damals: Ein Mann ist ein Mann, wenn er stark, leistungsbewusst und dominant ist und logisch denken kann.

Der Mann sucht seine neue Rolle

Ab den 1970er- und 1980er-Jahren begann sich die vorher so eindeutige Rolle des Mannes zu verändern. Die Frauen forchten die Geschlechterhierarchie an und kämpften für gleiche Rechte. Einige Männer kamen ins Grübeln und machten sich auf die Suche nach ihrer neuen Rolle. In den USA entstand 1969 die erste Männergruppe. Auch in Deutschland wurden zu dieser Zeit Männerbüros gegründet, Männerberatungsstellen eröffnet und Männerbücher geschrieben. Männer, die diese Angebote wahrnahmen, wollten sich vom vorherrschenden Rollenbild abgrenzen. Das Erstaunliche: Auch in dieser Umbruchsphase sprachen die Umfragen der Soziologen zum Männerbild eine klare Sprache: Ein Mann ist ein Mann, wenn er stark, leistungsbewusst, dominant ist und logisch denken kann. Das gleiche Ergebnis wie zehn Jahre vorher. Als wäre nichts gewesen.

Der neue Mann ist da



Ab den 1970er- und 1980er-Jahren begann sich, die vorher so eindeutige Rolle des Mannes zu verändern

In den 1990er-Jahren scheint die Alleinherrschaft des Machos endgültig gebrochen. Soziologen unterscheiden jetzt auf der Grundlage weiterer Umfragen und Studien mehrere Arten von Männern. Sie teilen sie auf in die Traditionellen, die Balancierenden, die Suchenden und die Neuen. Während die Traditionellen und Balancierenden mehr oder weniger an der traditionellen Männerrolle festhalten und der Suchende keine klare Position hat, kennzeichnet den neuen Mann, dass er im Haushalt stärker mit anpackt, mehr Zeit mit den Kindern verbringt und sich der Frau nicht mehr grundsätzlich überlegen fühlt.

Und der neue Mann entwickelt sich noch weiter: Seit einer Umfrage von 2008 sprechen die Soziologen sogar vom „modernen“ Mann. Er macht heute immerhin fast 20 Prozent der deutschen Männer aus und hat sich von der althergebrachten Männerrolle weiter distanziert. Selbst bei den konservativen Männertypen geht der Trend zu einer Veränderung. Daher nennen die Soziologen den traditionellen Mann in der Studie „Männer in Bewegung“ nur noch „teiltraditionell“. Der teiltraditionelle Mann, der knapp 30 Prozent der deutschen Männer ausmacht, sieht sich zwar nach wie vor als Haupt-Geldverdiener, toleriert aber beispielsweise berufstätige Mütter. Das sah bei dem traditionellen Männertyp vor zehn Jahren noch ganz anders aus. Der war fest davon überzeugt, eine berufstätige Mutter schade der Entwicklung des Kindes.

Ungleichgewicht zwischen Realität und Vorstellung

Der deutsche Mann hat in den letzten 60 Jahren eine rasante Entwicklung hingelegt. Aber: Die Vorstellung davon, was männlich ist, ist nach wie vor unverändert! Die Studie „Männer in Bewegung“ offenbart: Sowohl Männer als auch Frauen finden nach wie vor, ein richtiger Mann muss stark, leistungsbewusst, dominant sein und logisch denken können. Stereotypen von Männlichkeit bleiben also auch in Zeiten stabil, in denen sich die Geschlechterrollen modernisieren. Das stellt Männer von heute vor eine schwierige Aufgabe: Sie sollen „neue Väter“ sein, gleichberechtigt den Haushalt schmeißen, gefühlvoller werden – aber trotzdem auch Männlichkeitsattribute wie „Dominanz“ und „Stärke“ verkörpern. Das kann gravierende Konsequenzen für das Lebensgefühl des Mannes haben, zum Beispiel ein Gefühl der ständigen Überforderung. Vor allem die Frauen haben ambivalente Erwartungen an den Mann. So wollen sie zwar den modernen Mann, trauen ihm aber zum Beispiel bei der Babyversorgung kaum etwas zu. Das passt natürlich nicht zusammen.

Autorin: Ilka aus der Mark

Die wehrlosen Bonobo-Männer

Warum es bei den Bonobos keine „richtigen“ Männer gibt



Im Herzen Afrikas leben die Bonobos

Rechte: Max-Planck-Institut für evolutionäre Anthropologie

Die Forschungsstation liegt mitten im afrikanischen Dschungel in der Demokratischen Republik Kongo – hier leben die Bonobos in freier Wildbahn. Aufgebaut hat die Station Gottfried Hohmann vom Max-Planck-Institut in Leipzig. Seit fast zwanzig Jahren ist der Zoologe immer wieder dort, um die Bonobos zu erforschen – diese merkwürdigen Menschenaffen, die man früher Zwergschimpansen nannte, obwohl sie kaum kleiner als Schimpansen sind. Die Ähnlichkeit ist allerdings nur äußerlich. Bonobos sind in ihrem Wesen und ihrem Verhalten sehr speziell. Im Gegensatz zu den aggressiven und kriegerischen Schimpansen wirken sie friedlich und freundlich. Sie scheinen ihre Konflikte nur mit Sex und Zärtlichkeit zu lösen. Außerdem heißt es, dass bei diesen Menschenaffen Männchen und Weibchen gleichberechtigt seien. Jedenfalls beobachtet man bei ihnen nicht, dass die Männchen die Weibchen dominieren. Dabei sind die Bonobo-Männer größer und kräftiger als die Bonobo-Frauen. Sie sehen so aus, als könnten sie ihre Frauen beherrschen. Aber sie tun es nicht.

Das Bonobo-Rätsel



Schimpansen-Männer sind gemeinsam stark. Sie jagen gemeinsam und führen gemeinsam Kriege

Rechte: picture alliance

Warum verhalten sich Bonobo-Männer derart ungewöhnlich? Zunächst fand die Forschergruppe um Gottfried Hohmann heraus, dass das mit der Gleichberechtigung nicht stimmt. Bei den Bonobos dominieren nämlich die Frauen. Als man untersuchte, wie Bonobos ihre Nahrung verteilen, bemerkten die Wissenschaftler die entscheidende Rolle eines hochrangigen Weibchens. Findet sich eine besonders schmackhafte Frucht oder ein gutes Stück Fleisch, frisst das dominante Weibchen immer zuerst. Danach kommen die Geschlechtsgenossinnen an die Reihe, anschließend die Kinder und erst ganz am Schluss die Männchen. Die bitten und betteln und strecken flehentlich ihre Hände aus. Schließlich akzeptieren sie die kümmerlichen Reste, anstatt sich mit Gewalt den größten Brocken zu nehmen – so, wie es zum Beispiel Schimpansen-Männer tun würden.

Doch die Bonobo-Männer halten sich zurück – und zwar deshalb, weil die Bonobo-Frauen sich gegenseitig helfen und unterstützen; sie bilden eine starke Gruppe. Die Bonobo-Männer tun dies nicht: Sie kooperieren nicht, sind auf sich allein gestellt und deshalb machtlos gegen die weibliche Vorherrschaft. Bei den Schimpansen ist es genau umgekehrt: Da kooperieren die Männchen, nicht jedoch die Weibchen.

Die Urinprobe



Im Bonobo-Urin findet Gottfried Hohmann vergleichsweise wenig Testosteron

Die Forscher fragten sich nun, ob das defensive, fast ängstliche Verhalten der Bonobo-Männer ihren Weibchen gegenüber noch anders zu erklären sei; ob es zum Beispiel einen rein biologischen Grund dafür geben könnte. Sie begannen, Urin von männlichen Bonobos zu sammeln. Urin enthält Spuren von Hormonen. Und eines dieser Hormone steuert die Entwicklung und das Verhalten von Männern: das Testosteron.

Die Urinproben wurden in der Forschungsstation eingefroren und später im Max-Planck-Institut analysiert. Die Ergebnisse bestätigten die Vermutung: Bonobo-Männer haben einen vergleichsweise niedrigen Testosteron-Level. Sie unterscheiden sich darin deutlich von Schimpansen-Männern. Die Wissenschaftler glauben mittlerweile, dass männliche Bonobos eine ganz andere Entwicklung durchlaufen als männliche Schimpansen. Sie gehen davon aus, dass zum Beispiel die Pubertät bei den beiden Arten unterschiedlich verläuft. Die jungen Bonobo-Männer scheinen keinen Stimmbruch zu kennen. Und sie zeigen auch nicht das typische Imponier- und Dominanzgehabe, das Affenforscher bei den Jungmänner-Gruppen der Schimpansen immer wieder beobachten.

Gottfried Hohmann sagt: „Wenn Bonobo-Männer könnten wie sie wollen, würden sie wahrscheinlich das Blatt runddrehen und würden sich so verhalten wie die Schimpansen-Männer. Ich glaube aber nicht, dass das Leben eines Schimpansen-Mannes wirklich viel leichter ist. Der lebt ein sehr riskantes Leben mit sehr viel Aggression, mit sehr viel Testosteron, mit sehr viel Dominanzgehabe.“

Autor: Georg Wiegand

Was den Mann zum Mann macht

Das Geheimnis des Männerhormons



Testosteron macht aggressiv – diesen schlechten Ruf hat das Testosteron ein bisschen zu Unrecht. Denn intelligente Männer wissen: Testosterongesteuertes Gebrüll führt selten zum Ziel. Dabei ist das Testosteron für das männliche Wohlbefinden sehr wichtig. Mangelt es dem Mann daran, drohen ein dicker Bauch, sinkende Libido und Depressionen.

Die schlechte Nachricht ist: Ab dem dreißigsten Lebensjahr fällt der Testosteronspiegel. Aber: Man(n) kann etwas dagegen tun. Regelmäßige Bewegung heißt das Erfolgsrezept.

Und noch ein Tipp. Anders als Frauen, reagieren Männer sehr stark auf optische Reize. Fällt sexuell Begehrliches ins Auge des Betrachters, steigt der Testosteronspiegel im Nu. Warum das Vergnügen dieser Hormondusche jedoch nur von kurzer Dauer ist, verrät *Quarks & Co* im Film auf www.quarks.de. Jetzt angucken.

Autor: Carsten Linder

Kleine Männer

Zwei Jungs kommen auf die Welt



Universitätsfrauenklinik Köln: Michaela und Sven Roloff warten nervös auf ihren Termin. Heute sollen ihre beiden Jungs Lion und Luca geboren werden, per Kaiserschnitt. Es sind eineiige Zwillinge. Die Eltern wünschen sich schon lange Kinder.

Bei Mehrlingsgeburten und wenn die Mutter über 35 ist, sind die Ärzte vorsichtig. Zumal kleine Jungs bisweilen Probleme machen. In der Frühphase der Schwangerschaft sind sie anfälliger als Mädchen – das weiß man sicher. Sie sollen aber auch bei der Geburt nicht so belastbar sein und manchmal größere Schwierigkeiten als Mädchen haben, ins Leben zu kommen. Kinderärzte und Hebammen berichten bei neugeborenen Jungs häufig von Atemproblemen. Ist es gefährlich, als Junge auf die Welt zu kommen?

Gucken Sie den Film auf www.quarks.de über die Geburt von zwei „kleinen Männern“ an.

Autor: Georg Wieghaus

Das Männer-Chromosom

Woher die Glatze wirklich kommt



Ein Mensch hat ungefähr 25.000 unterschiedliche Gene. Diese befinden sich verteilt auf insgesamt 23 Chromosomen. Jedes Chromosom liegt doppelt vor – zumindest bei der Frau. Denn während bei der Frau auch das 23. Chromosomen-Paar aus zwei gleichen X-Chromosomen besteht, hat der Mann an dieser Stelle ein X- und Y-Chromosom. Einerseits bedeutet das, dass der Mann durch das zusätzliche Chromosom einen größeren Genpool hat. Auf den ersten Blick könnte das positiv sein; doch es birgt auch Probleme. Wenn ein Chromosom einen genetischen Fehler hat, kann dieser meist durch seinen Zwilling ausgeglichen werden. Liegt dieser Fehler jedoch auf dem X- oder Y-Chromosom eines Mannes, gibt es keine Sicherheitskopie, auf die zurückgegriffen werden kann. Diese Tatsache kann Männern zum Verhängnis werden: Bei der Glatze. Aber wie wird sie vererbt und wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit für eine haarlose Zukunft? – Die Antworten im Quarks-Film auf www.quarks.de.

Autor: Peter Krachten

Das kurze Leben der Männer

Männer leben ungesünder als Frauen



Das Y-Chromosom kostet dem Mann ein Jahr Lebenszeit

Der Mann lebt von Natur aus rund zwölf Monate kürzer als die Frau. Der Grund dafür liegt in den Genen – speziell dem 23. Chromosomenpaar. Es bestimmt das Geschlecht eines Menschen. Frauen haben hier zwei X-Chromosomen. Die Zellkerne liegen bei ihnen also doppelt vor. Ihre Erbinformationen sind zweifach gesichert. Der Mann besitzt an dieser Stelle jedoch ein X-Chromosom und ein Y-Chromosom. Das Y-Chromosom ist wesentlich kleiner und kürzer als das X-Chromosom und trägt wesentlich weniger Erbinformationen. Männer sind daher wesentlich anfälliger für Krankheiten, die durch Fehler auf dem X-Chromosom entstehen – wie zum Beispiel der Bluterkrankheit, Rot-Grün-Blindheit, eine spezielle Form der Muskelschwäche und vieles mehr.

Schlechtes Essen kostet Lebenszeit



Lungenkrebs ist die dritthäufigste Todesursache bei Männern

Doch die Gene sind nur einer von vier Faktoren, die dafür verantwortlich sind, dass die deutschen Männer statistisch betrachtet 64 Monate früher sterben als die Frauen. Zwanzig Monate Lebenszeit gehen den Männern durch eine falsche Ernährung und Fettleibigkeit verloren. Denn die meisten Männer essen immer noch, was ihnen schmeckt und nicht unbedingt, was gesund ist. Jeder Vierte isst täglich Fleisch, Wurst und Eier. Bei den Frauen ist dies nicht einmal jede Zehnte. Die Folge ist, dass die Gefahr, eine krankhafte Fettleibigkeit aufzubauen, bei den Männern um ein Drittel höher ist, als bei den Frauen. Das Gleiche gilt für die Zuckerkrankheit. Zudem sind Männer häufiger chronisch krank.

Zur Reparatur zum Arzt



Männer sind öfters chronisch krank als Frauen

Weitere achtzehn Monate gehen zu Lasten einer falschen Erziehung. Sie prägt das Männerbild. Als Mann muss man hart im Nehmen sein! Männer gehen in der Regel zum Arzt, um repariert zu werden, Frauen um vorzubeugen. Drei Viertel aller Männer – egal wie alt – überschätzen ihren Gesundheitszustand und glauben, dass sie sehr gesund sind. Die Folge: Sie machen keine Vorsorge und gehen zu spät zum Arzt. Auch der Gang zum Psychiater fällt den Männern schwerer. Statt Hilfe zu suchen, neigen sie zu Gewaltausbrüchen und greifen zu Drogen. Die häufigste psychische Störung bei Männern ist die Alkoholabhängigkeit. Fast sieben Prozent aller Männer gelten als alkoholkrank, bei Frauen ist es knapp über ein Prozent. Statistisch fällt auch ins Gewicht, dass die Selbstmordrate bei Männern drei- bis zehnmal höher ist, als bei Frauen.

Zu viel Arbeit schadet



Vorsorge und Pflege verlängern die Lebenserwartung um 52 Monate

Bewegungsmangel, Stress, Umwelteinflüsse und falscher Lebensstil kosten den deutschen Mann weitere vierzehn Monate an Lebenszeit. Über drei Viertel aller Berufserkrankungen entfallen auf Männer und etliche arbeiten zuviel: Jeder Zehnte arbeitet mehr als sechzig Stunden pro Woche. Eine Mehrarbeit von drei bis vier Stunden täglich erhöht das Herzinfarktrisiko um bis zu sechzig Prozent. Besonders riskant sind für den Mann die Jahre in der Lebensmitte. Fast dreimal so viele Männer wie Frauen sterben in dieser Lebensspanne an einem plötzlichen Herztod. Und da die meisten Jobs mittlerweile Sitzjobs sind, bewegen sie sich auch zu wenig.

Der Statistik ein Schnippchen schlagen

Sie sind ein Mann und wollen ein bisschen länger leben? Dann haben wir hier zehn Tipps, die gar nicht so schwer zu befolgen sind:

1. Gehen Sie frühzeitig zu Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen – vor allem, wenn Ihnen Prostatakrebsfälle in Ihrer Verwandtschaft bekannt sind.
2. Trinken Sie zwei bis drei Liter Wasser am Tag.
3. Essen sie regelmäßig Obst und Gemüse und genießen Sie Süßigkeiten nur in Maßen.
4. Lassen Sie Auto und Aufzug öfters stehen und gehen Sie zu Fuß. Schon 300 Schritte mehr jeden Tag helfen, Übergewicht zu reduzieren.
5. Treiben Sie zweimal die Woche Sport.
6. Hören Sie mit dem Rauchen auf.
7. Achten Sie auf genügend Schlaf. Ein dunkles Zimmer ohne Fernseher und feste Einschlafrituale helfen bei Schlafstörungen.
8. Nehmen Sie Erektionsstörungen ernst und scheuen Sie nicht den Gang zum Arzt. Verstopfte Gefäße im Penis sind oft auch ein Indiz für verstopfte Herzkranzgefäße.
9. Genießen Sie Sex, denn er ist gesund: Er fördert den Muskelaufbau, reduziert das Fett und steigert den Testosteronspiegel.
10. Lieben, pflegen und achten Sie Ihre Partnerschaft. Eine glückliche Partnerschaft reduziert Stress und verlängert das Leben.

Autor: Michael Ringelsiep

Zusatzinfos (Fachausdrücke, Erklärungen):

Chromosomen

Chromosomen sind die Träger der Gene und enthalten die Erbinformationen.

X- und Y-Chromosom

Das Geschlecht eines Menschen wird durch das 23. Chromosomenpaar bestimmt. Frauen besitzen zwei X-Chromosomen, Männer dagegen haben nur ein X-Chromosom – dafür aber auch noch ein Y-Chromosom.

Linktipps

Studie: „Männer in Bewegung – Zehn Jahre Männerentwicklung in Deutschland“

<http://www.bmfsfj.bund.de/BMFSFJ/Service/Publikationen/publikationen,did=121150.html>

Auf dieser Seite kann man sich die Studie der Soziologen Rainer Volz und Paul M. Zulehner herunterladen. Sie enthält eine Fülle von Daten, Fakten und Analysen über den heutigen deutschen Mann. Darüber hinaus vertiefen sieben Kommentare einige Teilaspekte. Die Studie ist aufgrund zahlreicher Tabellen und Kurvendiagramme keine anspruchsvolle Lektüre, bietet aber für den interessierten Leser die Möglichkeit, sich einzelne Kapitel und Fragestellungen herauszupicken. Zudem werden alle Schaubilder in einem dazugehörigen Text in verständlicher Sprache kommentiert und interpretiert. Die Studie wurde von der Männerarbeit der katholischen und evangelischen Kirche in Auftrag gegeben und vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert.

Leibesfülle und Hormonspiegel

<http://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/hormonstoerungen/testosteronmangel/article/623575/dicker-bauch-niedriger-testosteronspiegel.html?sh=2&h=-1268980531>

Hier finden sich Informationen über den Zusammenhang von zunehmender Leibesfülle und Hormonspiegel

Doping mit Testosteron

http://www.dshs-koeln.de/biochemie/rubriken/08_analytik/analy_5.html

An der Deutschen Sporthochschule Köln kann nachgewiesen werden, ob mit Testosteron gedopt wurde. Wie das geht, beschreiben die Forscher in einem kurzen Beitrag.

Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit

<http://www.mann-und-gesundheit.com/>

Männer finden hier Tipps, wie sie gesundheitsbewusster leben können.

Stiftung Männergesundheit

<http://www.stiftung-maennergesundheit.de/>

Die Stiftung Männergesundheit ist eine gemeinnützige Stiftung. Ihr Ziel ist es, das Gesundheitsbewusstsein von Männern zu verbessern, sie zur Vorsorge zu bewegen und die Forschung zu fördern.

Impressum:

Herausgegeben
vom Westdeutschen Rundfunk Köln

Verantwortlich:
Quarks & Co
Claudia Heiss

Redaktion:
Wolfgang Lemme

Gestaltung:
Designbureau Kremer & Mahler

Bildrechte:
Alle: © WDR

© WDR 2011