|  |  |
| --- | --- |
|  | Steel Europe |
|  |  |
|  | 15.08.2016Seite 1/1 |

**Man(n) ist, was man(n) isst: Beim „Männerkochbuch“ von thyssenkrupp-Mitarbeitern geht Gesundheit durch den Magen – Rezept für „Muskelpudding für echte Kerle“**

Wer von der Menschheitsgeschichte dafür vorgesehen wurde, Mammuts und Säbelzahntiger zu erledigen, Feuer zu machen und eine ganze Sippe zu versorgen, steht heutzutage gern am Grill. Er hat aber keine Muße, sich auch noch aktiv um seine Gesundheit zu kümmern. Das Auto kommt pünktlich zum TÜV, aber der Gang zum Arzt erfolgt erst, wenn er schon überfällig ist. Mangelnde Gesundheitsvorsorge scheint typisch männlich, oder? „Unsere weibliche Belegschaft ist im Schnitt definitiv gesundheitsorientierter. Die ‚Zielgruppe Mann‘ für präventive Gesundheitsthemen zu begeistern, ist schon eine Herausforderung“, sagt Dr. Ingeborg Erichsen, Leiterin des Bereiches Gesundheit im Stahlbereich von thyssenkrupp. „Männer muss man anders ansprechen, wenn es um die Gesundheit geht“. Eine der Ideen im Rahmen des Schwerpunktthemas: „Männergesundheit“ war deshalb Lieblingsrezepte der Mitarbeiter zu sammeln, von einer Ernährungswissenschaftlerin kommentieren zu lassen und für die männliche Zielgruppe ansprechend in einem „Männerkochbuch“ zu gestalten. Dieses ist ab sofort kostenlos als Online-Version zum Download verfügbar - nicht nur für Männer.

„Dass jemand, der vorher täglich Pommes Frites mit Schnitzel gegessen hat, plötzlich anfängt Rohkost-Salate zu essen und darüber ein Ernährungstagebuch führt, ist einfach unrealistisch. Es geht um die kleinen, aber kontinuierlichen Änderungen auf dem Ernährungsplan, die große Wirkung zeigen können. Darum knüpfen wir direkt an das gewohnte Essverhalten der Mitarbeiter an“, sagt Ralf van Os, Leiter des Betrieblichen Gesundheitsmanagements bei thyssenkrupp in Duisburg. Als typisch männliches Essen gilt: Fleisch, Deftiges, Fettiges und Essen mit Biss. Vor allem der Grill - Feuer machen und Fleisch brutzeln - scheint in vielen Haushalten die Männerdomäne zu sein, wo sich man(n) noch als Jäger und Versorger fühlen kann und Freunde und Familie um die Herdstelle versammelt. Hinzu kommt, dass Männer im Schnitt nur halb so viel Fettgewebe, aber doppelt so viel Muskelgewebe wie Frauen haben und damit einen deutlich höheren Eiweißbedarf. „Es gibt aber keine Standardkost, denn dafür ist der Kalorienverbrauch zu individuell. Die Mischung macht`s, und es kommt auf das richtige Maß an. Aber ob nun die unterschiedlichen Ernährungsweisen rein körperlich oder kulturell bedingt sind: Eine ausgewogene Ernährung ist zweifellos eine wichtige Voraussetzung für das Vermeiden von Krankheiten“, sagt die Ernährungs-Expertin Karin Landsberg. Aus dieser Perspektive gibt sie Tipps zu Rezepten wie „Muskelpudding für echte Kerle“, „Roastbeef mit Kräuterquark vom Grill“, aber auch Gerichten wie „asiatischer Nudelsalat“.

Auch weil rund 90 Prozent der Belegschaft im Stahlbereich von thyssenkrupp männlich sind, fördert das Unternehmen „Männergesundheit“ als Schwerpunktthema. Für sein hervorragendes strategisches Gesundheitsmanagement wurde es bereits drei Mal mit dem „Corporate Health Award“ ausgezeichnet. Gegen männliche Risikoerkrankungen wie Herzinfarkt, Krebs, Schlaganfall oder Diabetes gibt es viele weitere regelmäßige Aktionstage und Angebote; unter anderem Bewegungstraining (z.B. Gerätetraining oder Life Kintetik), Ernährungstraining (z.B. Grillen für echte Männer und Frauen, oder Weight Watchers Online) sowie Entspannungsangebote (z.B. Strategien gegen Stress oder autogenes Training).

Das „Männerkochbuch“ - auch für Frauen - gibt es unter

<https://www.thyssenkrupp-steel.com/de/publikationen/maennerkochbuch.html>

Ansprechpartner:

thyssenkrupp Steel Europe AG

Erik Walner

Leiter Media Relations

T: +49 203 52 - 45130

erik.walner@thyssenkrupp.com

www.thyssenkrupp-steel.com

Company blog: <https://engineered.thyssenkrupp.com>