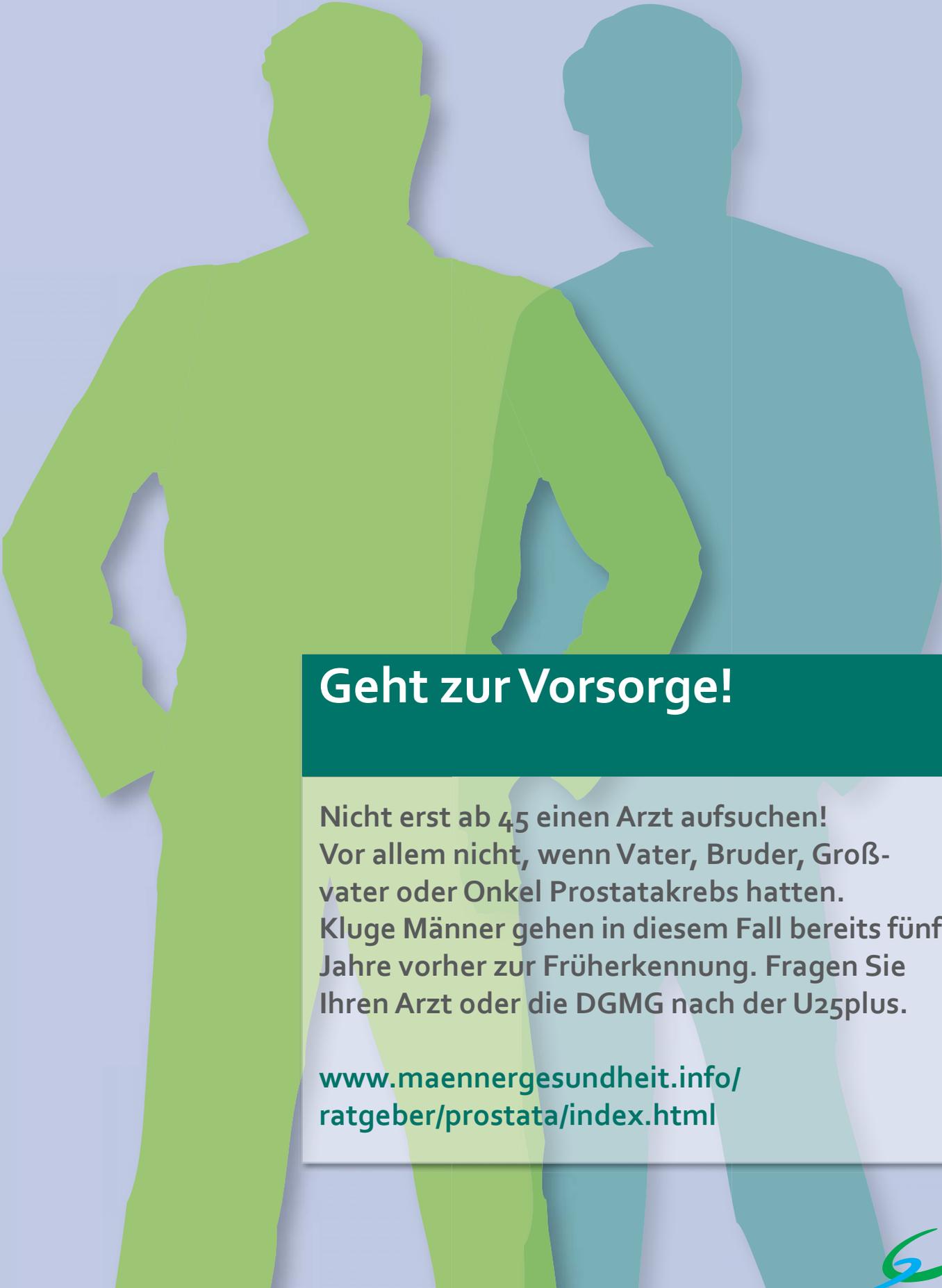




Deutsche Gesellschaft
für Mann und Gesundheit empfiehlt:

Männer, geht nicht erst ab 45 zum Arzt!

10 Tipps
für ein gesundes Männerleben



Geht zur Vorsorge!

Nicht erst ab 45 einen Arzt aufsuchen!
Vor allem nicht, wenn Vater, Bruder, Großvater oder Onkel Prostatakrebs hatten.
Kluge Männer gehen in diesem Fall bereits fünf Jahre vorher zur Früherkennung. Fragen Sie Ihren Arzt oder die DGMG nach der U25plus.

[www.maennergesundheit.info/
ratgeber/prostata/index.html](http://www.maennergesundheit.info/ratgeber/prostata/index.html)

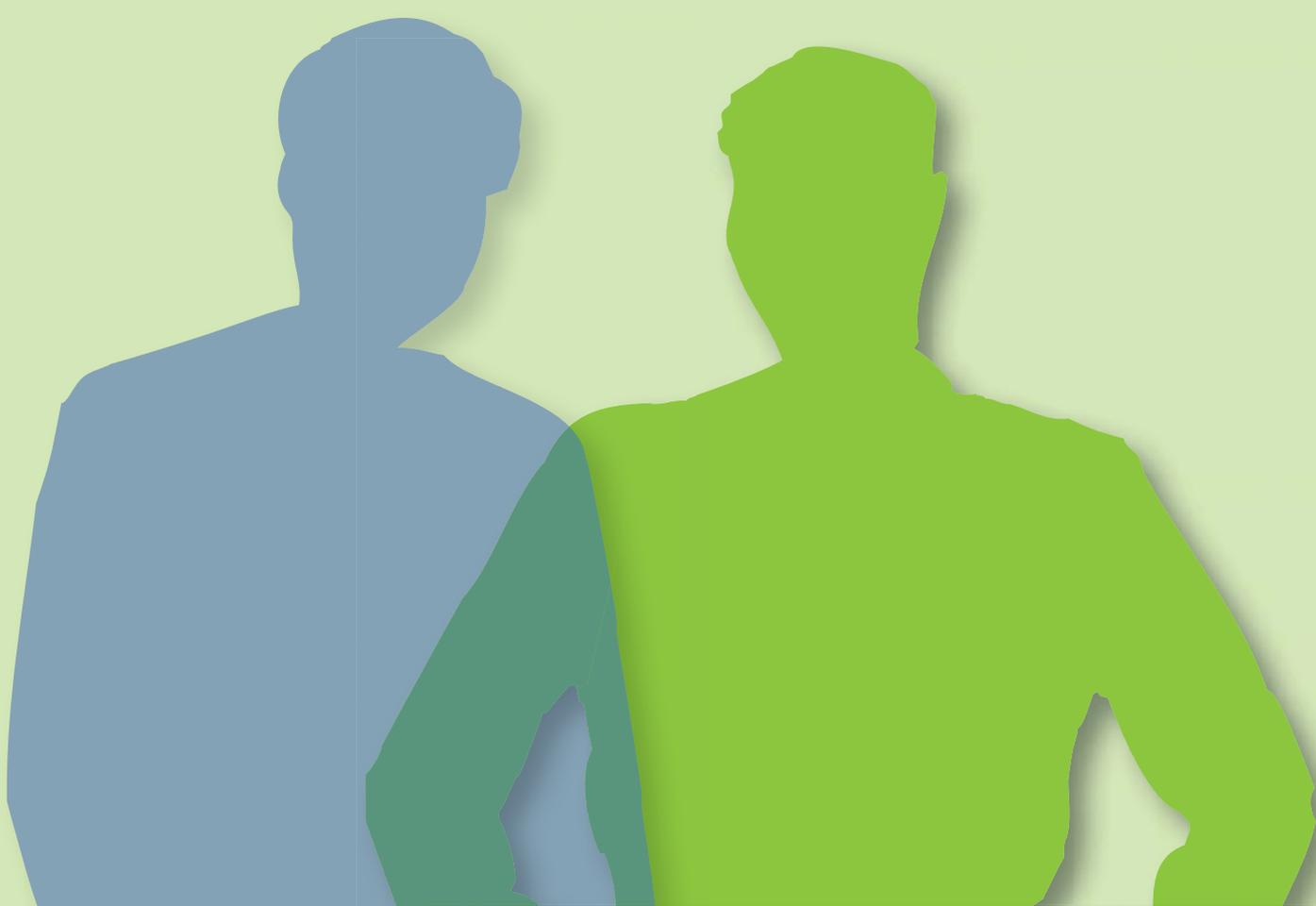


Trinkt mehr Wasser!

Wasser hilft, Energie zu verbrennen und besser abzunehmen.

Trinkt mindestens zwei bis drei Liter am Tag!

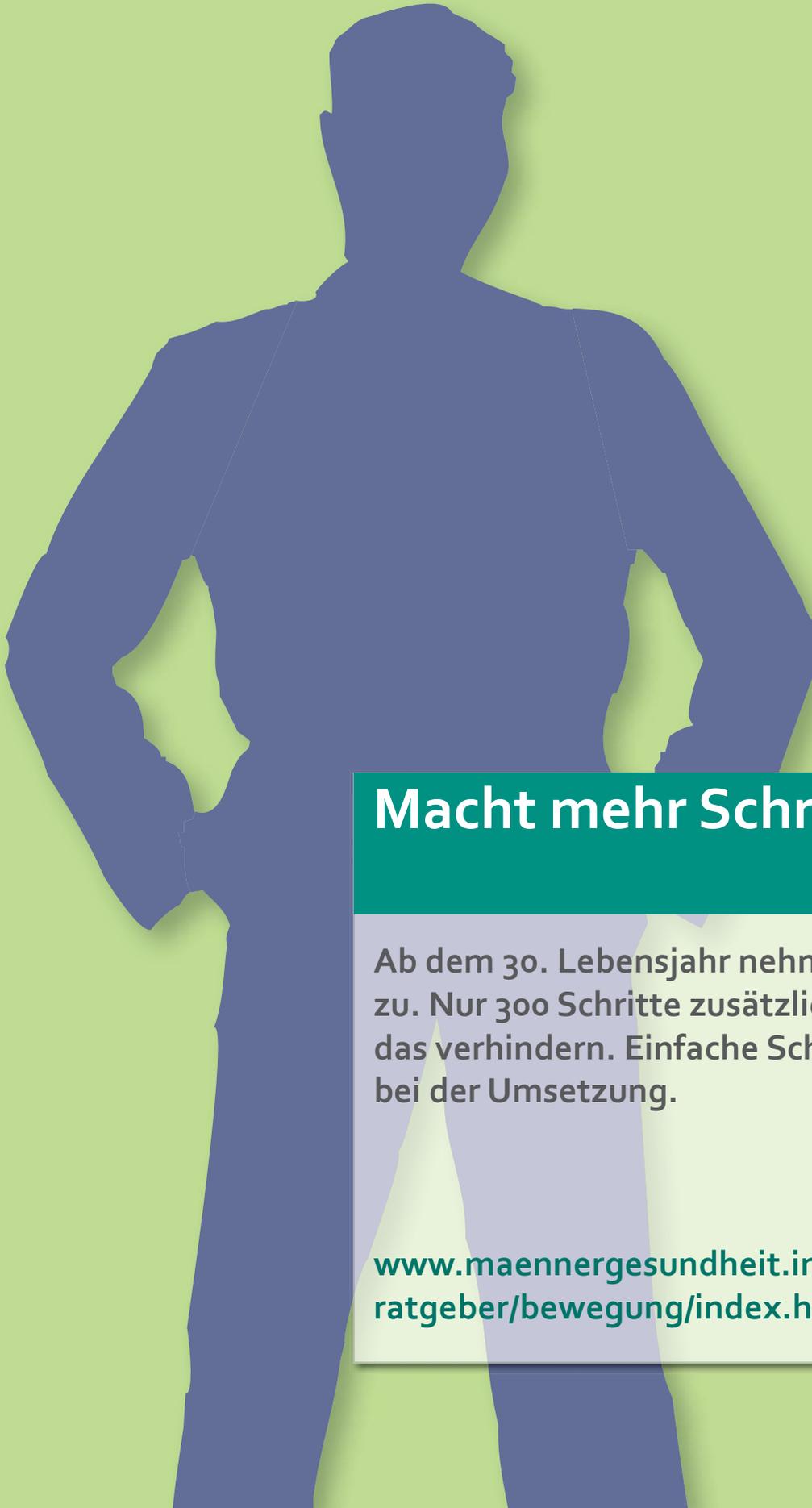




Ernährt euch bunt!

Fünfmal am Tag Obst und Gemüse ist optimal.
Als erster Schritt reicht schon ein bis zwei Mal!
Denn gute Kost hilft gegen freie Radikale, die
Krebs erzeugen können.
Wenn schon Süßigkeiten, dann mit Maßen.





Macht mehr Schritte!

Ab dem 30. Lebensjahr nehmen viele Männer zu. Nur 300 Schritte zusätzlich pro Tag können das verhindern. Einfache Schrittzähler helfen bei der Umsetzung.

[www.maennergesundheit.info/
ratgeber/bewegung/index.html](http://www.maennergesundheit.info/ratgeber/bewegung/index.html)



Treibt Sport!

Zweimal die Woche 20 bis 30 Minuten Ausdauertraining. Zu Hause oder im Fitnesscenter leichte Übungen für Arme, Rücken, Bauch.

[www.maennergesundheit.info/
ratgeber/bewegung/index.html](http://www.maennergesundheit.info/ratgeber/bewegung/index.html)

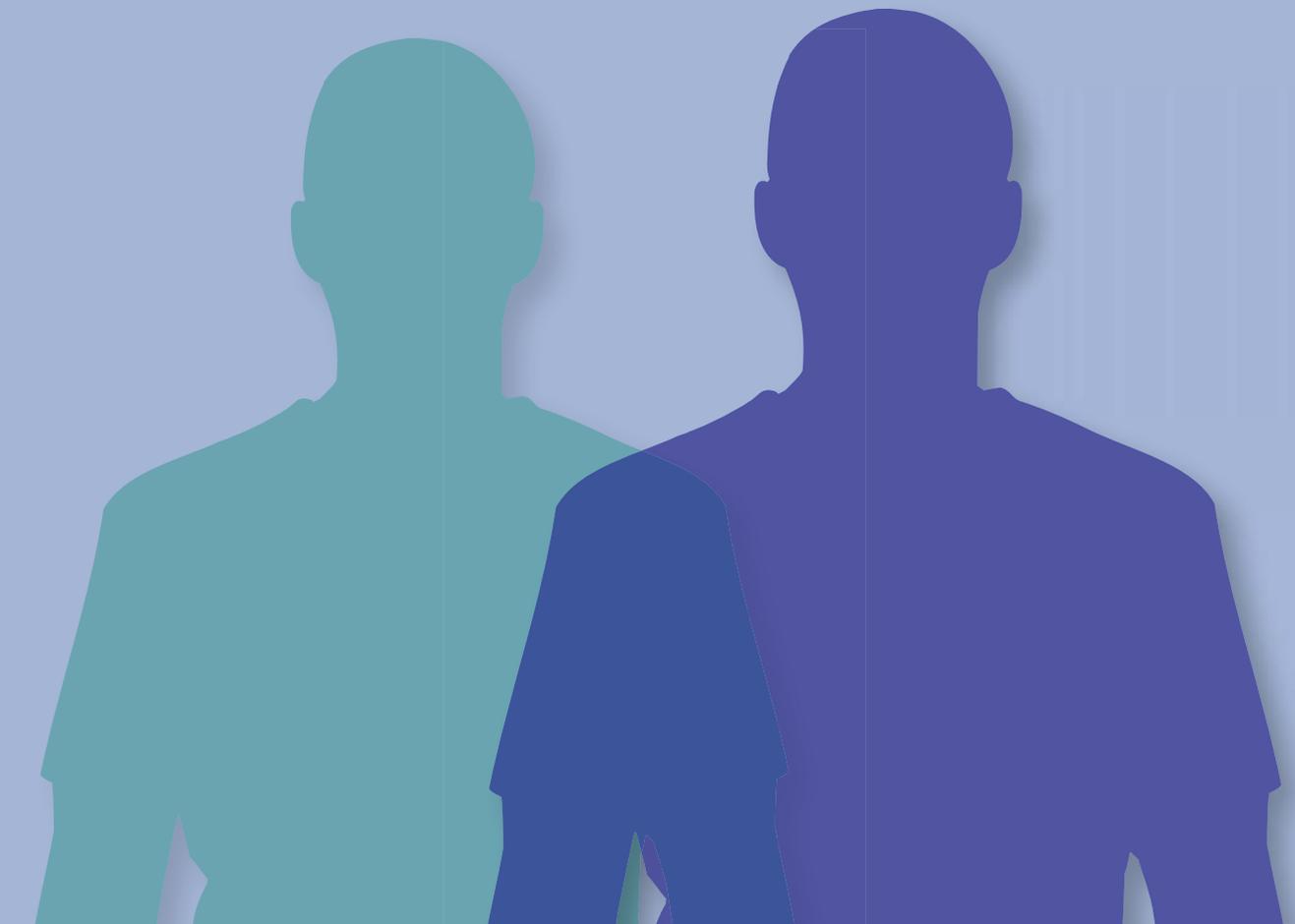


Hört auf zu rauchen!

Rauchen ist nicht nur schlecht für die Lunge. Auch Blase, Gefäße und das gesamte Immunsystem leiden. Auf die Dauer kann es sogar impotent machen.

www.rauchfrei.de





Schlaft gut!

Schlaf ist Erholung für Zellen und Geist - und Training für den Penis. Jeder Mann hat nachts vier bis sechs Erektionen.

Tipp: Schlafrituale schaffen, kein Fernseher ans Bett, Zimmer abdunkeln.





Nehmt Erektionsprobleme ernst!

Verstopfte Penisgefäße weisen auf verstopfte Herzkranzgefäße hin. Studien haben bewiesen, dass ungefähr sechs Jahre nach den ersten Erektionsproblemen ein Herzinfarkt oder Schlaganfall auftritt. Erektionsproblem daher nicht auf die leichte Schulter nehmen.

[www.maennergeseundheit.info/
ratgeber/sexualitaet/index.html](http://www.maennergeseundheit.info/ratgeber/sexualitaet/index.html)
www.mensbest.info.de



Habt Sex!

Studien haben gezeigt, dass mehrere Orgasmen pro Woche gesund sind. Dadurch steigt der Testosteronspiegel, Muskeln bauen sich auf und Fett wird abgebaut.





Kümmert euch um eure Partnerschaft!

Gegenseitige Unterstützung, aufeinander Achten, Freude an der Liebe wirken lebensverlängernd und reduzieren Stress.

Es ist wichtig, sich für Liebe und Leidenschaft in einer guten Partnerschaft einzusetzen. Eine unglückliche macht krank.



Fakten

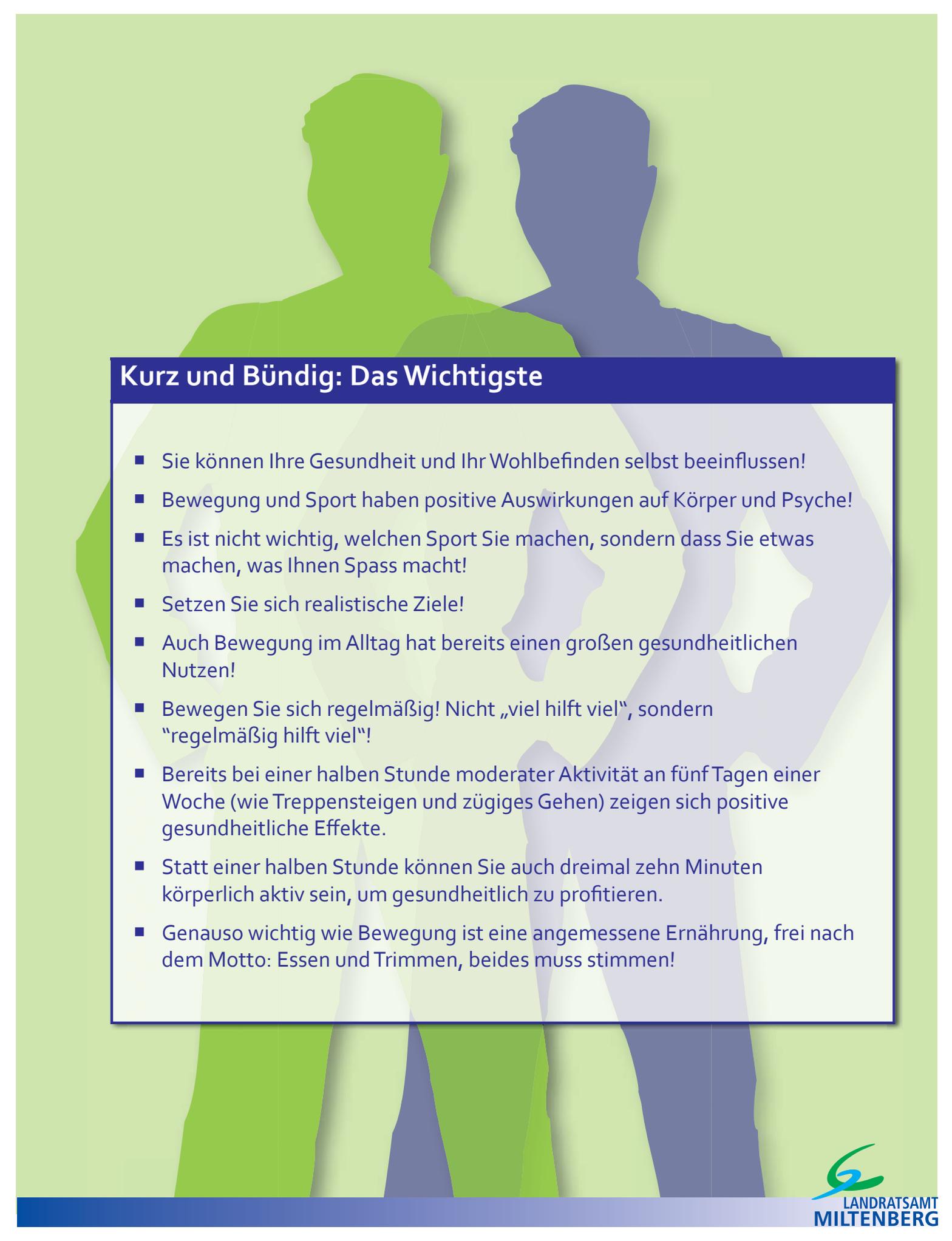


- **Herz-Kreislaferkrankungen** sind bei Männern häufiger: Männer 192,1 je 100.000; Frauen 126.3 je 100.000 (Bayern 2009).
- **Herzinfarkt** tritt bei Männern im Schnitt zehn Jahre früher auf als bei Frauen
- **Übergewicht** haben 60 % der Männer, gegenüber 40% der Frauen.
- **Rauchen** ist bei Männern häufiger (ca. 30 %) als bei Frauen (19 %).
- **Alkoholabhängigkeit** ist bei Männern höher als bei Frauen (3,8 % gegenüber 1 %), entsprechend leiden mehr Männer an alkoholbedingter Leberzirrhose (41 je 100.000 Einwohner) als Frauen (17 je 100.000).
- **Durch einen riskanteren Lebensstil** sind Männer viermal häufiger an Unfällen beteiligt als Frauen.
- **Die Selbstmordrate** ist bei Männern höher als bei Frauen: Drei Viertel aller Suizide fallen auf Männer.
- **Aids** trifft hauptsächlich Männer: Knapp 85 % der in Deutschland lebenden HIV-Positiven sind männlich.
- **Männer sind Vorsorgemuffel:** die Teilnehmerrate an den GKV-Vorsorgeuntersuchungen beträgt 24 %, bei Frauen dagegen 60 % (Untersuchung TK).
- **Angebote zur Gesundheitsförderung** wie Bewegung, gesunde Ernährung, Stressreduktion nehmen Männer weniger in Anspruch als Frauen (Kursbesuche zur Gesundheitsförderung: Frauen 77%, Männer 23 %).

Der größte Teil der männlichen Frühsterblichkeit ist also nicht genetisch, sondern kulturell oder sozial bedingt und damit beeinflussbar.

Vorsorgeangebote der gesetzlichen Krankenkassen

Alter	Untersuchung	Wie oft?	Was wird getestet?
ab 35 Jahre	Gesundheitsvorsorgeuntersuchung (Check-up) zum Ausschluss von chronischen Krankheiten	alle 2 Jahre	Ganzkörperuntersuchung <ul style="list-style-type: none"> ▪ Blutdruckmessung ▪ Abhören des Herzens ▪ Abtasten des Bauches ▪ Untersuchung von Wirbelsäule, Gelenken usw. Untersuchung des Urins auf <ul style="list-style-type: none"> ▪ Glukose (Ausschluss von Diabetes mellitus) ▪ rote Blutkörperchen (Ausschluss von Blutungen und Anämie) ▪ weiße Blutkörperchen (Ausschluss von Entzündungen) ▪ Eiweiß (Ausschluss von Nierenkrankheiten) Untersuchung des Blutes auf Gesamtcholesterin und Blutzucker
ab 35 Jahre	Hautkrebs-Screening	alle 2 Jahre	Ganzkörperuntersuchung der Haut auf auffällige Hautmale
ab 45 Jahre	Krebsfrüherkennungsuntersuchung	jährlich	Tastuntersuchung von äußeren Genitalien, Prostata und Lymphknoten
ab 50 Jahre	Darmkrebsprophylaxe: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Stuhluntersuchung 	jährlich/ ab 55 alle zwei Jahre oder:	Stuhluntersuchung auf okkultes Blut (bei der Krebsvorsorge)
ab 55 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dickdarmspiegelung 	2-mal im Abstand von 10 Jahren	Untersuchung des Dickdarmes auf Polypen und Dickdarmkrebs



Kurz und Bündig: Das Wichtigste

- Sie können Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden selbst beeinflussen!
- Bewegung und Sport haben positive Auswirkungen auf Körper und Psyche!
- Es ist nicht wichtig, welchen Sport Sie machen, sondern dass Sie etwas machen, was Ihnen Spass macht!
- Setzen Sie sich realistische Ziele!
- Auch Bewegung im Alltag hat bereits einen großen gesundheitlichen Nutzen!
- Bewegen Sie sich regelmäßig! Nicht „viel hilft viel“, sondern „regelmäßig hilft viel“!
- Bereits bei einer halben Stunde moderater Aktivität an fünf Tagen einer Woche (wie Treppensteigen und zügiges Gehen) zeigen sich positive gesundheitliche Effekte.
- Statt einer halben Stunde können Sie auch dreimal zehn Minuten körperlich aktiv sein, um gesundheitlich zu profitieren.
- Genauso wichtig wie Bewegung ist eine angemessene Ernährung, frei nach dem Motto: Essen und Trimmen, beides muss stimmen!

Vorsorgeangebote der gesetzlichen Krankenkassen

Alter	Untersuchung	Wie oft?	Was wird getestet?
ab 35 Jahre	Gesundheitsvorsorgeuntersuchung (Check-up) zum Ausschluss von chronischen Krankheiten	alle 2 Jahre	Ganzkörperuntersuchung <ul style="list-style-type: none"> ■ Blutdruckmessung ■ Abhören des Herzens ■ Abtasten des Bauches ■ Untersuchung von Wirbelsäule, Gelenken usw. Untersuchung des Urins auf <ul style="list-style-type: none"> ■ Glukose (Ausschluss von Diabetes mellitus) ■ rote Blutkörperchen (Ausschluss von Blutungen und Anämie) ■ weiße Blutkörperchen (Ausschluss von Entzündungen) ■ Eiweiß (Ausschluss von Nierenkrankheiten) Untersuchung des Blutes auf Gesamtcholesterin und Blutzucker
ab 35 Jahre	Hautkrebs-Screening	alle 2 Jahre	Ganzkörperuntersuchung der Haut auf auffällige Hautmale
ab 45 Jahre	Krebsfrüherkennungsuntersuchung	jährlich	Tastuntersuchung von äußeren Genitalien, Prostata und Lymphknoten
ab 50 Jahre	Darmkrebsprophylaxe: <ul style="list-style-type: none"> ■ Stuhluntersuchung 	jährlich/ ab 55 alle zwei Jahre oder:	Stuhluntersuchung auf okkultes Blut (bei der Krebsvorsorge)
ab 55 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dickdarmspiegelung 	2-mal im Abstand von 10 Jahren	Untersuchung des Dickdarmes auf Polypen und Dickdarmkrebs