

# 10 Tipps für ein gesundes Männerleben

## Gesundheitsnachrichten

### **Geh zur Vorsorge!**

Nicht erst ab 45 einen Arzt aufsuchen! Vor allem dann nicht, wenn Vater, Bruder, Großvater oder Onkel Prostatakrebs hatten. Beschwerden ernst nehmen.

### **Trinke mehr Wasser!**

Wasser hilft, Energie zu verbrennen und besser abzunehmen. Trinke mindestens zwei bis drei Liter am Tag. Eine Alternative ist ungesüßter Tee (grüner Tee gilt als besonders gesund).

### **Ernähr Dich bunt!**

Das beste Essen ist Gemüse und Obst, und zwar frisch in guter (Bio-) Qualität. Gemüse liefert Energie, verbessert die mentale Leistungsfähigkeit und schützt vor vielen Krankheiten. Iss Lebensmittel ohne Zutatenliste! Ernährungsmüll (Fertig-Produkte, Industrie-Essen) macht schlapp, dick und impotent.

### **Mach mehr Schritte!**

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

### **Treib Sport!**

Zweimal die Woche 20 bis 30 Minuten Ausdauertraining. Dazu im Fitness-Studio oder zu Hause Kraftübungen für Arme, Rücken, Bauch und Beine.

### **Schlaf 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 oder Computer ans Bett, Zimmer abdunkeln.

### **Nimm Erektionsprobleme ernst!**

Verstopfte Penisgefäße weisen auf verstopfte Herzkrankgefäße 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.

### **Sex ist gesund!**

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

### **Kümmere Dich um Deine 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. Verheiratete Männer leben statistisch länger.

### **Auf gar keinen Fall rauchen!**

Rauchen ist nicht nur schlecht für die Lunge. Auch Blase, Gefäße, das gesamte Immunsystem und die Potenz leiden. Rauchen ist Selbstaufgabe und tötet alle drei Minuten einen Menschen.

*[www.rauchfrei.de](http://www.rauchfrei.de)*

### **Fazit:**

Leistungsfähigkeit und Gesundheit sind kein Zufall. Entscheidend ist der eigene Lebensstil. Etablieren Sie gesunde Gewohnheiten, das ist entscheidend für den langfristigen Erfolg!

### **Quelle:**

Modifiziert nach Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V.



---

## Zentrale Fakten und Zahlen zum Ersten Deutschen Männergesundheitsbericht Kommentiert von dem Hamburger Arzt Niels Schulz-Ruhtenberg

**Fakt:** 80% der deutschen Männer gehen nicht zur regelmäßigen Vorsorge.

**Kommentar:** Früher galt „Frauen gehen zum Arzt, Männer gehen zur Arbeit“. Dabei lassen sich die meisten Krankheiten umso besser behandeln und heilen, je früher sie erkannt werden. Nehmen Sie körperliches und psychisches Unwohlsein ernst. Intelligente Männer praktizieren Früherkennung statt Verdrängung.

**Fakt:** Die Lebenserwartung eines deutschen Mannes ist 5,5 Jahre niedriger als die einer deutschen Frau. Die Lebenserwartung des Mannes beträgt 77,2 Jahre, die der Frau 82,4.

**Kommentar:** Viele Männer tendieren zu einem selbstschädigenden Verhalten. Im Durchschnitt neigen sie stärker als Frauen zu Übergewicht und Bewegungsmangel. Männer Rauchen häufiger und trinken mehr Alkohol. Biologisch ist die männliche Lebenserwartung nicht kürzer als die von Frauen. Männer haben es zum größten Teil selbst in der Hand.

**Fakt:** Die Zahl der Fehltage am Arbeitsplatz in Deutschland aufgrund psychischer Erkrankungen ist bei Männern seit 2000 um 20% gestiegen.

**Kommentar:** Auch Männer haben eine Psyche, die erkranken kann. Stress-bedingte Beschwerden wie die sog. Stressdepression nehmen seit Jahren zu. Erschwerend hinzu kommen bei Männern oft die Illusion der unbegrenzten Belastbarkeit und das hohe Verdrängungspotential.

**Fakt:** Die Zahl von Diabetes-Patienten ist bei Männern fast doppelt so hoch wie bei Frauen.

**Kommentar:** Die „Zuckerkrankheit“ (Diabetes mellitus Typ 2) ist zu ca. 90% vermeidbar durch einen gesunden Lebensstil, d.h. durch gesunde Ernährung, Vermeidung von Übergewicht (zu viel Bauchfett) und regelmäßige Bewegung bzw. Training.

**Fakt:** Männer zwischen 40 und 50 Jahren bekommen fünf Mal häufiger einen Herzinfarkt als Frauen.

**Kommentar:** Zum Glück sind die meisten der Risikofaktoren, die einen Herzinfarkt verursachen können, beeinflussbar durch eine gesunde Lebensweise. Risikofaktoren sind vor allem negativer Stress, Rauchen, Übergewicht, ungesunde Ernährung, Bewegungs- und Schlafmangel.

**Fakt:** Jeder 5. deutsche Mann leidet an Erektionsstörungen – bis zu 6 Millionen Männer sind allein in Deutschland betroffen.

**Kommentar:** Die Risikofaktoren sind ähnlich wie beim Herzinfarkt. Noch ein guter Grund aktiv zu werden und gesünder zu leben.

**Fakt:** Das Prostata-Karzinom ist noch vor Darm- und Lungenkrebs das häufigste Karzinom des Mannes (26 Prozent aller Krebsneuerkrankungen, 64.000 jährlich).

**Kommentar:** Vor Krebs schützt man sich am besten durch die Kombination aus Vorbeugung durch einen gesunden Lebensstil und durch sinnvolle Früherkennungs-Untersuchungen (Checkup).

**Fakt:** Die Selbstmordrate der Männer übersteigt die der Frauen mindestens um das Dreifache – die Rate der diagnostizierten Depressionen liegt aber nur halb so hoch. Insgesamt sind Männer nicht seltener psychisch krank als Frauen.

**Kommentar:** Demnach sind Depressionen bei Männern unterdiagnostiziert. Eine Depression ist eine häufig gut behandelbare Erkrankung, wenn man sich diesem Thema offen und ehrlich stellt. Viel Leid und auch Suizide können so verhindert werden. Sich als Mann rechtzeitig professionelle Hilfe zu holen, ist ein Zeichen von Stärke und Intelligenz.

**Fakt:** Acht Prozent der Männer arbeiten mehr als 48 Stunden pro Woche, 11,3 Prozent sogar mehr als 60 Stunden. Die Mehrarbeit von drei bis vier Stunden täglich erhöht das Herzinfarktrisiko statistisch um 60 Prozent.

**Kommentar:** Auch für Männer gilt „Wer nicht regeneriert, verliert!“ Ein professionelles Energiemanagement ist eine Schlüsselqualifikation für alle Leistungsträger. Machen Sie Pausen, schlafen Sie genug, erlernen Sie eine Entspannungsmethode.

### Quelle:

Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V. (Ergebnisse aus dem ersten Deutschen Männergesundheitsbericht 2010).

[www.mann-und-gesundheit.com](http://www.mann-und-gesundheit.com)