



Zum Internationalen Männertag informiert die BZgA über Männergesundheit

Von *voelker-albert*

Erstellt am 14 Nov 2018 - 10:21

Internationaler Männertag am 19. November 2018:

BZgA informiert zu Themen der Männergesundheit

Köln, 14. November 2018. Zum Internationalen Männertag am 19. November 2018 weist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf ihr Informationsangebot der themenbezogenen Webseite www.maennergesundheitsportal.de [1] hin. Das BZgA-Portal informiert qualitätsgesichert über mänderspezifische Gesundheitsthemen, beispielsweise wie sich Männer gesund ernähren und mehr Bewegung in ihren Alltag bringen können.

Viele Männer setzen mit zunehmendem Alter deutlich Gewicht an. Zahlen des Statistischen Bundesamtes zeigen: 2017 waren mehr als 70 Prozent der Männer über 55 Jahren übergewichtig, bei den 20- bis unter 25-jährigen waren es 33 Prozent. Übergewicht kann die Lebensqualität einschränken und körperliche Probleme sowie schwerwiegende Krankheiten verursachen. Starkes Übergewicht gilt zum Beispiel als Risikofaktor für Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebserkrankungen.

Wer Gewicht verlieren will, sollte auf eine ausgewogene Ernährung achten mit reichlich Obst und Gemüse, sich regelmäßig und ausdauernd bewegen und für Entspannungspausen sorgen. Die aktuellen Standards der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfehlen für Erwachsene, sich mindestens 2,5 Stunden pro Woche körperlich zu betätigen. Besonders eignen sich hierfür Ausdauersportarten wie Schwimmen, Laufen oder Radfahren. Wer als Mann dafür im beruflichen Alltag wenig Zeit hat, kann seinen (Berufs-)Alltag aktiver gestalten, indem er zum Beispiel öfter zu Fuß geht, die Treppe statt den Aufzug nimmt, eine Bus- oder Bahnstation früher aussteigt oder die Mittagspause für eine bewegte Runde um die Häuser oder einen kollegialen Besuch in den Nachbarbüros nutzt.

Auf der Webseite www.maennergesundheitsportal.de [1] bietet die BZgA zahlreiche Tipps für eine gesunde Ernährung und einen körperlich aktiveren Lebensstil. Gemeinsam mit der Stiftung Männergesundheit hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zudem in der „Wissensreihe Männergesundheit“ Broschüren zu Themen wie Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes mellitus und Herzinfarkt veröffentlicht, die sich gezielt an Männer richten.

Mehr Information unter:

www.maennergesundheitsportal.de [1]

Faktenblatt Männergesundheit:

<https://www.bzga.de/presse/daten-und-fakten/maennergesundheitsportal/> [2]

Kostenlose Bestellung der BZgA-Materialien unter:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln

Online-Bestellsystem: <https://www.bzga.de/infomaterialien/> [3]

Fax: 0221/8992257



E-Mail: order@bzga.de [4]

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) spricht mit ihren Internetseiten www.frauengesundheitsportal.de [5] und www.maennergesundheitsportal.de [1] gezielt Frauen und Männer an, um sie über die Möglichkeiten einer geschlechtersensiblen Prävention und Gesundheitsförderung zu informieren. Auf beiden Portalen finden sich zudem Faktenblätter mit aktuellen Daten zur Frauen- und Männergesundheit in Deutschland. Die Inhalte dienen der allgemeinen Information und können die persönliche Beratung durch eine Ärztin oder einen Arzt sowie durch qualifiziertes medizinisches Fachpersonal nicht ersetzen.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:30): <http://www.medkom24.eu/node/23584>

Links:

[1] <http://www.maennergesundheitsportal.de>

[2] <https://www.bzga.de/presse/daten-und-fakten/maennergesundheitsportal/>

[3] <https://www.bzga.de/infomaterialien/>

[4] <mailto:order@bzga.de>

[5] <http://www.frauengesundheitsportal.de>