

MÄNNER SIND SO
VERLETZLICH UND AUF
DIESER WELT UNERSETZLICH.

WANN IST EIN
MANN EIN MANN?

(... fragte schon H. Grönemeyer)

VERANSTALTUNG

Informieren Sie sich bei
den Vorträgen zum Thema
MÄNNERGESUNDHEIT.

IHRE ÄRZTE VOR ORT

Informieren Sie sich bei Ihren Hausärzten,
Zahnärzten und Urologen zu den genannten
Bereichen der Männergesundheit.



Die GesundheitsregionPlus bietet Ihnen im Rahmen
einer Vortragsreihe aktuelle Informationen zum Thema
Behandlung und Prävention.

Die Termine können Sie online einsehen:
www.gesundheitsregion.plus



Gesundheitsregion plus
Stadt und Landkreis Hof

Landratsamt Hof
Zimmer 155
Schaumbergstraße 14
95032 Hof

Telefon: 09281 - 57161
Telefax: 09281 - 57169



Unterstützung durch das Bayerische Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)

Das Bayerische Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit hat eine Fachliche Leitstelle zur Beratung und Unterstützung von Gesundheitsregionenplus eingerichtet, welche der Gesundheitsregion Hof zur Seite steht.

Förderung durch das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

Die Bayerische Staatsregierung fördert die Einrichtung
von Geschäftsstellen der Gesundheitsregionenplus.

Weitere Informationen zur Förderung und den
Fördervoraussetzungen finden Sie unter:
www.lgl.bayern.de/gesundheitsregionenplus


Vorsitzender der Lenkungs- und Steuerungsgruppe
Dr. Oliver Bär, Landrat des Landkreises Hof
Landrat@landkreis-hof.de

**Leiterin der Landkreisentwicklung
Wirtschaftsförderung**
Izabella Graczyk / Izabella.Graczyk@landkreis-hof.de

Leiterin Geschäftsstelle der Gesundheitsregionplus
Christiane Steinhäuser
Christiane.Steinhaeuser@landkreis-hof.de

Assistenz
Birgid Benedikt / Birgid.Benedikt@landkreis-hof.de

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium
für Gesundheit und Pflege



GESUND
IN DIE ZUKUNFT

MÄNNER
GESUNDHEIT
KOSTENFREIER
ONLINEVORTRAG
21.04.2021
17.30 Uhr
in Kooperation mit
der VHS Hofer Land

So einfach geht's: Besuchen Sie bitte am **21.04.2021** ca. 15 Minuten
vor Beginn folgenden Link (Hier gelangen Sie direkt zum Onlinevortrag)
www.gesundheitsregion.plus/maennergesundheit

DEFINITION Männergesundheit



Männergesundheit umfasst diejenigen Dimensionen von Gesundheit und Krankheit, die insbesondere für Männer und Jungen relevant sind.

Gesundheit ist **physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden**, das aus einer Balance von Risiko- und Schutzfaktoren entsteht, die sowohl in individueller, partnerschaftlicher, als auch kollektiver Verantwortung liegen.

Als Schutzfaktoren wirken ein gesunder und achtsamer **Lebensstil, Akzeptanz** der eigenen Stärken, aber auch Schwächen als Mann, **Sinnerfahrung** und **Lebensfreude**, soziale **Unterstützung** und **Anerkennung**.

Die Risiko- und Schutzfaktoren sind besonders bei Männern in Abhängigkeit von Bildung, Herkunft, Einkommen und beruflicher Stellung ungleich verteilt.

Die gesundheitlichen Probleme der Männer bedürfen im gesamten Lebenslauf **besonderer Präventions- und Versorgungsangebote**, die größtenteils noch zu entwickeln sind.

EMPFEHLUNGEN Männergesundheit



**Regelmäßige Überprüfung des Impfstatus
Schutzimpfungen durchführen**



**Regelmäßige Bewegung
Mindestens 2 mal pro Woche für 30 Minuten, zügig spazieren gehen oder z. B. Nordic Walking!**



Nutzen Sie Angebote Ihrer Krankenkasse zur Früherkennungsuntersuchung.



Ausgewogene Ernährung und Vermeidung von Übergewicht.



Ausreichende Flüssigkeitszufuhr von 1,5 bis 2 Litern pro Tag.



**Ausreichenden Schlaf
Mindestens 6 - 7 Stunden pro Tag.**

SO BLEIBEN Männer gesund



Männer haben keine Angst, können enorm viel leisten und werden nie krank.

Zumindest scheinen viele Männer das zu denken, denn um ihre Gesundheit kümmern sie sich kaum.

Das hat Folgen: Sie sterben statistisch gesehen fünf Jahre früher als Frauen. Auch nutzen sie den Vorsorgekatalog der Krankenkassen in der Regel deutlich weniger als weibliche Versicherte.

Zum Beispiel geht weniger als die Hälfte aller Männer (40%) in Deutschland regelmäßig zur Krebsvorsorge. Zum Vergleich: Bei Frauen liegt die Quote bei 67,2%. Das hat das Robert-Koch-Institut im Rahmen der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1) zwischen 2008 und 2011 festgestellt.

Andere Präventionsangebote der gesetzlichen Krankenkassen erreichen Männer ebenfalls kaum. Der GKV Spitzenverband zählte 2010 in seinen Gesundheitskursen 24% Männer. Der Frauenanteil lag dagegen bei 76%.

PRÄVENTION Früherkennung

Alter	Maßnahme	wie oft?
ab 45	Prostatafrüherkennungsuntersuchung	Entscheidet sich nach dem Erstbefund
ab 35	Gesundheits-Check	alle 3 Jahre (alle 2 Jahre)
ab 35	Hautkrebsvorsorge	alle 2 Jahre
ab 50-54	Darmkrebsvorsorge per Stuhltest	jährlich
		ab 55 alle 2 Jahre
♂ ab 50 ♀ ab 55	Darmkrebsvorsorge per Darmspiegelung	respektive 10 Jahre

lebenslang	Zahnvorsorge	jährlich
------------	--------------	----------



Die Gesundheitsregion Plus Stadt und Landkreis Hof lädt ein.

„Männergesundheit“
am Mittwoch 21.04.2021,
von 17.30 Uhr – 19.00 Uhr,
Online Vorträge in Kooperation mit
der VHS Hofer Land

Herr Dr. Dican

OA der urologischen Fachabteilung –
Sana Klinikum Hof

Herr Dr. Arnold

Orthopädisches Zentrum Fichtelgebirge
Praxisklinik Rehau
Praxis Marktredwitz

Frau Dr. Klein-Grünert

Allgemeinarztpraxis, Oberkotzau

referieren rund um die Themenbereiche urologische, orthopädische und allgemeinärztliche Vorsorge und leisten damit einen wichtigen Beitrag zu Ihrem Wohlbefinden.

Ihre Gesundheit ist uns wichtig! Sie ist ein dynamischer Zustand, welcher durch eigene Handlungen beeinflusst werden kann.

Laden sie auch Ihre Partner/innen, Freunde, Nachbarn und Kollegen etc. mit ein.

Weitere Infos:
09281 / 57 407 oder 09281 / 57 161
oder per E-Mail
gesundheitsregionenplus@landkreis-hof.de

So einfach geht's: Besuchen Sie bitte am **21.04.2021** ca. 15 Minuten vor Beginn folgenden Link (Hier gelangen Sie direkt zum Onlinevortrag)
www.gesundheitsregion.plus/maennergesundheit