

Was Sie uns wichtig sind ...

## MAN(N), BIST DU GESUND!?

### Männerpost Nr. 11

02.2010

#### 10 Tipps für ein gesundes Männerleben:

- **Trinken Sie mehr Wasser!**

Wasser hilft Ihnen, Energie zu verbrennen und besser abzunehmen. Trinken Sie mindestens 2 - 3 Liter am Tag.

- **Bunt ist gesund!**

Optimal ist, wenn Sie fünfmal am Tag Obst und Gemüse essen. Als erster Schritt reicht schon 1 - 2-mal am Tag. Denn gute Kost hilft gegen freie Radikale, die Krebs erzeugen können. Wenn schon Süßigkeiten, dann nur in Maßen.

- **Machen Sie mehr Schritte!**

Ab dem 30. Lebensjahr nehmen viele Männer zu. Nur 300 Schritte mehr am Tag können das verhindern.

- **Treiben Sie Sport!**

Zweimal die Woche 20-30 Minuten Ausdauertraining. Und zu Hause oder im Fitnesscenter leichte Kraftübungen für Arme, Beine, Rücken und Bauch.

- **Hören Sie auf zu rauchen!**

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

- **Schlafen Sie gut!**

Schlaf ist Erholung für Zellen und Geist – und Training für den Penis. Jeder Mann hat nachts 4 - 6 Erektionen. Tipp: Schlafrituale schaffen, kein Fernseher am Bett, Zimmer abdunkeln.

- **Erektionsprobleme können auf Herzprobleme hinweisen!**

Verstopfte Penisgefäße können auf verstopfte Herzkranzgefäße hinweisen. Studien haben bewiesen, dass ungefähr 6 Jahre nach den ersten Erektionsproblemen ein Herzinfarkt oder Schlaganfall auftreten kann; daher Erektionsprobleme nicht auf die leichte Schulter.

- **Orgasmen sind gesund!**

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

- **Eine glückliche Partnerschaft tut Ihnen gut, eine unglückliche macht krank!**

Gegenseitige Unterstützung, aufeinander achten und Freude an der Liebe wirken lebensverlängernd und reduzieren Stress. Es ist wichtig, dass Sie sich für Liebe und Leidenschaft in einer guten Partnerschaft einzusetzen. Eine unglückliche Partnerschaft macht krank.

- **Gehen Sie zur Vorsorge!**

Ihr Körper ist Ihr Kapital, lassen Sie sich regelmäßig durchchecken. Nutzen Sie die Möglichkeiten der modernen Medizin, umso mehr, wenn es in Ihren Familien bereits Fälle von Krebs, Diabetes oder Herzerkrankungen gibt.



#### Ihre BKK VICTORIA-D.A.S.

Besuchen Sie uns im Internet: [www.bkk-victoria-das.de](http://www.bkk-victoria-das.de)