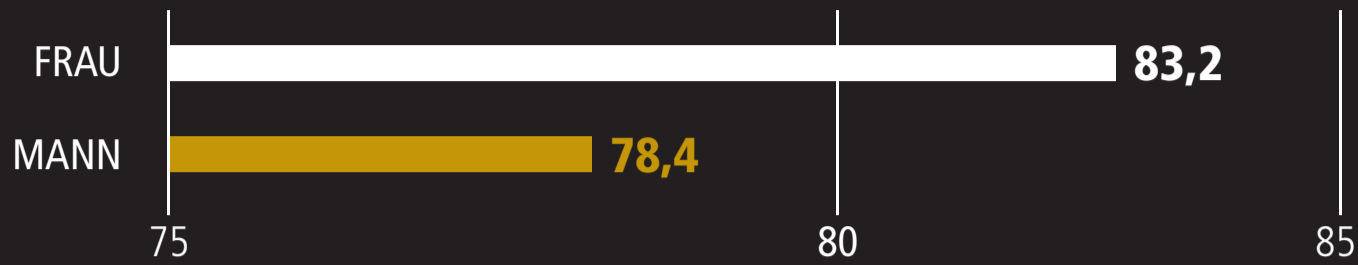


MÄNNER FAKTEN

LEBENSERWARTUNG



28,3 % der Männer sterben vor dem 70. Lebensjahr

75 %

aller Sterbefälle durch Verkehrsunfälle sind Männer

73 %

aller Suizide werden von Männern begangen

62 %

der Männer zwischen 18–75+ Jahren sind übergewichtig

72 %

der Sterbefälle im Alter von 20–29 Jahren sind Männer

3 × höhere

akute Herzinfarktrate als bei Frauen

fast doppelt

so viele Männer wie Frauen sterben an Lungenkrebs

TIPPS FÜR MÄNNER

Partnerschaft und Sex

Eine emotional und körperlich befriedigende Partnerschaft ist wichtig für das Wohlbefinden

Familie und Freunde

Zeit mit der Familie und Freunden sind auch wichtig für die Gesundheit des Mannes

Gewicht

Männer mit einem Bauchumfang unter 95 cm sind gesünder

Bildung

Wer viel weiß, lebt meist gesünder

Fitness

150 Minuten / Woche können schon helfen, das Leben zu verlängern.

Vaterrolle

Eine gelebte Vater-Kind-Beziehung hat Einfluss auf die Gesundheit aller Familienmitglieder

Ernährung

Mehr Früchte und Gemüse auf dem Speiseplan können vor Erkrankungen schützen

Lebensgewohnheiten

Gesunde Männer trinken weniger Alkohol und verzichten auf Tabak

