



Katholische
KiTa gGmbH
Trier



BGM

Gesundheit gemeinsam gestalten

Männergesundheit

Vorsorgen, stärken, gesund bleiben

Männer kümmern sich oft erst um ihre Gesundheit, wenn Beschwerden auftreten – dabei ist Vorbeugung der beste Schutz. Ein gesunder Lebensstil und regelmäßige Checks können Krankheiten früh erkennen und verhindern

Thema	Empfehlung	Zweck
Vorsorgeuntersuchungen	Ab 35: Gesundheits-Check-up alle 3 Jahre Ab 45: Prostata- und Genitaluntersuchung Hautkrebs-Screening ab 35 alle 2 Jahre Darmkrebsfrüherkennung ab 50 (Stuhltest oder Darmspiegelung)	Früherkennung von Herz-, Stoffwechsel-, Haut- und Krebserkrankungen
Herz-Kreislauf	Mind. 150 Minuten Bewegung pro Woche, ausgewogene Ernährung, Rauchverzicht, moderater Alkoholkonsum	Schutz vor Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall
Stress & Psyche	Stressabbau durch Sport, Entspannungstechniken, soziale Kontakte, ggf. psychologische Beratung	Vorbeugung von Burnout, Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Gewichtskontrolle	Bauchumfang im Blick behalten, ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung	Verringerung des Risikos für Diabetes, Herz- und Stoffwechselerkrankungen
Muskeln & Knochen	Regelmäßiges Kraft- und Koordinationstraining	Erhalt von Muskelmasse, Stabilität der Gelenke, Sturzprävention

Je früher gesundheitliche Probleme erkannt werden, desto besser lassen sie sich behandeln. Prävention ist gesunde Selbstfürsorge.

Wie immer finden Sie alle weiteren Informationen auf unserer [Team-Homepage](#)