



Männerkrankheiten

Tages-Seminar

Freitag, 22. April 2016

von 08:30–17:00 Uhr

Die Fakten stimmen nachdenklich: Männer sterben rund sechs Jahre früher als Frauen, leiden fast doppelt so oft unter chronischen Erkrankungen und gehen eher an körperliche und psychische Grenzen. Die Aufmerksamkeit für die eigene Gesundheit erwacht meist erst, wenn Beschwerden die berufliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. In vielen Beziehungen ist es noch immer die Frau, die sich um die Gesundheit der Familie kümmert.

Männer essen zu viel, zu fettig und zu einseitig. Zumindest diejenigen, die die kulinarische Vielfalt dieser Welt noch nicht für sich entdeckt haben. So drohen die typischen Zivilisationskrankheiten, wie **Herz-Kreislauf-Probleme** oder **Diabetes**, die zu 50 Prozent durch ungesunde Ernährung ausgelöst werden.

„Iss deinen Teller leer!“ - Die Ermahnungen von damals befolgt fast jeder Mann auch heute noch, obwohl er es eigentlich besser wissen sollte. Was in jüngeren Jahren noch gut verbrannt werden konnte, bleibt nun am **Bauch hängen**.

Grob ausgesprochen gibt es zwei Sorten Männer: Den Sportfreak und den Couchpotato. Der eine sieht seinen Körper als Zeichen für Männlichkeit und Stärke, der andere sieht seine Gesundheit als etwas Selbstverständliches und kennt Sport nur aus dem Fernsehen.

Ständig auf Achse und immer unter Strom. Für viele Männer keine Ausnahmesituation, sondern der normale Berufsalltag. Doch das kann auf Dauer selbst der härteste Powertyp nicht durchhalten. Auch die Psyche leidet unter der **Dauerbelastung: Stress, positiver wie negativer**, führt häufig zu **Burnout und Depressionen**. Alkohol und Nikotin sind zuständig für schwerste Erkrankungen in den schillerndsten Facetten.

Doch den Mann als '**Gesundheitstrottel**' darzustellen, wäre zu einfach. Die Motivation von Jungen und Männern sollte neu eingestellt werden. Gesundheits- und Vorsorgebewusstsein steigern, Ausbau der Informationen für Männergesundheit, bessere fachübergreifende Gesundheitsangebote realisieren, Vorsorgeentwicklung und Früherkennung, Männerspezifische Prävention, Diagnostik und Therapie usw.

Kursleitung: Jutta Hofer, Dipl. Ernährungs- und Diättherapeutin

Kosten: 170.- CHF inkl. Unterlagen

Kursort: Naturheilzentrum Eschen

Weitere Infos erhalten Sie unter:

www.naturheilzentrum.li
email: info@naturheilzentrum.li
Tel. 00423 377 10 10

Anmeldung

Naturheilzentrum AG, St. Luzistr. 16, FL 9492 Eschen