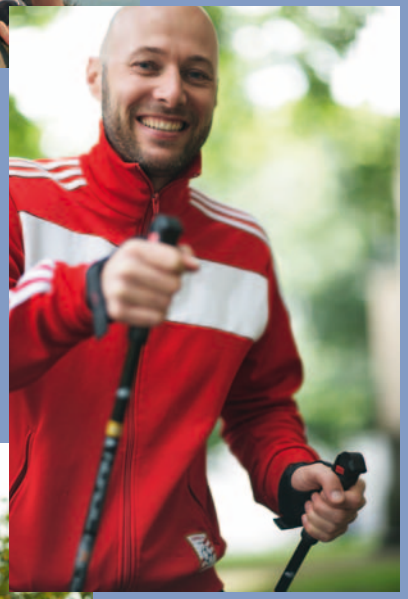

AufbruchBayern
www.aufbruch.bayern.de

www.gesundheit.bayern.de

Herausgeber: Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit (StMUG)
Rosenkavalierplatz 2, 81925 München
E-Mail: poststelle@stmug.bayern.de
Internet: www.stmug.bayern.de
Fotos: Titelbild: digitalstock: R. Röder;
Innenseiten: StMUG; Fotolia: Monkey Business, akiebler, Peter Atkins, Deklofenak
Stand: September 2011

© StMUG, alle Rechte vorbehalten

Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden. Bei publizistischer Verwertung – auch von Teilen – Angabe der Quelle und Übersendung eines Belegexemplars erbeten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die Broschüre wird kostenlos abgegeben, jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt. Diese Broschüre wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch nicht übernommen werden. Für die Inhalte fremder Internetangebote sind wir nicht verantwortlich.

BAYERN | DIREKT

BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 122220 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

Männer leben länger,

wenn sie zur Vorsorge gehen!

www.gesundheit.bayern.de

„Echte Männer brauchen keinen Arzt", ist ein landläufiges Klischee. Tatsache aber ist: Die Lebenserwartung von Männern ist deutlich niedriger als die von Frauen. Dies ist überwiegend nicht erblich bedingt. Es liegt an einem weniger gesundheitsbewussten Lebensstil und an der mangelnden Bereitschaft von Männern, an den Früherkennungsuntersuchungen teilzunehmen. Männer gehen häufig erst zum Arzt, wenn sie deutliche Krankheitssymptome verspüren.

Dies wollen wir ändern und setzen neue Akzente in der Prävention. Das Bayerische Gesundheitsministerium startet die Initiative Männergesundheit. Ziel ist es, die Männergesundheit stärker in das öffentliche Blickfeld zu rücken. Wir wollen allen Männern zeigen, dass es kein Zeichen von Schwäche ist, sich um seine Gesundheit stärker zu kümmern.

Machen Sie mit!

Dr. Markus Söder MdL
Bayerischer Staatsminister für
Umwelt und Gesundheit

Fakten zur Männergesundheit

Männer in Bayern haben eine um 5 Jahre niedrigere Lebenserwartung als Frauen (Männer: 77,9 Jahre, Frauen: 82,9 Jahre).

Die geringere Lebenserwartung der Männer ist ganz überwiegend nicht erblich, sondern durch die Lebensweise bedingt.

Männer erleiden im Schnitt 10 Jahre früher einen Herzinfarkt als Frauen.

Rauchen, starkes Übergewicht und übermäßiger Alkoholkonsum sind die Hauptrisikofaktoren für die meisten Zivilisationserkrankungen.

Viele Krebsarten sind bei rechtzeitiger Diagnose gut therapierbar oder sogar heilbar.

Männer haben ab 35 Jahren Anspruch auf einen umfassenden Check-up beim Arzt.

Nur 25 % der anspruchsberechtigten Männer gehen zur Krebsfrüherkennung, dagegen 40 % der Frauen.

Sport und regelmäßige Bewegung tragen entscheidend dazu bei, bis ins hohe Alter gesund zu bleiben.

Männer leben länger, wenn sie zur Vorsorge gehen!

Lassen Sie sich von Ihrem **Arzt** in allen Fragen zur Gesundheit beraten – von Früherkennungsuntersuchungen bis zu Präventionsangeboten.

Fragen Sie Ihre **Krankenkasse:** Die Krankenkassen unterstützen die Teilnahme an qualitätsgesicherten Präventionsangeboten, z. B. Rückenschule, Entspannungskurs oder Kurs zur Raucherentwöhnung.

Nutzen Sie die Präventionskurse der **Volkshochschulen:** In zahlreichen Orten Bayerns werden Entspannungstraining, Rückengymnastik, Kurse zur gesunden Ernährung und vieles mehr angeboten.

Sport zu treiben ist auch eine einfache Art, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Schauen Sie doch mal, was **Sportvereine** in Ihrem Ort anbieten.

Das **Bayerische Gesundheitsministerium** startet eine bayernweite Informationskampagne. Zudem wird 2012 ein Männergesundheitsbericht Bayern veröffentlicht.

Weitere Informationen über die **Initiative Männergesundheit** des Bayerischen Gesundheitsministeriums finden Sie unter ***www.gesundheit.bayern.de***