

Mehr Balance für den Mann!

Nur etwa zwei Drittel der deutschen Männer bezeichnen ihren eigenen Gesundheitszustand als "gut" oder "sehr gut". Mehr als die Hälfte aller Männer (54 Prozent) fühlt sich unausgeglichen. Die deutschen Männer klagen über Schlafprobleme (56 Prozent), sind verspannt und gereizt!

Nach einer repräsentativen Studie (Herbst 2006) vom Institut für Demoskopie Allensbach im Auftrag von AOK und Men's Health gehen von den 1.105 befragten Männern 78 Prozent erst dann zum Arzt, wenn es ihnen "richtig schlecht geht". Gesundheitliche Probleme werden häufig für berufliche Erfolge in Kauf genommen. Vor allem Männern unter 45 Jahren gelingt es nicht, Gegengewichte zu Leistung im Beruf zu installieren; sie geraten bei ihrer Lebensführung leicht aus der Balance und laufen Gefahr, dass sie die ersten Anzeichen einer ernsten Krankheit ignorieren oder verdrängen.

Die Hälfte der Männer ist allerdings gesundheitsbezogen "grundmotiviert". Etwa jeder Zweite meint, er müsse mehr für seine Gesundheit tun - vor allem: sich mehr bewegen und öfter entspannen.