

Informiert

Gut zu wissen ...

Weltmännertag: Der Aktionstag zur Männergesundheit



Trotz der statistisch belegten, durchschnittlich sieben Jahre kürzeren Lebenserwartung (im Vergleich zu Frauen), ist für einen Großteil der Männer das Thema Gesundheit tabu. Gesundheit ist vielmehr selbstverständlich, solange man sie hat aber wehe, wehe ...

Sich mit Gesundheitsthemen und Vorsorge-maßnahmen auseinanderzusetzen, ist nach wie vor eher ein „Frauending“. Deshalb gibt es ihn, den **Men's World Day**, für den übrigens Michail Gorbatschow als Schirmherr steht. Ziel dieses Tages (jährlich am 3. November) ist es, dass Männer ihr Bewusstsein für ihre Gesundheit schärfen sollen. Kritisch hinterfragt werden dürfen vor allem Risikofaktoren wie: **übermäßiger Alkoholkonsum, Rauchen, Stress, falsche Ernährung, Übergewicht, mangelnde Bewegung und deren Folgeerscheinungen.**

Bei Elithera haben wir immer ein offenes Ohr für Ihre Gesundheitsfragen, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Aktionstagen. Ihr Wohlbefinden ist unsere Aufgabe. Mit speziellen Konzepten für Physio- und Bewegungstherapie bringen wir Ihre Gesundheitsziele auf Kurs.

Wir beraten Sie gerne, persönlich und individuell.

Bleiben Sie besser in Bewegung!
Herzliche Grüße

Ihr Team Elithera

Quelle zum Weltmännertag: <http://www.kleiner-kalender.de/event/weltmaennertag/0178c.html> (Stand Juli 2018)