



# MÄNNERMEDIZIN – EIN VERNACHLÄSSIGTES GESUNDHEITSTHEMA

**Im Gegensatz zu Frauen interessiert sich in unserer Gesellschaft nur ein geringer Teil Männer für ihre Gesundheit und noch weniger für eine gezielte Gesundheitsvorsorge. Aber gesund und leistungsfähig zu bleiben, das sind in Zeiten von Globalisierung, Wirtschaftskrise und Arbeitsplatzverlust zunehmend wichtige Aspekte in unserer Gesellschaft.**

Bei weiterhin steigender Lebenserwartung der Bevölkerung bleiben die Männer nach wie vor um etwa 5 ½ Jahre hinter den Frauen zurück. Neben geschlechtsspezifischen genetischen Risiken ist dafür vor allem ein sorgloserer Umgang mit der Gesundheit sowohl in jüngeren Jahren (Risikosportarten, Konsum von Suchtstoffen, Verhalten im Straßenverkehr) als auch im mittleren Lebensalter (hoher Arbeitsdruck, Bewegungsmangel, falsche Ernährungsgewohnheiten) verantwortlich für diesen gravierenden Unterschied in der Lebenserwartung. Männer neigen auch im Gegensatz zu Frauen dazu, Beschwerden zu ignorieren und zu verdrängen. Während durchschnittlich 40 % aller Frauen regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen machen lassen (was eigentlich auch zu wenig ist), sind es beim männlichen Geschlecht gerade mal 20 %.

#### Dies sind die wichtigsten Präventionsthemen für Männer:

- Analyse des Lebensstils: Arbeitsverhalten, Freizeit, Sport, Zeit für Entspannung, familiäre Situation
- Herz- Kreislauferkrankungen: Gefäßrisikofaktoren wie Fettstoffwech-

selstörungen, Diabetes, Übergewicht, Rauchen, Ernährung, Arterielle Hypertonie

- Stoffwechselerkrankungen: Metabolisches Syndrom, erhöhte Harnsäure, Fettstoffwechselstörung, erhöhtes Homocystein
- Hormonelle Störungen: Schilddrüsenüber- oder Unterfunktion, Mangel an Nebennierenhormonen wie DHEA oder Cortisol, Testosteronmangel mit erektiler Dysfunktion
- Fertilitätsstörungen: Zeugungsunfähigkeit schon bei jungen Männern
- Krebserkrankungen: Dickdarmkarzinom, Prostatakarzinom
- Knochen: Risiko für Osteoporose mit Knochenbruchneigung im höheren Lebensalter
- Burn-Out und depressive Störungen

Mit Hilfe von speziellen Fragebögen und Checklisten sowie darauf abgestimmten Untersuchungsprogrammen lässt sich für den betroffenen Mann ein individuelles Risikoprofil ermitteln und ein mittel- bis langfristiger Therapieplan erstellen.

Wenn Sie sich für die Möglichkeiten interessieren, die sich bezüglich der Untersuchungen, Behandlungen und Präventionsmaßnahmen im Rahmen der naturheilkundlichen Praxis zu den o.g. Themen bieten, stehe ich Ihnen gerne für ein erstes Informationsgespräch zur Verfügung.

Gesunde Grüße Ihre Renate Theilen

**Naturheilpraxis Renate Theilen · Königsheide 95 · Willich-Schiefbahn · Tel. 02154/811785  
Fax 02154/814695 · renatetheilen@aol.com · www.naturheilpraxis-theilen.de**

## ENDLICH AUCH IN KAARST-INDISCHE KOPFMASSAGE IN DEN EIGENEN 4 WÄNDEN

In letzter Zeit wurde ich im Rahmen meiner Tätigkeit als Entspannungstrainerin immer häufiger gefragt, ob es außer den gängigen Entspannungsmethoden noch andere Möglichkeiten gibt, bei der gestresste Menschen die vollkommene Ruhe finden können.

Neben AT und Yoga ist die indische Kopfmassage (IKM) eine sehr schöne Methode, um diesen Zustand zu erreichen. Die IKM ist ein integraler Teil des Lebens in Indien und wird dort täglich praktiziert. Sie ist nicht nur eine wunderbare Art, den Kreislauf im Kopf-, Gesichts- und Nackenbereich anzuregen, sondern auch eine entspannende Massage von Kopfhaut, Nacken und Schultern.

Durch das gleichzeitige Einreiben von Öl in die Haare wird eine sehr angenehme Ebene der Entspannung erreicht, die Sie noch nie erlebt haben.

Wenn Sie jetzt Lust haben, sich in Ihren eigenen 4 Wänden auf diese Form der Ruhe einzulassen, freue ich mich zwecks Terminvereinbarung auf Ihren Anruf unter der Tel.-Nr. 0172/2672677.

**Die ersten 12 Anrufer erhalten einen Kennenlernrabatt von 30 %. K. Wolff HP f. Psychotherapie, Entspannungstrainerin, Kaarst.**

## Wir verwalten Ihre Immobilie



WEG - Verwaltung

Sondermietverwaltung

Allg. Hausverwaltung

**GWG**

WOHNEIGENTUM & IMMOBILIENVERWALTUNG

GWG - Gesellschaft für  
Wohnungs- und Gewerbe-Bau GmbH

Eine Tochtergesellschaft der Gemeinnützige  
Wohnungs-Genossenschaft e.G. Neuss

Neusser Weyhe 85, 41462 Neuss

Tel.: 0 21 31 / 59 96 - 0

www.gwg-neuss.de