

Balance

Komplementär-Medizin

MÄNNER

Öfter auf den Körper hören



Holen Sie sich die gesamte
12seitige Broschüre bei uns im Geschäft.
Gratis für unsere Kunden.

MÄNNERPROBLEME

Bereit für die Veränderung

Selbstbewusst ist der Mann, wenn er sich seiner selbst bewusst ist. Wer mit Einsicht und Umsicht durchs Leben geht, erreicht seine Ziele.

EMANZIPATION

So wird sie definiert: Die Befreiung aus einem Zustand der Abhängigkeit; Selbstständigkeit; Gleichstellung. Zuerst wurde sie fälschlicherweise als reine Frauensache betrachtet. Wir überlassen die sozialen und politischen Betrachtungen den Spezialisten und konzentrieren uns hier auf Biologie sowie gesundheitliche Aspekte.

PUBERTÄT UND ÄLTERWERDEN

Im Leben eines Mannes ist einiges speziell – und natürlich ganz individuell. Aus überlieferter Tradition unterscheidet sich bereits die Erziehung von Jungen und Mädchen, in manchen Kulturkreisen mehr, in anderen weniger. Die Stufe zum Erwachsensein erlebt der junge Mann auf andere Art als die junge Frau. Und wenn die Mitte des Lebens überschritten ist, gibt es beim Mann keine plötzliche hormonelle Umstellung wie in der Menopause der Frau. Aber trotzdem klagen Männer im entsprechenden Alter oft über Kraftlosigkeit, Schlafstörungen, nachlassende Libido oder Stimmungsschwankungen.

FAMILIENOVERHAUPT

In unserer Gesellschaft wandeln sich die Werte. Die noch in den sechziger Jahren verbreitete Rollenverteilung der Geschlechter wurde immer mehr hinterfragt und ist heute bloss noch ein Relikt. Während der Erwartungsdruck am Arbeitsplatz immer stärker wird, sollten vermeintlich hohe Anforderungen an den Familienvater längst kein Thema mehr sein. Aber die Generation, die jetzt

mitten im Leben steht, kennt wohl noch die alten Modelle der Eltern. Ein Experiment eines europäischen Forscherteams von Neuropsychologen hat gezeigt, dass Männer unter Stress eher nur noch an sich denken – während bei Frauen das Gegenteil der Fall ist.

VERTRAUENSPARTNER

Entscheidend ist dabei, dass man darüber spricht. Gerade der oft zitierte männliche Stolz kann sich jedoch in heiklen Situationen kontraproduktiv auswirken. Auf den Körper hören und frühzeitig Fachleute aufsuchen oder offene Fragen stellen ist wohl nicht allein ein männliches Problem. Sich dem Lebenspartner oder einem nahestehenden Menschen anvertrauen zu können ist etwas Befreiendes und grundlegend Wichtiges. Vertrauen ist insbesondere bei Gesundheitsfragen unerlässlich – dazu kommt die Kompetenz. Diskrete Fachpartner finden Sie beispielsweise in unserem Geschäft.



HAND AUFS HERZ

Der moderne Mann steht zu sich selbst und kann Schwächen eingestehen.

Wer seiner Gesundheit Aufmerksamkeit schenkt, tut sich Gutes.

Ganz unter uns: In unserem Fachgeschäft beraten wir Sie ganz persönlich.

UNTER LEISTUNGSDRUCK

Seine Leistung am Arbeitsplatz zu erbringen oder die berufliche Karriere konsequent zu verfolgen verlangt einen hohen Einsatz – sowohl körperlich als auch geistig.

STRESS IST SUBJEKTIV

Der als unangenehm wahrgenommene Spannungszustand basiert auf der Angst vor dem Scheitern und dem Verlust der Kontrolle. Das empfindet jeder ganz individuell und muss nicht schädlich sein: Es kann als Ansporn dienen und stellt den Körper auf maximale Leistungsbereitschaft ein – danach folgt wieder Entspannung. Folgen die Stresssituationen zu kurz aufeinander, hat der Körper keine Möglichkeit mehr, wieder den Ruhezustand zu erreichen.

sechs Erektionen auf, die sich positiv auf das Gewebe im Penis auswirken. Schlafmangel kann auch den Hormonhaushalt durcheinander bringen.

Schnell einschlafen, durchschlafen und am Morgen erholt aufwachen ist der Idealfall. Belastende Gedanken, unregelmässige Arbeitszeiten oder Schichtarbeit können das Einschlafen erschweren.

SELBST IST DER MANN

Was wir selbst für den gesunden Schlaf tun können: Zum Beispiel der Verzicht auf



DROHENDE FOLGEN

Bei Männern führen oft fehlende Anerkennung, Konkurrenzdruck oder das Gefühl, etwas nicht unter Kontrolle zu haben, zu Stress. Wenn dieser schadet, äussert sich dies oft in Erschöpfung, Nervosität, leichter Reizbarkeit, Einschlafschwierigkeiten, Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen, Verspannungen oder Bluthochdruck. Daraus können ernsthafte Erkrankungen resultieren.

koffeinhaltige Getränke vor dem Zubettgehen. Kontraproduktiv ist hingegen der alkoholische Schlummertrunk. Der macht zwar müde und erleichtert das Einschlafen – dem erholsamen Schlaf ist er jedoch abträglich, denn Alkohol verkürzt die Tiefschlafphasen. Gelegentlich ein Glas Wein oder eine kleine Flasche Bier vor der Nachtruhe halten aber auch Experten für unbedenklich.

SCHLAFQUALITÄT

Während des Schlafs regeneriert sich der gesamte Körper. Wer über einen längeren Zeitraum weniger als sechs Stunden schläft, schadet seiner Leistungsfähigkeit und erkrankt häufiger. Denn im Schlaf wird auch das Immunsystem gestärkt. Ausserdem treten nachts, unabhängig von sexueller Stimulation, drei bis

ALLES FÜR DIE LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Wer sich gesund ernährt und regelmässig Sport treibt, legt eine wichtige Basis für mehr Leistungsfähigkeit und einen gesunden Schlaf. Drei Stunden vor dem Schlafengehen sollten Sie keine grössere Mahlzeit mehr einnehmen.