

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/34011/1491443/broschuere-von-bayer-vital-gesunder-sport-fuer-alle-manuel-andrack-wandert-fuer-die> abgerufen werden.

Bayer HealthCare Deutschland

Broschüre von Bayer Vital: Gesunder Sport für alle
Manuel Andrack wandert für die Männergesundheit (mit Bild)

12.10.2009 - 09:00 Uhr, Bayer HealthCare Deutschland

Leverkusen (ots) - Manuel Andrack, einst Chefredakteur von Harald Schmidt und mittlerweile erfolgreicher Buchautor, hat es vorgemacht; viele sind seinem Beispiel gefolgt: Deutschland wandert wieder. Eine gute Sache - denn regelmäßige körperliche Bewegung kurbelt den Stoffwechsel an und wirkt sich bei Männern im "besten Alter" günstig auf den Testosteronspiegel und die Gesundheitsprognose aus. Deshalb wandert Andrack nun auch für die Männer-gesundheit: In einer Broschüre von Bayer Vital gibt er wertvolle Tipps zum 'richtigen' Wandern. Darüber hinaus werden einige der schönsten Wanderstrecken in Deutschland vorgestellt, neben Informationen darüber, wie man(n) seine Gesundheit weiter in Schuss hält. Die Broschüre "Wandern für die Männer-gesundheit" gibt es ab sofort bei vielen Männerärzten und Urologen in der Praxis oder kann kostenfrei über www.testosteron.de angefordert werden.

"Regelmäßige körperliche Bewegung hat eine überragende Bedeutung für die Gesundheit des Menschen", erklärt der Münchener Männerarzt Professor Dr. Armin Heufelder. Doch die Statistiken zeichnen ein düsteres Bild: 80 Prozent aller Männer über 40 Jahre treiben gar keinen oder nur wenig Sport. Mangelnde körperliche Bewegung hat jedoch fatale Auswirkungen auf die Männergesundheit: Das Bauchfett nimmt zu, die Muskulatur baut sich langsam ab. Müdigkeit, Schlafstörungen, innere Unruhe, aber auch Erektions-störungen und Libidoverlust sind die Folge.

In Bewegung zum Wohle der Gesundheit

"Wandern für die Männergesundheit" richtet sich daher vor allem an die "Best Ager", also Männer ab 40 Jahren, die häufig zu wenig in Bewegung sind. "Und weil das so ist, sollte unsereins natürlich umso mehr selbst etwas für seine Gesundheit tun", erklärt Kultmoderator und Wanderfreak Manuel Andrack. "Zum Beispiel mit dem zumindest aus meiner Sicht schönsten Sport, den es gibt: dem Wandern." Mit der Erfahrung von vielen hundert Wanderkilometern im Gepäck gibt Andrack Tipps zum geeigneten Schuhwerk, zur Pauseneinteilung oder zum richtigen Umgang mit lästigen Zecken. Vorgestellt werden außerdem einige der schönsten Wanderstrecken Deutschlands: der Burgenweg im Frankenwald, der Eggeweg im Teutoburger Wald, der Harzer-Hexen-Stieg und der Schluchtensteig im Schwarzwald - inklusive Tipps zur Anreise, Routenführung und Übernachtungsmöglichkeiten. Alle vorgestellten Strecken tragen das Prädikat "Qualitätsweg" des Deutschen Wanderverbandes.

Günstiger Einfluss auf den Testosteronspiegel

Regelmäßige körperliche Bewegung wie das Wandern sowie eine gesunde Ernährung sind ein Segen für die Konstitution des männlichen Körpers und können sogar einen günstigen Einfluss auf den Testosteronspiegel haben. "Testosteron ist 'das' Hormon des Mannes, das ihm Energie, Leistungsfähigkeit und Motivation verleiht", erklärt Heufelder. "Wenn der Testosteronspiegel nicht im Lot ist, ist in der Regel auch die Gesamt-gesundheit des Mannes nicht im Lot." Auch wenn der Testosteronspiegel im Alterungs-prozess des Mannes stetig abnimmt, gibt es eine physiologische Grenze, deren Unterschreitung vermeintlich typische Alterserscheinungen wie Antriebslosigkeit, depressive Verstimmungen, Libidomangel und Erektionsstörungen hervorrufen kann. Hier sollte jedoch ein Männerarzt, Androloge oder Urologe aufgesucht werden. Denn zur Behandlung des Testosteron-Mangel-Syndroms stehen effektive Medikamente wie ein täglich zu verabreichendes Testosteron-Gel oder eine etwa zwölf Wochen wirksame Depotspritze zur Verfügung.

Broschüren-Bestellung

Die Patientenbroschüre "Wandern für die Männergesundheit" können sowohl Ärzte als auch interessierte Patienten online auf www.testosteron.de bestellen, oder direkt abrufen bei: Bayer Vital GmbH Customer Service Center Gebäude K56 51368 Leverkusen Tel.: 0180 / 45 74 263 Fax: 0180 / 45 36 274 E-Mail: maennergesundheit@bayerhealthcare.com

Über Bayer Vital

Die Bayer Vital GmbH vertreibt in Deutschland die Produkte der in der Bayer HealthCare AG zusammengeführten Divisionen Animal Health, Consumer Care, Diabetes Care und Bayer Schering Pharma. Bayer Vital konzentriert sich auf das Ziel, in Deutschland innovative Produkte in Zusammenarbeit mit den Partnern im Gesundheitswesen zu erforschen und Ärzten, Apothekern und Patienten anzubieten. Die Produkte dienen der Diagnose, der Vorsorge und der Behandlung akuter und chronischer Erkrankungen sowohl in der Human- als auch in der Tiermedizin. Damit will das Unternehmen einen nachhaltigen Beitrag leisten, die Gesundheit von Mensch und Tier

zu verbessern. Mehr über Bayer Vital steht im Internet: www.bayervital.de

Pressekontakt:

Ansprechpartner:

Dr. Herbert Schäfer, Tel.: 02 14 / 30 51 109, Fax: 02 14 / 30 51 517

E-Mail: herbert.schaefer@bayerhealthcare.com

Hinweis für die Redaktionen:

Diese Presseinformation finden Sie zum Download im Internet unter www.viva.vita.bayerhealthcare.de

Zukunftsgerichtete Aussagen

Diese Presseinformation kann bestimmte in die Zukunft gerichtete Aussagen enthalten, die auf den gegenwärtigen Annahmen und Prognosen der Unternehmensleitung des Bayer-Konzerns bzw. seiner Tochterunternehmen beruhen. Verschiedene bekannte wie auch unbekannt Risiken, Ungewissheiten und andere Faktoren können dazu führen, dass die tatsächlichen Ergebnisse, die Finanzlage, die Entwicklung oder die Performance der Gesellschaft wesentlich von den hier gegebenen Einschätzungen abweichen. Diese Faktoren schließen diejenigen ein, die Bayer in veröffentlichten Berichten beschrieben hat. Diese Berichte stehen auf der Bayer-Webseite www.bayer.de zur Verfügung. Die Gesellschaft übernimmt keinerlei Verpflichtung, solche zukunftsgerichteten Aussagen fortzuschreiben und an zukünftige Ereignisse oder Entwicklungen anzupassen.

Originaltext:

Bayer HealthCare Deutschland

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/34011/bayer-healthcare-deutschland>

Pressemappe als RSS:

http://presseportal.de/rss/pm_34011.rss2