

You're  
*stronger* than  
you think.



# Impulsfrage:

---

- Wenn Sie die Garantie hätten,
- die Menschen nehmen Sie so,
- wie Sie sind,
- wer oder was wären Sie dann?
- Oder was würden Sie anders machen?

# Männergesundheit ist geil

---

.... und muss Spaß  
machen

Von

Johannes Vennen

# Der etwas andere Vortrag

---

- Hören Sie auf mit dem Rauchen!
- Trinken Sie weniger Alkohol!
- Weniger Medienkonsum!
- Essen Sie weniger!
- Vor allem weniger Fleisch!

# Worum denn dann?

---

- Männergesundheit mit etwas Positivem zu verbinden

# TOPS

---

- 1. Was motiviert mich und wie bleibe ich am Ball?
- 2. Gesundheitstipps

# Was motiviert mich?

---

- Was motiviert mich, Lebenskraft und Energie in Gesundheit zu investieren?
- Effektivere und weniger effektive Motive

# Ich vermeide

---

- Blamagen
- Negative Bewertung
- Scheitern
- Hilflosigkeit



# Ich melde mich, weil

---

- Suche die Herausforderung
- Ich helfe dem Referenten
- Bekomme Anerkennung
- Suche Abwechslung
- Finde mich super!

# Was motiviert mich?

---

- Bei Annäherungsmotiven geht es um positiv besetzte Zustände oder Handlungen, z.B. harmonische Partnerschaft, beruflichen Status
- Bei Vermeidungsmotiven geht es um die Vermeidung unangenehmer Zustände, z.B. Krankheit, Alleinsein

# Was motiviert mich?

---

- Annäherungsmotivation
- Tat-Sünden machen mehr Spaß als Unterlassungs-Sünden
- Ein Seitensprung macht mehr Freude als Fahrerflucht
- Wenn Du willst, dass die Menschen Segelboote bauen, lehre sie die Sehnsucht nach dem Wind und dem Meer

# Exkurs....

---

- ...zum Thema Annäherungsziele:
- Was werden Sie am Lebensende mehr bereuen?
- Wenn Sie einen Traum umgesetzt haben und gescheitert sind?
- Sie haben sich gegen das Risiko entschieden und sind nicht gescheitert?

# Exkurs

---

- Der nicht gelebte Traum.

# Ihre Annäherungsziele

---

- Traum vom guten Leben?
- Was sind meine Leidenschaften?
- Flow-Aktivitäten
- Wann (bei welcher Aktivität) bin ich ganz bei mir und vergesse die Zeit?
- Lebensglück:

# Lebensglück

---

- In x Jahren ist alles so gekommen, wie Sie es sich gewünscht haben:
- Wer oder wie sind Sie dann?
- Mit wem sind Sie in Kontakt?
- Qualität Ihrer Partnerschaft
- Was sind Ihre Hobbies?
- Was arbeiten Sie dann?

# Glücksstrategien

---

- Finger wech vom ....
- Maximieren
- Nicht das Beste, Perfekteste und Ideale anstreben
- Korreliert mit Depressionsneigung



# Aber:

---

- Weder Perfektionismus noch den Perfektionisten rehabilitieren
- Kennen Sie perfekte Momente?
- Oder das perfekte Glück?
- Wir hätten weniger davon, wenn's in uns nicht auch diese Sehnsucht gäbe



# Aber:

---

- Worauf ich hinaus möchte:
- Das Vollkommene dürfen wir anstreben, wenn wir die Lücke zum Unvollkommenen aushalten

# Gesundheit und Glück

---

- Zusammenhang Gesundheit und Glück
- Gesund glücklich oder glücklich gesund?
- Glückliche kümmern sich mehr um ihre Gesundheit

# Glück kommt vor Gesundheit

---

- Warum?
- Evolutionär sind wir auf kurzfristige Befriedigungen gepolt
- Gesundheit hat – leider – auch mit Verzicht zu tun
- Fällt leichter, wenn ich mich wohl fühle



# GLÜCK KOMMT SELTEN ALLEIN

DAS GLÜCKSPORTAL



- Glückstraining
- Glücksmomente
- Quellen des Glücks
- Mein Netzwerk

[PASSWORT VERGESSEN?](#)
[NEU HIER?](#)

LOGIN

[Abmelden](#)

[GIBS NEIN FREUND](#) | [Gefällt mir 7.893](#)  
[NEWSLETTER](#) | [KONTAKT](#)

## Free Hugs



## VERSUCH DEIN GLÜCK

MELDEN SIE SICH AN!

Glück kommt selten allein – das große Online-Training! Dr. Eckart von Hirschhausen stellt die besten Übungen aus der Positiven Psychologie vor. Gratis, aber nicht umsonst!

## GLÜCK IN DER SCHULE

Hier wird die Lebenskompetenz, Lebensfreude und Persönlichkeitsentwicklung der Schüler gefördert. Es wird nicht gelehrt, sondern vielmehr eine Lebenskunst vermittelt.



MEHR DAZU



GRATIS ONLINETRAINING

## Glücksmomente aus dem Netzwerk



Haben Sie einen glücklichen Moment festgehalten? Ob Fotos oder Glücksgeschichten, teilen Sie ihn mit anderen!

Glücksmomente



Registrieren Sie sich im **GLÜCKNETZWERK!**

# Lebensglück

---

- Unterscheidung hedonistisches Glück und eudämonisches Glück
- Hedonistisch Glück = Lustgewinn
- Eudämonisches Glück = Erfülltes Leben
- Welche Glücksform verschafft Mehrwert an Lebensglück?
- Eudämonische Glück

# Lebensglück

---

- Erfüllt = Sinnvoll
- Sinnvoll = Lebe meine Werte
- Impulsfragen:
  - welche Werte sind Ihnen zentral?
  - Was ist Ihnen heilig?
  - Radikalere Frage:
    - Was soll einmal auf Grabstein stehen?



## Arbeitsblatt „Beschriften Sie Ihren eigenen Grabstein“

Wofür soll mein Leben stehen? – Eine Lebensverbesserungsübung

Hier ruht

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Gelungene Prävention

---


- Arbeitet mit männlichen Ressourcen, z.B. Humor.
- Die Werbung weiß das....

# Mein Favorit:

iPad 10:50 dev.ffit.org.uk 63%

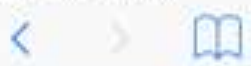
HOME DEVELOPING AND EVALUATING FFIT FFIT FOLLOW UP

## HOME OF THE FOOTBALL FANS IN TRAINING OUTCOME STUDY



The Football Fans in Training (FFIT) programme is a healthy living and weight loss programme that was carefully designed to appeal to men. It incorporates the latest scientific approaches to weight loss, physical activity and diet and taps the potential of professional football clubs to engage overweight and obese men in weight loss. It has been developed and successfully evaluated in a major research project led by the University of Glasgow.

This website is for those



[START](#)

[ÜBER FFIT](#)

[VEREINE/ANMELDUNG](#)

[PROJEKT-TEAM](#)

[FOTOS & VIDEOS](#)

[WEITERES -](#)

# DEIN HEIMSPIEL. DEIN VEREIN. DEINE GESUNDHEIT.

**FUSSBALLFANS  
IM TRAINING**  
GEMEINSAM GEGEN KREBS



**GEWICHT VERLIEREN, FITTER WERDEN, EXKLUSIVE EINBLICKE IN DEINEN VEREIN!  
UND DAS ALLES KOSTENLOS: FFIT – FUSSBALLFANS IM TRAINING.**

# Fußball Fans in Training

---

- Programm zur Gewichtsreduktion bei Männern
- Programm ist an Profifußballclubs angegliedert
- Zielgruppe: Übergewichtige Männer im Alter von 35 - 65
- 12 Wochen mit theoretischen und praktischen Einheiten

# Fußball Fans in Training

---

- Idee hinter FFiT:
- Loyalität zum Verein führt dazu, dass mehr Männer teilnehmen.
- Seit 2016: FFiT vom IFT Nord umgesetzt in Zusammenarbeit mit Holstein Kiel
- Jetzt auch beim THW Kiel und
- Kurse für Frauen



# Komplex-Therapeutikum?



# Komplex-Therapeutikum

---

- Bewegung
- Ausdauersport 3xWoche für +/- 50min
- Oder 10000 Schritte täglich
- Sport wirkt...



# Komplex-Therapeutikum?

---

- Steigert die Hirnleistung
- Verzögert dementielle Entwicklungen
- Antidepressiv und angstlösend
- Verbessert die Resilienz
- Verhindert oder verzögert Altersgebrechen



# Natur und Gesundheit

---

- Bereits eine fünfminütige Aktivität in der Natur entspannt und verbessert das Wohlbefinden
- Vor allem in der Nähe eines Gewässers
- Reduziert Stresserleben und Entspannung
- Stärkt die Immunabwehr

# Lernen Sie ein

---

- Entspannungsverfahren
- Methode unerheblich
- Warum?
- Arbeitsverdichtung
- Überstimulation durch hohen Medienkonsum
- Online: Selfapy



## Online Kurs

Unsere Online Kurse orientieren sich an den Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie und helfen Ihnen dabei, Ihr Wohlbefinden zu verbessern.



**Jetzt starten**



## Online Kurs mit psychologischer Begleitung

Sie werden während des gesamten Kurses von einem persönlichen Psychologen begleitet, um sich intensiver und nachhaltiger mit Ihrer Situation auseinanderzusetzen.



**Jetzt starten**



## Individuelle psychologische Beratung

Gemeinsam mit Ihrem erfahrenen Psychologen erstellen Sie einen individuellen Gesprächsplan und werden durch wöchentliche Telefonate in Ihrer Situation unterstützt.



**Jetzt starten**

# Nachgewiesene Effekte

---

- Bluthochdruck sinkt
- Geringere chronische Schmerzen
- Besserung von Angstzuständen und Depressionen
- Weniger Migräneanfälle
- Schlafqualität verbessert sich
- Bessere Konzentration

# Glücksquelle B

---

- B = Beziehung
- Eingebettet in ein Beziehungssystem.
- Einsamkeit erhöht Unglück, macht krank, reduziert Lebenserwartung, Risikofaktor für Entwicklung einer Demenz



# Glücksquelle B

---

- Nicht Anzahl, sondern Qualität der Beziehung ist entscheidend
- Entscheidender Faktor im Alter:
- Verlässlichkeit.
- Konflikte unschädlich.





# Testosteronspiegel

---

- Muskelmasse, Produktion von roten Blutkörperchen, Libido, Antrieb, Ausdauer und Lebenslust allgemein hängen vom männlichen Königshormon ab.

# Testosteron

---

- Ab dem 40 LJ nimmt der Spiegel um ca. 1,2 % ab.
- Problematisch ist ein Testosteronmangel unter 12nmol.
- Bei etwa jedem dritten Mann

# Testosteron

---

- Wie kann man den Spiegel stimulieren?
- 3 Orgasmen in der Woche!
- No smoking!
- Kurze Ausdauersport- und Kraftsporteinheiten
- Bis zu 8 Std. Schlaf nachts

# Eine andere Art von...

---

- Zusammenfassung:
- Wir Männer haben großes Glück
- Vielleicht nicht alles, so doch vieles was wir über's Gesundheitsmanagement wissen sollten, lehrt uns.....



# Was wir vom besten Stück lernen können:

---

- Er ist ein ziemlich entspannter Typ
- Er ‚hängt‘ den ganzen Tag herum
- Er treibt Ausdauer- und Kraftsport: nachts bis zu 4-5 Erektionen (je 15-40min).
- Er kann zur Höchstleistung auflaufen
- Aber nur wenn SIE entspannen

# Fazit

---

- Mann kann eine Menge tun, um gesünder zu leben
- ...und es kann Spaß machen,
- wenn ich weiß, warum ich gesünder leben möchte
- ...und ich zu mir passende Aktivitäten gefunden habe



# Fazit

---

- Fangen Sie heute noch damit an!
- Weitere Informationen unter:
- [www.maennergesundheit-sh.de](http://www.maennergesundheit-sh.de)
- Vielen Dank fürs Zuhören!