

Gesundheitstipp

Männergesundheit: drei Challenges für einen gesünderen November

Rund 80 Prozent der Männer im Alter zwischen 15 und 64 Jahren sind berufstätig. Um langfristig leistungsfähig zu bleiben, ist der eigene Körper der wichtigste Partner. Männer kümmern sich häufig aber erst um ihre Gesundheit, wenn Beschwerden bereits spürbar sind: Sie gehen seltener zur Vorsorge als Frauen. Die Hälfte aller Männer bewegt sich zu wenig, rund 60 Prozent der Männer sind laut Deutscher Adipositas Gesellschaft übergewichtig, beides kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall erhöhen. Diese Erkrankungen sind noch immer die häufigste Todesursache bei Männern in Deutschland. Die gute Nachricht: Man(n) kann sein Risiko senken. Es lohnt sich daher, frühzeitig auf Warnsignale zu achten und gezielt vorzubeugen. Denn schon kleine Veränderungen können einen großen Unterschied machen: zum Beispiel eine ausgewogene Ernährung in Kombination mit regelmäßiger Bewegung fürs Herz-Kreislauf-System. Zusätzlich wichtig für Männer: sich um die mentale Gesundheit zu kümmern. Denn psychische Belastungen gehen auch an Männern nicht spurlos vorüber: Etwa 19 Prozent der Männer wiesen 2024 Symptome depressiver Verstimmungen auf. Damit sind sie zwar weniger häufig betroffen als Frauen (24 Prozent), nehmen aber auch deutlich seltener ärztliche Hilfe in Anspruch. Männergesundheit ist ein Zusammenspiel aus bewussten Entscheidungen im Alltag. Eine ausgewogene Ernährung, Bewegung, Vorsorge und bewusste Auszeiten bilden die Grundlage, um gesund, fit und voller Energie zu bleiben.

Drei Challenges warten im November auf Sie: Suchen Sie sich eine aus – oder wagen Sie sich an alle drei gleichzeitig!

1. Herzgesund essen – doppelt profitieren
Nutzen Sie diesen Monat, um Ihrem Herzen etwas Gutes zu tun:

Eine ausgewogene Ernährung gehört zu den wirksamsten Bausteinen für ein gesundes Herz-Kreislauf-System. Studien belegen, dass sie das Risiko für Herzinfarkt, Bluthochdruck und Schlaganfall senken kann:

Starten Sie den Tag beispielsweise mit Haferflocken, frischem Obst und Joghurt. Das in Hafer enthaltene Beta-Glucan unterstützt eine ausgewogene Ernährung und passt ideal zu einem herzbewussten Lebensstil.

Wer noch einen Schritt weitergehen möchte, ergänzt vier Wochen lang jeden Tag bewusst eine Portion Obst oder Gemüse, zu allen Mahlzeiten. Dabei sind Ihrer Auswahl keine Grenzen gesetzt: Probieren Sie unterschiedliche Sorten aus und bringen Sie möglichst viel Abwechslung auf Ihren Teller. Das kann zum Beispiel eine Portion Beeren zum Frühstück, Obst oder Rohkost als Snack für zwischendurch oder aber ein zusätzlicher Salat zum Mittag- oder Abendessen sein. So entdecken Sie neue Geschmacksrichtungen und erweitern gleichzeitig die Vielfalt wertvoller Nährstoffe in Ihrer Ernährung.

Übrigens: Nüsse und Hülsenfrüchte sind ebenfalls wertvolle Bestandteile einer herzgesunden Ernährung und sorgen für noch mehr Abwechslung auf dem Speiseplan.

2. Ein Team. 30 Minuten. Ein Monat.
Schnappen Sie sich Ihre Kollegen, denn diese Challenge braucht ein Team, weil gemeinsame Bewegung den Körper, das Herz-Kreislauf-System und die mentale Gesundheit stärkt. Die Aufgabe: Jeden Tag gestaltet ein anderes Teammitglied einen 30-minütigen Bewegungsimpuls, der sich unkompliziert in den Arbeitsalltag integrieren lässt: zum Beispiel ein Meeting im Gehen, Tischtennis in der Mittagspause oder Dehnübungen am Schreibtisch. Sportverabredungen nach Feierabend zählen auch! Am Ende des Monats werden die Bewegungsstunden gezählt: Auf wie viele sind Sie gemeinsam gekommen?

3. Ein Schnurrbart mit Botschaft
Der „Movember“ ist eine weltweite Initiative, bei der sich Männer im November einen Schnurrbart (Mo = Moustache) wachsen lassen, um auf die Männergesundheit aufmerksam zu machen, insbesondere auf männerspezifische Krankheiten wie Prostata- und Hodenkrebs: 2023 erkrankten rund 80.000 Männer an Prostatakrebs, der zu den häufigsten Krebsarten bei Männern gehört. Früherkennung ist entscheidend: In einem frühen Stadium bestehen sehr gute Heilungschancen. Gesetzlich versicherte Männer haben ab 45 Jahren Anspruch auf eine jährliche Prostatakrebs-Früherkennung; bei familiärer Vorbelastung kann eine vorzeitige Früherkennung sinnvoll sein.

Challenge accepted?

Ihre Meinung zählt

Wie hilfreich sind die Gesundheitstipps für Ihren Alltag? Nehmen Sie an unserer kurzen Befragung teil und teilen Sie Ihre Erfahrungen, Wünsche und Anregungen mit. So können wir zukünftige Inhalte noch besser auf Ihre Bedürfnisse abstimmen.

Einfach den QR-Code scannen und Raumname „Befragung“ eingeben: https://app.tedme.com?pin=Befragung

Impressum

Herausgeber
BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion
Miriam Ohrem
Fachreferentin Betriebliches Gesundheitsmanagement
miriam.ohrem@barmer.de

Druck
Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG
Lockfinke 75
42111 Wuppertal

Abbildung
Getty Images: ©Maskot

© BARMER 2026
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der Barmer. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

1700185LE 1126



Health Advice

Men’s Health: three Challenges for a healthier November

Approximately 80 percent of men between 15 and 64 years of age are in employment. If they want to stay productive for the long term, their own body is the most important partner. It is often the case, however, that men only attend to their health if something goes wrong: they go to preventive check-ups less frequently than women do. Half of all men fail to get enough physical activity, and according to the German Obesity Society, some 60 percent of men are overweight; both factors are known to increase the risks of cardiovascular diseases such as heart attack or stroke. These conditions continue to be the leading cause of death among men in Germany. There is good news, though: men can lower this risk. To do so, they should respond to warning signs as soon as possible and take targeted preventive action. It is also important to remember that small changes can make a big difference, such as a balanced diet combined with regular exercise to support the cardiovascular system. Another important factor for men is the need for them to take care of their mental health. That’s because psychological strain affects men, too: in 2024, approximately 19 percent of men suffered from symptoms of depression. While this means that they are affected by depression less than women are (24 percent), they are also significantly less likely to seek medical help for it. Men’s health is the result of conscious everyday choices. A balanced diet, physical activity, preventive care and intentionally taking time out provide the basis for staying fit, healthy and full of energy.

Three challenges await you in November, and the choice is yours: pick one – or take on all three at once!

1. **Eat with a healthy heart in mind – and benefit twice over**
   Use this month to do something good for your heart:

   A balanced diet is one of the most effective building blocks in making sure that you have a healthy cardiovascular system. Studies show that a good diet can lower the risk of heart attacks, high blood pressure and stroke:

   Start your day with rolled oats, fresh fruit and yogurt, for example. The beta-glucan fibre found in oats supports a balanced diet, and slots perfectly into a lifestyle which takes cardiac health into account.

   If you'd like to take things a step further, make a point of adding a serving of fruit or vegetables to every meal you eat for four weeks. There are no limits to what you choose: try out different things and add as much variety as possible to your plate. That could mean a serving of berries with breakfast, fruit or raw vegetables as a snack, or an extra salad on the side with lunch or dinner. If you do this, you'll discover new flavours while increasing the range of valuable nutrients in your diet at the same time.

   By the way: nuts and legumes are also valuable components of a diet which takes cardiac health into account, and bring even more variety to your menu.

2. **One team. 30 minutes. One month.**
   Grab your colleagues, as this challenge calls for a team: after all, being active together strengthens the body, the cardiovascular system and your mental health. The task: each day, a different team member organises a 30-minute activity which is easy to integrate into the working day, such as a walking meeting, a game of table tennis during the lunch break, or stretching exercises at the desk. After-work meet-ups for sports activities count, too! At the end of the month, add up your hours of physical activity: how much time did you rack up together?

3. **A moustache with a message**
   "Movember" is a global initiative in which men grow a moustache during the month of November to raise awareness for men's health issues, particularly male-specific diseases such as prostate and testicular cancer: in 2023, some 80,000 men developed prostate cancer, one of the most common types of cancer among males. Early detection is crucial: there is a very good chance of recovering if the disease is detected at an early stage. Men with statutory health insurance are also entitled to an annual prostate cancer screening starting when they turn 45; early screening may be advisable if there is a family history of the disease .

Challenge accepted?

Your opinion matters

How helpful are these health tips for your daily life? Take part in our short survey and share your experiences, wishes, and suggestions. This will help us tailor future content even better to your needs.

Simply scan the QR code and enter „Befragung" as the room name:
https://app.tedme.com?pin=Befragung

Imprint

Editor
BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Editorial staff
Miriam Ohrem
Specialist Corporate Health Management
miriam.ohrem@barmer.de

Print
Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG
Lockfinke 75
42111 Wuppertal

Illustration
Getty Images: ©Maskot

© BARMER 2026
All rights reserved. Reproduction, even in extracts, only with the prior written consent of Barmer. All information has been carefully compiled and checked. However, it is possible that content is no longer current. Please understand that we cannot assume any liability for the completeness or accuracy of the content. We are always grateful for suggestions and advice.

1700186LE 1126