



MOVEMBER® FOUNDATION

5 WISSENSWERTE DINGE ÜBER DIE MÄNNERGEUNDHEIT

Lerne sie, lebe sie und
teile sie mit anderen.

1. SCHAFFE MÄNNERZEIT

Pflege Kontakte. Es ist gut für dich, Zeit mit deinen Freunden zu verbringen. Schaffe Zeit dafür, dich regelmäßig bei ihnen zu melden und sie zu treffen.

2. FÜHRE OFFENE GESPRÄCHE

Sprich darüber, was wirklich los ist.
Höre zu. Für jemanden da zu sein,
kann Leben retten.

3. KENNE DIE ZAHLEN

Wenn du 50 bist, sprich mit deinem Arzt über Prostatakrebs. Wenn du afrikanischer und karibischer Abstammung bist oder einen Vater oder Bruder mit Prostatakrebs hast, führe das Gespräch mit 45.

4. KENNE DEINE HODEN

Taste sie regelmäßig ab und bekomme ein Gefühl dafür, was normal ist. Etwas scheint nicht in Ordnung zu sein? Dann geh zum Arzt.

5. BEWEGE DICH MEHR

Bewege dich jeden Tag ein wenig.
Mache mehr von dem, was dir gut tut.

Mehr erfährst du auf [movember.com](https://www.movember.com)

