

UNTERNEHMEN-HEUTE

- HOME
- UNTERNEHMEN
- FINANZEN
- POLITIK
- MOTOR
- TECHNOLOGIE
- PANORAMA

Gesundheit

Männer "verschenken" 17 Lebensjahre

In **GESUNDHEIT** 15. Januar 2018, 15:15 Uhr Rudolf Huber/mp



Behörden in Japan warnen vor Verzehr von tödlichem Kugelfisch



Manche mögen's heiß: Wärme als Medizin

Alkohol nur in Maßen, kein Nikotin und viel Bewegung: drei Rezepte für ein langes und gesundes Leben
Pixabay.com / CC0

Es ist wirklich ein faszinierendes Phänomen: Jeder einigermaßen vernunftbegabte Erwachsene weiß, wie man sich 'gesund' verhält. Und trotzdem machen viele Menschen exakt das Gegenteil - und vergeuden damit ihre Lebenszeit. Die Hauptgeiseln: Nikotin und Alkohol.

1 Entgiftung für die Leber

Dieser 1 Trick kann dabei helfen Ihre Leber zu entgiften und Bauchfett zu verbrennen
BodyFokus

2 2 verbotene Lebensmittel

die Du niemals essen solltest, wenn Du Fett am Bauch verlieren möchtest
7wochenchallenge.de

Laut des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) opfern Männer durch ungesundes Verhalten im Schnitt 17, Frauen 14 Lebensjahre. Prof. Dr. Gerd Glaeske, Leiter des "Länger besser leben"-Instituts von Uni Bremen und der Krankenkasse BKK24: "Es ist die Art, wie wir leben, die zu solchen Entwicklungen führt." So verlieren Männer ab 40, die mehr als zehn Zigaretten pro Tag rauchen, im Schnitt über neun, Frauen über sieben Jahre

Es ist wirklich ein faszinierendes Phänomen: Jeder einigermaßen vernunftbegabte Erwachsene weiß, wie man sich "gesund" verhält. Und trotzdem machen viele Menschen exakt das Gegenteil - und vergeuden damit ihre Lebenszeit. Die Hauptgeiseln: Nikotin und Alkohol.

Diese 5 Essen vermeiden

Diese 5 Lebensmittel können dir das Abnehmen schwer machen - vermeide sie.

Schlink 21

Anzeige

UNTERNEHMEN

Dr. Juchheim-Methode: Mit wenig Aufwand finanziell unabhängig werden

Top Meldungen



UNTERNEHMEN 17. Januar, 09:58 Uhr

Volkswagen verkauft mehr Autos als je zuvor



UNTERNEHMEN 17. Januar, 08:48 Uhr

Volkswagen-Konzern liefert so viele Fahrzeuge aus wie noch nie

Service

Benzinpreise	Pendlerpauschale
Kreditrechner	Immobilienrechner
KFZ-Steuerrechner	KFZ-Versicherung

gegenüber Menschen, die nie geraucht haben. Laut der Durchschnittswerte von über 22.000 Deutschen liegt die Chance bei Rauchern, auch im hohen Alter noch fit und gesund zu sein, nur zwischen ein und zwei Prozent. Daran ändert auch die immer wieder gerne zitierte Tatsache nichts, dass es auch gesunde 90-jährige Raucher gibt.

Zu viel Alkohol verkürzt die Lebenserwartung um bis zu drei Jahre. Männer sollten pro Tag nicht mehr als einen halben Liter Bier oder einen Viertelliter Wein trinken. Frauen wird die Hälfte dieser Mengen empfohlen, weil sie Alkohol deutlich schlechter abbauen. Ein Glas eines alkoholhaltigen Getränks kann bei Männern allerdings sogar das Leben verlängern. "Die lebensverkürzende Wirkung tritt erst bei zwei und mehr Gläsern pro Tag auf, wenn dies zum Dauerzustand wird", heißt es bei der Gesundheits-Initiative.

STARTSEITE

Neuwagen-Rabatt

PKV-Rechner

Videos

boot 2018: Big Willi im Einsatz, Zeitr...

