

➤ MI, 04.02.2026

➤ 18:00-19:00 Uhr

## ONLINE-VORTRAG

**MÄNNERGESUNDHEIT**

Männergesundheit ist ein zentraler, aber oft vernachlässigter Bereich. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischer Stress und mangelnde Vorsorge zählen zu den häufigsten Risiken. Der Vortrag vermittelt, warum Prävention und Eigenverantwortung entscheidend sind, und zeigt praxisnah, wie Ernährung, Bewegung und gezielter Stressabbau die Gesundheit stärken.

Neben Basiswissen zu wichtigen Mikronährstoffen wie Omega-3, Magnesium und B-Vitaminen wird auch auf individuelle Unterschiede eingegangen – denn Männer sind keine homogene Gruppe. Rollenbilder, Erwartungen und Lebensstil prägen Gesundheit – wer sie versteht, kann gezielt gegensteuern.

**WIE KANN ICH  
TEILNEHMEN?**

Ganz einfach:

- Senden Sie eine E-Mail an [veranstaltung@buk-fs.de](mailto:veranstaltung@buk-fs.de)
- Geben Sie dabei folgende Informationen an: Ihr Unternehmen, Veranstaltungstitel und -datum
- Innerhalb von zwei Werktagen senden wir Ihnen eine Bestätigung mit allen weiteren Informationen zu.



**Anmeldeschluss:  
30.01.2026**

**INFOS**

- Referentin:  
Beatrice Könen,  
Systemisches Coaching, Trainerin & Referentin
- Moderation: BUK Familienservice
- Information zur Durchführung:  
Die Teilnahme ist für Sie kostenlos. Webcam und Mikrofon werden nicht benötigt. Fragen können per Chat gestellt werden. Teilnehmende untereinander sind anonym.