

Gesundheit, Männer!

Das Webinar mit praktischen Tipps für Ihre Gesundheit

Wann ist ein Mann ein Mann? Mit dieser Frage beschäftigte sich der deutsche Sänger Herbert Grönemeyer bereits im Jahr 1984. Es gibt viele Eigenschaften, die einen „echten Mann“ ausmachen. Eine davon ist, dass sich viele Männer bereits dann als gesund beschreiben, wenn sie nicht krank sind. Doch so simpel ist es nicht immer. In diesem Webinar erfahren Sie, welche Faktoren unsere Gesundheit beeinflussen. Zudem erhalten Sie zahlreiche Tipps, wie Sie Ihr Gesundheitsverhalten in Bereichen wie Ernährung, Bewegung oder Vorsorge optimieren können, um sich im besten Fall Ihr persönliches Gesundheitssiegel zu erarbeiten!



★ Das Event

- Referent:** Dr. Fabian Krapf
- Datum:** 06.10.2026 ab 19:00 Uhr
- Dauer:** 60 Minuten
45 Min. interaktiver Vortrag +
15 Min. Fragerunde
- Bonus:** Checkliste/ Worksheet

🔍 Inhalte im Überblick

- Gesundheit im Geschlechtervergleich und Tipps für Männer.
- Der Kampf gegen den Schweinehund inklusive 5-Schritte-Plan.
- Interaktive Fragerunde mit unseren Themenexperten.

👤 Referentenbeschreibung

Dr. Fabian Krapf, Jahrgang 1981, ist Sport- und Gesundheitswissenschaftler und hat im Bereich der Gesundheitspsychologie promoviert. Zu Herrn Dr. Krapfs Schwerpunkten zählen die Themen Schlaf und Männergesundheit. Zudem ist er Leiter der deutschlandweiten Zukunftsstudie „#whatsnext – Gesund arbeiten in der digitalen Arbeitswelt“.

