UMFRAGE

Sex fördert die Gesundheit

Die Ergebnisse der «Sanitas Health Forecast»-Studie zeigen, dass die Schweizer Bevölkerung gerne doppelt so viel Sex hätte. Die Männer mehr als die Frauen.



Sex macht nicht nur Spass. Er beeinflusst auch unser Wohlbefinden.

Für mehr als die Hälfte der Frauen, die an der repräsentativen Umfrage teilnahmen, ist in Sachen Sex alles paletti. Es kann alles so bleiben, wie es ist. Nicht aber bei den Männern: Bloss gut ein Drittel ist mit dem Ist-Zustand zufrieden. Pro Monat schauen wir uns laut Umfrage durchschnittlich gerade mal 5,4-mal tief in die Augen. Männer möchten die Frequenz verdoppeln. Das würde dann ungefähr auf die Liebesformel von Luther «In der Woche zwier» hinauslaufen. Frauen würden es im Schnitt gern 8,2-mal pro Monat tun. Über die Hälfte der Befragten sind überzeugt, dass ihr Sexualleben die physische und psychische Gesundheit beeinflusst. Die «Sanitas Health Forecast»-Studie nimmt nicht nur unsere Sexualität unter die Lupe, es werden viele weitere Erkenntnisse und Visionen zur Gesundheit der Zukunft aufgelistet. Die Studie erscheint im Wörterseh Verlag, ist am Kiosk und im Buchhandel für CHF 18.– erhältlich. **THV**

Pink Ribbon

Virtuell laufen

Noch bis 23. Juli kann man sich für den Pink Ribbon Charity Walk anmelden. Der Brustkrebs-Solidaritätslauf wird am 5. September virtuell durchgeführt. Das Livestreaming wird von Linda Fäh moderiert. Nach dem individuellen Lauf werden die zurückgelegten Kilometer eingetragen. Anmeldung und weitere Infos unter: www.pink-ribbon.ch/walk

tipp.

Mückenstiche sind lästig. Um den Juckreiz zu lindern, drückt man eine aufgeschnittene Zwiebel oder einen Eiswürfel auf die Einstichstelle.

das buch.

Einsamkeit, Depressionen oder belastende Arbeitsbedingungen können das Risiko für eine Herzerkrankung ähnlich stark erhöhen wie Rauchen oder ungesunde Ernährung. Das Autorentrio zeigt, wie sehr sich Herz und Seele gegenseitig beeinflussen. Trias Verlag, Stuttgart.

Foto Getty Images