

## Newsletter April 2013

# „Männergesundheit“

Liebe Leserinnen und Leser,

in ihrem Newsletter MÄNNERGESUNDHEIT informiert die BZgA regelmäßig über Aktuelles im Themenfeld, Daten, Tagungen, neue Projekte und Publikationen.

Am 29.01.2013 wurde der erste Männergesundheitskongress der BZgA unter dem Titel „Männergesundheit als Herausforderung für Prävention und Gesundheitsversorgung“ erfolgreich durchgeführt. Ziel des Kongresses war es, Fachleute aus den Bereichen Gesundheitsversorgung, Sozialversicherungen, öffentlichem Gesundheitsdienst, Selbsthilfeeinrichtungen und Präventionsanbieter anzusprechen und mit ihnen Konzepte von Männern und für Männer vorzustellen, zu diskutieren und weiterzuentwickeln. Der mit über 200 Anmeldungen ausgebuchte Kongress und die Teilnahme zahlreicher Presseorgane dokumentierten ein starkes Interesse an einer modernen, ganzheitlichen Betrachtung des Themas Männergesundheit. Dabei konnten im Rahmen von Diskussionsrunden und schriftlichen Feedbacks auch viele wertvolle Hinweise für die Weiterentwicklung des Männergesundheitsportals gewonnen werden.

Sie konnten bereits vom Männergesundheitsportal profitieren? Dann empfehlen Sie das Portal bitte weiter, Interessierte können sich per Email anmelden unter [maennergesundheitsportal@bzga.de](mailto:maennergesundheitsportal@bzga.de).

Alle Ausgaben des BZgA-Newsletters MÄNNERGESUNDHEIT finden Sie auch zum Download unter: [www.maennergesundheitsportal.de/service/newsletter/](http://www.maennergesundheitsportal.de/service/newsletter/).

Hinweise oder Termine aus Ihrem Arbeitsbereich oder Ihrer Institution, aber auch Anregungen und Kritik sind uns willkommen. Kontaktieren Sie uns per Email unter [maennergesundheitsportal@bzga.de](mailto:maennergesundheitsportal@bzga.de) - wir stehen Ihnen gern zur Verfügung.

Einen schönen Frühling wünscht Ihnen  
die Redaktion

### Inhalt

[per Klick auf die Seite Ihrer Wahl](#)

<a href="#">In eigener Sache</a>	S. 2
<a href="#">Bewegung und Sport</a>	S. 2
<a href="#">Gesundheitsförderung und Prävention</a>	S. 3
<a href="#">Gesundheitskommunikation</a>	S. 3
<a href="#">Männerpolitik</a>	S. 4
<a href="#">Seelische Gesundheit</a>	S. 4
<a href="#">Sexuelle Gesundheit</a>	S. 4
<a href="#">Suchtprävention</a>	S. 5
<a href="#">Urologie &amp; Andrologie</a>	S. 5
<a href="#">Vaterrolle &amp; Gesundheit</a>	S. 6
<a href="#">Termine</a>	S. 7

## In eigener Sache



### 1. Männergesundheitskongress der BZgA am 29. Januar 2013 in Berlin erfolgreich gelaufen

Viele Männer beschäftigen sich im Alltag kaum mit dem Thema Gesundheit. Sie achten weniger auf das eigene körperliche und seelische Wohlbefinden und leben ungesünder als Frauen. Wie kommt es dazu, dass Männer seltener Angebote zur Vorbeugung von Krankheiten oder Gesundheitsförderung wahrnehmen? Welche Herausforderungen stellt das Thema Männergesundheit an die Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung? Wie können Zugangswege und Gesundheitskonzepte für Männer aussehen, mit denen sie auch erreicht werden? Diesen Fragen ging der 1. Männergesundheitskongress nach, der am 29. Januar 2013 in Berlin stattfand.

Der mit über 200 Teilnehmenden aus diversen Disziplinen des Gesundheits-, Sozial- und Bildungswesens sowie zahlreichen Medienvertreterinnen und -vertretern voll belegte Kongress verzeichnete eine lebhaftige Resonanz auf zahlreichen Kanälen. Ausgewählte Medienbeiträge können Sie einsehen unter:

Portal bundesregierung.de: <http://www.bundesregierung.de/...>

aid infodienst: <http://www.aid.de/presse/aktuell.php?mode=beitrag&id=6262>

Portal vaeter.nrw.de: [http://www.vaeter.nrw.de/Gesundheit/Tipps\\_und\\_Informationen/...](http://www.vaeter.nrw.de/Gesundheit/Tipps_und_Informationen/...)

Bayerischer Rundfunk, B5 aktuell: <http://www.br.de/nachrichten/Maennergesundheit-100.html>

Rheinisches Ärzteblatt (Ausgabe März 2013): <http://www.aekno.de/page.asp?pageID=10320&noredir=True>

Die Kongressdokumentation finden Sie im [Männergesundheitsportal](#)

## Bewegung und Sport



### Moderate körperliche Aktivität verringert Wahrscheinlichkeit für depressive Symptome

Im Rahmen einer Longitudinal-Studie wurden bei 9.580 Männern zwischen 20 und 87 Jahren Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität und depressiven Symptomen untersucht: Die Ergebnisse zeigten eine dabei inverse Assoziation auf: Männer, die moderat aktiv waren, litten deutlich seltener unter depressiven Symptomen als inaktive Menschen. Der größte Benefit war in der Kategorie „mittlere physische Aktivität“ zu beobachten. Dieser erreichte bei ungefähr 500 MET\*min/Woche ein Plateau. Damit zeigt sich, dass körperliche Aktivität sich nicht nur auf die physische Konstitution positiv auswirkt, sondern auch die Wahrscheinlichkeit depressiver Symptome verringert. Diese Erkenntnis sollte nach Ansicht der Autorinnen und Autoren stärker in Therapiekonzepte einbezogen werden.

Rezension (Sportverletz Sportschaden 2012; 26(04): 192): <https://www.thieme-connect.com/...>



## Gesundheitsförderung und Prävention



### 67,1 Prozent der Männer in Deutschland haben Übergewicht

67,1 Prozent der Männer in Deutschland haben Übergewicht. Damit bringen sieben von zehn Männern zu viel auf die Waage. Bei Frauen liegt der Anteil bei 52,9 Prozent. Wesentliche Faktoren für die Entstehung von Übergewicht sind eine zu kalorienreiche Ernährung und zu wenig Bewegung. Für die Betroffenen geht mit starkem Übergewicht häufig ein erheblicher Verlust von Lebensqualität einher, oft entstehen Folgeerkrankungen wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Probleme.

Zitiert nach: [Pressemitteilung des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz vom 09.01.2013](#)

## Gesundheitskommunikation



### Digitale Prävention für Männer: Jeder Fünfte nutzt bereits Gesundheits-Apps

Von wegen Präventionsmuffel: Wenn Männer sich mit Hilfe digitaler Technik gesund halten können, stehen sie dem weiblichen Geschlecht in nichts nach. Denn jeweils jeder fünfte Mann und jede fünfte Frau in Deutschland nutzen bereits Gesundheits-Apps wie Schrittzähler, Einkaufsratgeber oder Ähnliches. Während bei den Männern sogar 42 Prozent der Nutzer sagen, dass sie sich dadurch gesundheitsbewusster verhalten, sind es bei den Frauen lediglich 30 Prozent. Dies ergab eine aktuelle Forsa-Umfrage im Auftrag des AOK-Bundesverbandes.

[http://www.aok-bv.de/presse/pressemitteilungen/2013/index\\_09735.html](http://www.aok-bv.de/presse/pressemitteilungen/2013/index_09735.html)



### Ein Jahr IGeL-Monitor

Seit gut einem Jahr können sich Versicherte per Mausclick über Nutzen und Schaden von individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL), die ihnen in der Arztpraxis angeboten werden, auf [www.igel-monitor.de](http://www.igel-monitor.de) informieren. Entwickelt wurde die nicht-kommerzielle Internetplattform vom Medizinischen Dienst des GKV-Spitzenverbandes (MDS). Seit dem Start haben fast 900.000 Nutzerinnen und Nutzer von diesem Informationsangebot Gebrauch gemacht, rund 2.800 Zuschriften sind beim Team des IGeL-Monitors eingegangen.

Zitiert nach: [Pressemitteilung des Medizinischen Dienstes des GKV-Spitzenverbandes \(MDS\) vom 20.03.2013](#)



## Männerpolitik



### Bundesforum Männer: Ohne Jungen und Männer keine Gleichstellung!

In ihrem einleitenden Grußwort zur 4. Mitgliederversammlung des Bundesforum Männer am 1. März 2013 würdigte die Abteilungsleiterin Gleichstellung und Chancengleichheit im Bundesfamilienministerium, Renate Augstein, das Bundesforum als wichtigen Akteur im gemeinsamen Ziel einer geschlechtergerechten Gesellschaft. Mit Blick auf die zahlreich anwesenden Delegierten und Gäste schien sich ihr Wunsch „Stetiges Wachstum, starke Mitstreiter und viel Erfolg“ bereits ein Stück weit erfüllt zu haben.

Durch die mit großer Mehrheit beschlossene Aufnahme des Deutschen Gewerkschaftsbundes (DGB) und des Männerwerks der Evangelisch-Methodistischen Kirche hat das Bundesforum Männer inzwischen 31 Mitgliedsorganisationen.

Zitiert nach: [Pressemitteilung des Bundesforums Männer vom 04.03.2013](#)

## Seelische Gesundheit



### Was ist ein Burnout-Syndrom?

Ein „Burnout“ zu haben, scheint zum Massenphänomen und Medien-Dauerbrenner geworden zu sein. Immer mehr Berufstätige werden mit der Diagnose „Burnout-Syndrom“ krankgeschrieben. Doch verbirgt sich hinter diesem Beschwerdebild eine klar definierte Krankheit? Wodurch unterscheidet sich ein Burnout von einer Depression? Das Portal [gesundheitsinformation.de](#) hat hierzu aktuelle Informationen zusammengetragen.

© Gesundheitsinformation.de

<http://www.gesundheitsinformation.de/was-ist-ein-burnout-syndrom.1034.de.html>

## Sexuelle Gesundheit



### Über HIV reden, wo HIV auftritt: Aids-Hilfe Schweiz lanciert neue Kampagne für schwule Männer

„Jeder zehnte Schwule in der Schweiz ist HIV-positiv, doch darüber gesprochen wird in der Szene nicht. HIV-positiv zu sein oder mit einem HIV-Positiven Sex zu haben, gilt als Tabu. Die HIV-Prävention bleibt unter diesen Umständen auf der Strecke und neue HIV-Infektionen nehmen ständig zu.“ Für die Aids-Hilfe Schweiz führt darum nur ein Weg aus diesem Dilemma: Das Tabu brechen und HIV in der schwulen Szene wieder zum Thema machen. Über HIV reden, wo HIV auftritt. Ziel von ‚Fuck Positive‘ ist die Senkung von HIV-Infektionen unter schwulen Männern und die Enttabuisierung eines Themas, von dem gerade diese Szene stark betroffen ist.

Zitiert nach : [Medienmitteilung der Aids-Hilfe Schweiz vom 19.01.2013](#)



## Suchtprävention

**dkfz.**

### Rauchausstieg im Alter: weniger Herzinfarkte und Schlaganfälle bereits innerhalb von fünf Jahren

Raucher steigern mit jeder Zigarette ihr Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risiko. Doch auch umgekehrt gilt: Selbst wer erst im fortgeschrittenen Alter mit dem Rauchen aufhört, senkt sein Risiko bereits innerhalb kürzester Zeit nach dem Ausstieg erheblich. Das fanden Wissenschaftler des Deutschen Krebsforschungszentrums jetzt anhand einer Studie an Einwohnern aus dem Saarland heraus.

Zitiert nach: *Pressemitteilung des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) vom 20.02.2013*

## Urologie & Andrologie

Gesundheitsinformation.de  
 UNABHÄNGIG, OBJEKTIV UND UMFASSEND

### Prostatakrebs: PSA-Test kann auch schaden

Die Zahl der Männer, bei denen Prostatakrebs entdeckt wird, hat sich in den letzten Jahrzehnten mehr als verdoppelt. „Hauptursache dafür ist die Früherkennung durch den sogenannten PSA-Test“, sagt Dr. Klaus Koch, Leiter des Ressorts Gesundheitsinformation beim Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Früherkennung soll das Risiko verringern, an Prostatakrebs zu sterben. Dabei kann der PSA-Test helfen, bei dem im Blut die Menge des prostataspezifischen Eiweiß gemessen wird. Ein Nachteil des Tests ist aber, dass er auch Krebsgewebe entdeckt, das nie zu Beschwerden geführt hätte. „Wird etwas gefunden, macht das nicht nur Angst, sondern zieht oft auch belastende Behandlungen nach sich“, sagt Koch. „Diese sogenannten Überdiagnosen werden so oft gestellt, dass Prostatakrebs heute die häufigste Krebsart bei Männern ist.“

© Gesundheitsinformation.de

<http://www.gesundheitsinformation.de/prostatakrebs-psa-test-kann-auch-schaden.1068.de.html>

**Der Urologe**

Gesundheitsökonomie



### Der ältere Prostatakrebspatient

Bislang existieren wenige Daten zur Information und Einbindung älterer Männer in die Therapieentscheidungen über den Behandlungsverlauf des lokal begrenzten Prostatakarzinoms. Vor diesem Hintergrund wurde im Rahmen der multizentrische prospektive Beobachtungsstudie HAROW untersucht, wie weit ältere Patienten (> 75 Jahre) mit lokal begrenztem Prostatakrebs über ihre Krankheit sowie die unterschiedlichen Therapiemöglichkeiten informiert und von ihren Urologen in die Therapieentscheidung einbezogen werden. Die Ergebnisse wurden in der Zeitschrift Der Urologe (Januar 2013) vorgestellt.

<http://link.springer.com/article/10.1007/s00120-012-3071-7>





## Prostatakrebs: Großstudie bewertet Therapien

Die PREFERE-Studie ist die weltweit größte Studie zum lokal begrenzten Prostatakarzinom. Erstmals werden alle in Frage kommenden Therapieoptionen in einer prospektiven randomisierten Studie miteinander verglichen. In die PREFERE-Studie sollen über einen Zeitraum von vier Jahren insgesamt 7.600 Patienten eingeschlossen werden. Die Teilnehmer werden über einen Zeitraum von mindestens 13 Jahren bis zum Studiende nachbeobachtet.

<http://www.prefere.de>



## UKE-Forscher identifizieren Ursache von Prostatakrebs bei jüngeren Männern

Wissenschaftler des UKE konnten einen besonderen genetischen Mechanismus für die frühe Entstehung von Prostatakrebs aufdecken. Diese Erkenntnis könnte die Diagnostik und Therapie verbessern und erstmals eine Prävention ermöglichen. Die Ergebnisse der Studie haben die Forscher zusammen mit Heidelberger und Berliner Experten im Februar 2013 in der Fachzeitschrift CANCER CELL publiziert.

Zitiert nach: [Pressemitteilung des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf \(UKE\) vom 11.02.2013](#)

## Vaterrolle & Gesundheit

**Starke Väter!**  
vaeter-nrw.de

### Sind aktive Väter besonders gesundheitsbewusst?

Der Männergesundheitskongress am 29. Januar 2013 in Berlin machte deutlich: Traditionelle Vorstellungen von Männlichkeit tragen zum häufig gesundheitsriskanten Verhalten vieler Männer bei. Aktive Väter setzen dagegen einen neuen Trend: Der Umgang mit ihren Kindern erleichtert es ihnen, Gesundheitsbewusstsein zu entwickeln und Maßnahmen daraus abzuleiten.

[http://www.vaeter.nrw.de/Gesundheit/Tipps\\_und\\_Informationen/maennergesundheitskongress...](http://www.vaeter.nrw.de/Gesundheit/Tipps_und_Informationen/maennergesundheitskongress...)



### Onlinebefragung zu Elterngeldnutzung durch Väter

Welche Erfahrungen machen erwerbstätige Väter, die Elterngeldzeit nutzen? Welche Hindernisse standen denjenigen Vätern im Wege, die die Elterngeldmonate dann doch nicht genommen haben? Lassen sich durch die Elterngeldzeit langfristige Veränderungen im Betrieb und in der Partnerschaft feststellen? Und wie sind diese gleichstellungspolitisch zu bewerten? Im Rahmen einer Online-Befragung des SowiTra Instituts, gefördert von der Hans Böckler-Stiftung, werden diese Aspekte rund um die Elterngeldzeit von Vätern untersucht. Die Befragung läuft noch bis Mai 2013.

Zitiert nach: [Meldung des Portals vaeter-in-niedersachsen.de vom 11.03.2013](#)



## Termine

### 17. Mai 2013 Fortbildung „Geschlechtersensible Medizin 2013“

**Veranstalter**

Institut für Geschlechterforschung in der  
 Medizin, Charité Universitätsmedizin

**Veranstaltungsort**

Berlin

Im Rahmen der fünftägigen Fortbildung (17.05./18.05., 31.05./01.06., 07.06.2013) vermitteln Expertinnen und Experten der Gendermedizin umfassendes, praxisrelevantes Wissen in 14 Fachdisziplinen. Ziel der Veranstaltung ist es, die Geschlechterperspektive als eine wichtige Beurteilungs- und Handlungsdimension in der ärztlichen Tätigkeit nutzen zu können. Der Fortbildungskurs wird von der Deutschen Gesellschaft für Geschlechtsspezifische Medizin e. V. (DGesGM) u.a. zur Erlangung der Zusatzbezeichnung „Gendermediziner/in DGesGM“ anerkannt.

Weitere Informationen finden Sie unter: [gender.charite.de](http://gender.charite.de)

### 18. Mai 2013 Männergesundheit - Antrittsvorlesung an der Universität Zürich

**Veranstalter**

Universität Zürich

**Veranstaltungsort**

Zürich, europaweit

Im Rahmen der Agenda-Reihe „Antrittsvorlesungen Frühjahrssemester 2013“ der Universität Zürich wird am 18.05.2013 die Antrittsvorlesung „Männergesundheit: Muskeln, Machos, Midlife-Crisis - Ideal und Wirklichkeit“ (PD Dr. Alexander Müller) abgehalten.

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.uzh.ch](http://www.uzh.ch)

### 06. Juni 2013 2. BZgA-Bundeskonferenz 2013 GESUND & AKTIV ÄLTER WERDEN

**Veranstalter**

Bundeszentrale für gesundheitliche  
 Aufklärung & das Bundesministerium  
 für Gesundheit

**Veranstaltungsort**

Berlin

„Es ist nie zu spät und selten zu früh“ - Körperliche Aktivität, psychische Gesundheit und Teilhabe im höheren Alter fördern sind Impulsvorträge namhafter Experten und Expertinnen zu den folgenden Themen geplant: Aktivität im Alter, soziale Teilhabe und Selbstbestimmung sowie psychische Gesundheit. In Fachforen erfolgen eine vertiefende Diskussion sowie die Vorstellung konkreter Präventionsangebote. Die Zielgruppe sind Fachleute aus Wissenschaft und Praxis, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aus Kommunen, Seniorenorganisationen, der Gesundheitsversorgung, des Sports und der Gesundheitswirtschaft.

Weitere Informationen finden Sie unter: <http://www.gesund-aktiv-aelterwerden.de/?id=Seite667>

### 06. Juni 2013 „Mann kriegt die Krise...“ Männer und Psychotherapie - geht das zusammen?

**Veranstalter**

Deutsche Psychotherapeuten-  
 vereinigung

**Veranstaltungsort**

Berlin

Männer leiden anders als Frauen und sie reden nicht darüber - und wenn das soziale Umfeld von ihren Nöten erfährt, ist es oft zu spät. Männer leiden öfter an Suchterkrankungen wie Alkohol-, Drogen-, und Arbeitssucht. Die Suizidrate bei psychischen Problemen ist drei Mal so hoch wie bei Frauen. Gleichzeitig nehmen Männer viel seltener psychotherapeutische Hilfe in Anspruch. Ausschließlich männliche Stereotype zur Begründung heranzuziehen greift zu kurz. Sind Männer anders psychisch krank? Haben Männer andere Symptome? Brauchen Männer eine andere Psychotherapie? Diesen Fragen will sich die Deutsche PsychotherapeutenVereinigung auf ihrem Symposium 2013 zuwenden.

Weitere Informationen finden Sie unter: <http://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/index.php?id=1054>



## 26. Juni 2013 **Burn-out vermeiden**

### Veranstalter

Arbeiterkammer Salzburg

### Veranstaltungsort

Salzburg, Österreich

Die Zahl derjenigen, die im Job „ausbrennen“ nimmt stetig zu. Burn-out ist ein Zustand ausgesprochener emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit. Im Seminar der Arbeiterkammer Salzburg werden Informationen zu Entstehung, Symptomen, Phasen und Ursachen sowie zur Prävention gegeben.

Weitere Informationen finden Sie unter: <http://www.ak-salzburg.at/online/page.php?P=249&IP=70828&REFP=9905>

## 25. September 2013 **Männergesundheit - Krebs und Sexualität**

### Veranstalter

Netzwerk Gesundheitsstadt  
im Grünen

### Veranstaltungsort

Westerstede, Niedersachsen

Die Veranstaltung der Reihe Westersteder Gesundheitsgespräche thematisiert die Zusammenhänge von Krebserkrankungen (Schwerpunkt Prostatakrebs) und Sexualität bei Männern. Die Veranstaltung wird vom Netzwerk Gesundheitsstadt im Grünen in Kooperation mit der Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Ammerland e. V. durchgeführt.

Weitere Informationen finden Sie unter: <http://www.westerstede.de>

## 06. - 08. November 2013 **Alter und Geschlecht**

### Veranstalter

Deutscher Verein für öffentliche  
und private Fürsorge e.V.

### Veranstaltungsort

Weimar

Männer und Frauen unterscheiden sich im Erleben und Bewältigen von Pflegebedürftigkeit, sei es als pflegende Angehörige oder als Pflegebedürftige. In der Praxis der Altenarbeit, der Senioren- und der Pflegepolitik werden Geschlechtlichkeit und die Genderdimension jedoch oft übersehen. Die Fachveranstaltung will für zentrale Handlungsfelder die Fragen von Alter und Geschlecht thematisieren. Die Veranstaltung richtet sich an Praktiker, Praktikerinnen und Fachleute aus den Bereichen Altenhilfe und Pflege, Seniorenpolitik, Sozialplanung, Seniorenberatung, -vertretungen und -organisationen sowie an freiwillig Engagierte.

Weitere Informationen finden Sie unter: <http://www.deutscher-verein.de/03-events/2013/gruppe4/f-4406-13/>

Redaktion: Thomas Altgeld/Martin Schumacher, LVG&AFS  
Koordination & Layout: koordinierbar – raum für projekte

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung • Ostmerheimer Str. 220 • 51109 Köln  
Dr. Monika Köster • E-Mail: [maennergesundheit@bzga.de](mailto:maennergesundheit@bzga.de)  
Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im  
Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.