

"Männergesundheit"



Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, Ihnen eine neue Ausgabe des BZgA-Newsletters MÄNNERGESUNDHEIT zuzusenden.

Informieren Sie sich über Aktuelles rund ums Thema, zu Daten, Tagungen, neuen Projekten und Publikationen.

Teilen Sie uns Ihre Anregungen, Hinweise und Termine aus Ihrem Arbeitsbereich oder Ihrer Institution mit. Senden Sie uns dafür einfach eine E-Mail an maennergesundheitsportal@bzga.de.

Sie konnten bereits vom Männergesundheitsportal profitieren? Dann empfehlen Sie den Newsletter weiter. Interessierte können sich per E-Mail oder unter folgendem Link anmelden: <https://www.maennergesundheitsportal.de/?id=newsletter>.

Alle Ausgaben des BZgA-Newsletters MÄNNERGESUNDHEIT finden Sie als PDF zum Download [hier](#).

Mit freundlichen Grüßen
die Redaktion

Inhalt

- [In eigener Sache](#)
- [Aus der Forschung](#)
- [Gesundheitskommunikation](#)
- [Herz-Kreislauf-Gesundheit](#)
- [Krebserkrankung](#)
- [Medikamente](#)
- [Suchtprävention](#)
- [Vaterrolle & Gesundheit](#)
- [Termine](#)

In eigener Sache



Hätten Sie's gewusst? - Das neue interaktive Wissensquiz im Männergesundheitsportal

Wie werden am besten Antibiotika eingenommen? Welcher BMI ist optimal? Und wie viel sollte man(n) sich bewegen, um möglichst lange gesund und fit zu bleiben? Wenn es um die Gesundheit geht, gibt es viele Fragen. Egal ob zu Fitness, Ernährung oder Medikamenten - mit dem neuen interaktiven Wissensquiz im Männergesundheitsportal finden Sie nicht nur die richtige Antwort, sondern noch viele zusätzliche Informationen. Einfach Fragen lesen und los raten!

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Zum Quiz geht es [hier](#)

Aus der Forschung



Besonders bei Männern: Das Einkommen bestimmt die Lebenserwartung

Das Einkommen bestimmt die Lebenserwartung in Deutschland: Besserverdiener leben im Schnitt deutlich länger als Arme. Je strukturschwächer die Region, desto klarer ist der Trend. Besonders bei Männern sind die Unterschiede deutlich.

© Deutsche Welle

Weitere Informationen [hier](#)



DAK-Gesundheitsreport: Warum Frauen und Männer anders krank sind

Studie zeigt größte Geschlechterunterschiede bei psychischen Erkrankungen, Krebs und Kreislauferkrankungen

Depressionen, Krebs, Herzinfarkt - bei diesen Krankheiten gibt es große Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Das wirkt sich auch auf den Krankenstand aus: Im Jahr 2015 fehlten Frauen zum Beispiel 14 Prozent häufiger im Job als ihre männlichen Kollegen. Männer gingen seltener zum Arzt. Nach der Studie erreichte der allgemeine Krankenstand den höchsten Wert seit 16 Jahren. Das sind zentrale Ergebnisse des neuen DAK-Gesundheitsreports.

© DAK Gesundheit

Weitere Informationen [hier](#)



Prokrastination betrifft vor allem junge Menschen

Im Volksmund gilt die Weisheit "Was Du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen!" Doch dieser Appell verhallt im Alltag vieler Menschen häufig. Stattdessen schieben und verschieben sie geplante Handlungen immer wieder vor sich her. Fachleute nennen dieses insbesondere bei jungen Menschen weit verbreitete Phänomen Prokrastination. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Universitätsmedizin Mainz haben nun mittels einer interdisziplinären Befragung die Verbreitung und Risikomerkmale für Prokrastination in der deutschen Bevölkerung untersucht.

© Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Weitere Informationen [hier](#)



Online-Frust statt Lebenslust - Neue Studie zu Internetnutzung und Lebenszufriedenheit

Immer mehr Menschen verbringen exzessiv viel Zeit im Internet. Die einen zieht es in die sozialen Foren, die anderen zocken online beim Computerspiel. Doch mit der Dauer der Internetnutzung wächst nicht allein die Suchtgefahr. Wissenschaftler der Universität Ulm konnten in einer Studie mit über 4850 Teilnehmern bestätigen, dass bei problematischer Internetnutzung auch die Lebenszufriedenheit leidet. Dabei stießen sie auf einen ungewöhnlichen geschlechtsspezifischen Effekt.

© Universität Ulm

Weitere Informationen [hier](#)

Gesundheitskommunikation



Am Puls der Zeit - Wie wertvoll sind Wearables und Gesundheitsapps?

Fitnessarmbänder, Smartwatches und Gesundheitsapps - Was bietet uns die neue Art der „Selbstvermessung“? Und ist sie es uns wert, den Schutz unserer sensiblen Gesundheitsdaten zu gefährden? Experten aus Wirtschaft, Politik und Gesellschaft gingen diesen Fragen auf der vom Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (BMJV) und Bitkom veranstalteten Konferenz zum diesjährigen Safer Internet Day am 9. Februar 2016 nach.

© Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz

Weitere Informationen [hier](#)

Herz-Kreislauf-Gesundheit



Cholesterin aus der Nahrung erhöht Blutfettwerte kaum

Expertinnen und Experten sind sich einig: Zu viel Cholesterin im Blut, insbesondere ein zu hoher LDL-Cholesterinwert, fördert eine Verengung und Verhärtung der Arterien und erhöht so die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine regelmäßige Kontrolle der Cholesterinwerte ist daher sinnvoll, insbesondere für Menschen mit erblich bedingt erhöhtem Cholesterinspiegel oder gefäßschädigenden Grunderkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck. Doch von einer streng cholesterin-armen Ernährungsempfehlung rücken Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler mittlerweile ab, denn es hat sich herausgestellt, dass Cholesterin aus der Nahrung keinen allzu großen Einfluss auf den Cholesterinspiegel im Blut hat.

© Bundesverband für Gesundheitsinformation und Verbraucherschutz - Info Gesundheit e. V.

Weitere Informationen [hier](#)

Krebserkrankungen



Männergesundheitsportal informiert über Vorbeugung von Darmkrebs

Jährlich erkranken rund 34.000 Männer an Darmkrebs. Damit ist sie die dritthäufigste Krebserkrankung bei Männern. Anlässlich des Darmkrebsmonats März informierte die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) über Maßnahmen zur Vorbeugung von Darmkrebs. Durch eine gesunde Lebensweise mit ausreichend Bewegung, einer bewussten Ernährung und dem Verzicht auf Alkohol und Zigaretten können Sie Ihr Risiko an Darmkrebs zu erkranken senken. Das Männergesundheitsportal der BZgA bietet qualitätsgesicherte Empfehlungen für ein darmgesundes Leben. Zudem informiert das Themenmodul Darmkrebs zu Erkrankungsrisiko, Anzeichen von Darmkrebs und Früherkennungsuntersuchungen.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Weitere Informationen [hier](#)



Darmkrebs rechtzeitig erkennen

Mit rund 61.000 Neuerkrankungen pro Jahr ist Darmkrebs die dritthäufigste Krebserkrankung in Deutschland. Je früher Darmkrebs erkannt wird, desto größer sind die Chancen auf eine Heilung. Die Deutsche Krebshilfe informiert in zahlreichen Materialien über Früherkennungsmöglichkeiten und Präventionsmaßnahmen.

© Deutsche Krebshilfe

Weitere Informationen [hier](#)



Darmkrebsmonat März: Deutlich weniger Neuerkrankungen und Todesfälle seit Einführung der Vorsorge-Darmspiegelung

Das Deutsche Krebsforschungszentrum konnte nun nach Einführung des gesetzlichen Krebsfrüherkennungs-Programms zeigen, dass zwischen 2003 und 2012 die altersstandardisierte Darmkrebs-Neuerkrankungsrate in Deutschland um 13,8 Prozent bei Männern (Frauen: 14,3 Prozent) sank.

© Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums

Weitere Informationen [hier](#)



Prostatakrebs: Mehr jüngere Männer mit fortgeschrittener Erkrankung

Seit Beginn des neuen Jahrtausends ist die Zahl von Neuerkrankungen an Prostatakrebs in den USA zurückgegangen. Wissenschaftler bringen dies mit den Empfehlungen für Früherkennungsuntersuchungen in Verbindung. Sie berichteten kürzlich darüber in der Fachzeitschrift Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention. Bei jüngeren Männern allerdings werde die Krankheit in fortgeschritteneren Stadien inzwischen häufiger diagnostiziert.

© ONKO Internetportal

Weitere Informationen [hier](#)

Medikamente



Illegale Shops auf seriösen Seiten

Angebote für rezeptfreie Potenzpillen oder gefälschte Medikamente finden sich im Internet nicht nur auf Schmuddel-Domains. Um illegale Medikamentenangebote bei Suchmaschinen besser zu platzieren, verstecken Hacker entsprechende Online-shops oft in seriösen Webangeboten. IT-Forensik-Experten des Fraunhofer-Instituts für Sichere Informationstechnologie SIT in Darmstadt haben dies im Rahmen eines Projekts zur Aufklärung illegalen Arzneimittelhandels im Internet entdeckt.

© Fraunhofer-Institut für Sichere Informationstechnologie

Weitere Informationen [hier](#)



Potenzmittel Sildenafil kann Wachstum von Hauttumoren verstärken

Tübinger Wissenschaftler haben neue Hinweise gefunden, dass die Einnahme des Wirkstoffs Sildenafil das Wachstum von Hauttumoren anregen kann. Sildenafil wird häufig bei Männern zur Behandlung von Erektionsproblemen eingesetzt.

© Eberhard Karls Universität Tübingen

Weitere Informationen [hier](#)

Suchtprävention



Vorstellung Ergebnisbericht: Glücksspielverhalten und Glücksspielsucht in Deutschland. Ergebnisse des Surveys 2015 und Trends

Neue BZgA-Daten: Glücksspiel in Deutschland weiter rückläufig - Suchtproblematik auf niedrigem Niveau

Die Glücksspielteilnahme in Deutschland ist insgesamt weiterhin rückläufig. Das belegen die in Berlin vorgestellten Ergebnisse der repräsentativen Studie „Glücksspielverhalten und Glücksspielsucht in Deutschland 2015“ zur Verbreitung von Glücksspielen und damit assoziierten Problemen in Deutschland, die der Deutsche Lotto- und Totoblock (DLTB) und die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) alle zwei Jahre erheben.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Weitere Informationen [hier](#)



Krebsrisiko Alkohol

Neues Magazin der Deutschen Krebshilfe erschienen

Ein Rotwein zum Abendessen, einige Gläser Bier in geselliger Runde mit Freunden oder das Feierabendbier vor dem Fernseher. Gelegenheiten zum Alkoholkonsum gibt es reichlich. Insbesondere Männer gehen jedoch zu sorglos damit um.

© Deutsche Krebshilfe

Weitere Informationen [hier](#)

Vaterrolle & Gesundheit



DAK-Auswertung: Immer mehr Väter bleiben mit kranken Kind zu Hause

Wer bleibt zu Hause, wenn das Kind krank ist? Für viele ist dies immer noch selbstverständlich die Mutter. Doch hier zeichnet sich eine Trendwende ab. Dies zeigte die DAK in ihrer aktuellen Auswertung zu den Zahlen der Anträge für das sogenannte Kinderpflege- Krankengeld. Der Anteil der Väter stieg sowohl in Bezug auf die Ausfalltage als auch die Personenzahl auf fast 20 Prozent an - 2009 waren es nur zehn Prozent. Danach hat sich der Anteil der Männer an den Anträgen von 2010 bis 2015 nahezu verdoppelt.

© DAK

Weitere Informationen [hier](#)

■ Termine

19. April 2016

Veranstalter
Bundeszentrale
für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA)

Veranstaltungsort
Köln

Im Fokus: Psychische Gesundheit von Frauen

Gesellschaftlicher Wandel, steigende persönliche und gesellschaftliche Anspruchshaltungen sowie zunehmend komplexere Rollenbilder einer als „modern“ geltenden Frau, bereiten immer häufiger (Stress-)Belastungen und können in der Folge auch zu psychischen Erkrankungen führen. Im Mittelpunkt der 2. Bundeskonferenz Frauengesundheit steht daher die psychische Gesundheit von Frauen in der Lebenslaufperspektive.

Weitere Informationen [hier](#)

28. - 30. April 2016

Veranstalter
Bundesverband der
Ärztinnen und Ärzte
des Öffentlichen
Gesundheitsdienstes
(BVÖGD),
Bundesverband der
Zahnärzte des
Öffentlichen
Gesundheitsdienstes
(BZÖG)

Veranstaltungsort
Reutlingen

Öffentliche Gesundheit im Spiegel der Zeit

Der 66. Wissenschaftliche Kongress des Bundesverbandes der Ärztinnen und Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes (BVÖGD) und des Bundesverbandes der Zahnärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes (BZÖG) steht unter der Überschrift „Öffentliche Gesundheit im Spiegel der Zeit“.

Weitere Informationen [hier](#)

12. - 13. Mai 2016

Veranstalter
Bundeskongress
GenderGesundheit,
Female Resources

Veranstaltungsort
Berlin

4. Bundeskongress GenderGesundheit 2016

In diesem Jahr thematisiert der Bundeskongress GenderGesundheit in Berlin Herausforderungen und Potentiale geschlechtsspezifischer Gesundheitsversorgung im Bereich der Onkologie. Der Bundeskongress GenderGesundheit bildet eine Plattform für den interdisziplinären Austausch der Akteurinnen und Akteure im deutschen Gesundheitssystem, die die Herausforderungen und Potentiale geschlechtsspezifischer Gesundheitsversorgung in den Fokus nehmen.

Weitere Informationen [hier](#)

06. - 09. Juli 2016

Sexuelle Lebenswelten - Wege der Prävention

Veranstalter
Deutsche
STI-Gesellschaft

Veranstaltungsort
Berlin

Der Deutsche STI-Kongress wird vom 06.- 09.07.2016 im Roten Rathaus in Berlin stattfinden. Der Kongress ist die größte und vielseitigste Tagung zu sexueller Gesundheit und zu sexuell übertragbaren Infektionen (STI) im deutschsprachigen Raum und führt über 500 Fachleute und Interessierte zusammen. Das Programm ermöglicht einen breiten interdisziplinären und interinstitutionellen Gedankenaustausch zwischen allen Wissenschaftler_Innen, die die sexuelle Gesundheit zu ihrem Arbeitsbereich oder wissenschaftlichen Interesse zählen.

Weitere Informationen [hier](#)

16. - 17. September 2016

Männerkongress 2016 - Männliche Sexualität und Bindung

Veranstalter
Uniklinikum
Düsseldorf,
Akademie für
Psychoanalyse
und Psycho-
somatik
Düsseldorf

Veranstaltungsort
Düsseldorf

Der Düsseldorfer Männerkongress wird nun schon zum vierten Mal gemeinsam vom Klinischen Institut für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des UKD und der Akademie für Psychoanalyse und Psychosomatik Düsseldorf ausgerichtet. Beide Institutionen wenden sich mit ihren psychotherapeutischen Angeboten auch an Männer, die unter psychosomatischen Beschwerden und Beziehungsproblemen leiden, häufig auch verbunden mit Auswirkungen auf ihre Sexualität. Der Umgang mit Beziehungskonflikten und die Bewältigung hoher Belastungen in Familie oder Beruf sind immer mit geprägt von kindheitlichen Erfahrungen mit den Eltern und den sich daraus entwickelnden Bindungsmustern.

Weitere Informationen [hier](#)

16. November 2016

Abschlusskonferenz "Männer übernehmen Verantwortung. Vater, Partner, Arbeitnehmer"

Veranstalter
Bundesforum
Männer

Veranstaltungsort
Berlin

Um mit Herausforderungen und Umbrüchen in der Erwerbsarbeit konstruktiv umgehen zu können, brauchen Jungen und Männer Ressourcen und Unterstützungsstrukturen. Hier setzt das Projekt „Männer übernehmen Verantwortung - Vater, Partner, Arbeitnehmer“ des Bundesforum Männer an. Die Abschlusskonferenz des Projekts findet am 16.11.2016 in Berlin statt.

Weitere Informationen [hier](#)

Impressum

Koordination & Layout: koordinierbar - raum für projekte
Redaktion: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
Maarweg 149-161, 50825 Köln
Dr. Monika Köster - E-Mail: maennergesundheit@bzga.de
Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine
Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für
Gesundheit.

