

Newsletter November 2023

# Männergesundheit

BZgA

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



Liebe Leser und Leserinnen,

besonders jetzt in der kalten Jahreszeit ist es wichtig, das Immunsystem zu stärken. Viel Bewegung an der frischen Luft, eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf unterstützen die Abwehrkräfte. Tipps und viele weitere Informationen finden Sie im [Männergesundheitsportal](#).

Gern können Sie uns für das Männergesundheitsportal und unseren Newsletter Anregungen, Hinweise und Termine aus Ihrem Arbeitsbereich oder Ihrer Institution mitteilen. Senden Sie uns dafür einfach eine E-Mail an [maennergesundheits\(at\)bzga.de](mailto:maennergesundheits(at)bzga.de).

Kommen Sie gesund durch die Vorweihnachtszeit!

Ihre Redaktion

## ■ Inhalt

- [Aktuelles aus der BZgA](#)
- [Familienplanung](#)
- [Forschung](#)
- [Gewalt](#)
- [Herz-Kreislauf-Gesundheit](#)
- [Psychische Gesundheit](#)
- [Suchtprävention](#)
- [Urologische Erkrankungen](#)
- [Termine](#)

## Aktuelles aus der BZgA



### Start der Kampagne "Leben mit HIV. Anders als du denkst?" zum Welt-Aids-Tag 2023

#### Gemeinschaftskampagne von BZgA, DAH und DAS zeigt das wirkliche Leben mit HIV und tritt Diskriminierung entgegen

Das eigene Wissen auf den Prüfstand stellen, sich Vorurteile bewusst machen und korrigieren – dazu regt die gemeinsame Kampagne der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), der Deutschen Aidshilfe (DAH) und der Deutschen AIDS-Stiftung (DAS) zum Welt-Aids-Tag am 1. Dezember 2023 an.

Zur Pressemitteilung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)



### Neues Onlineangebot "Gesund und aktiv älter werden"

Seit Anfang Oktober ist der neue Webauftritt [www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de) online. Alles ist neu: neues Design, neue Struktur und zusätzliche neue Informationen. Ein Farbleitsystem hilft dabei, sich zurechtzufinden. Für ältere Menschen und ihre Angehörigen bietet das neue BZgA-Webportal Informationen zu Gesundheitsthemen wie Demenz, Hörgesundheit, Ernährung sowie praktische Tipps für mehr Bewegung im Alltag. Fachkräfte unterstützt das Onlineangebot „Gesund und aktiv älter werden“ mit wissenschaftlich gesicherten Erkenntnissen zur Gesundheits- und Bewegungsförderung älterer und hochaltriger Menschen sowie einer Projektdatenbank. Aktuelle Meldungen, Veranstaltungshinweise und eine Mediathek runden das Angebot ab. Mit der Überarbeitung wurden die bisherigen Internetauftritte „Gesund aktiv älter werden“ und „Älter werden in Balance“ zusammengelegt.

Zum Portal: [www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/...](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/...)

## Familienplanung



### Kondom löst Pille als Verhütungsmittel Nummer eins ab

#### Neue BZgA-Studiendaten zum Verhütungsverhalten Erwachsener

Kondome und die Pille bleiben die wichtigsten Verhütungsmittel in Deutschland – das belegen erste Ergebnisse der repräsentativen Wiederholungsbefragung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zum Verhütungsverhalten Erwachsener 2023. Die Nutzung der Pille ist weiter rückläufig: So verwendeten im Jahr 2023 38 Prozent die Pille, im Jahr 2007 waren es noch 55 Prozent der Befragten. Mit 53 Prozent wird das Kondom erstmals seit 2007 mit 36 Prozent deutlich häufiger als die Pille zur Verhütung eingesetzt.

Zur Pressemitteilung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

## Häufige Handynutzung könnte sich negativ auf Spermien auswirken

Etwa jeder zweite unerfüllte Kinderwunsch, der sich auf eine medizinische Ursache zurückführen lässt, betrifft den Mann. Eine Schweizer Studie fand nun einen Zusammenhang zwischen der Spermaqualität und der Nutzung von Mobiltelefonen.

Zur Meldung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

## Forschung



## Männerstudie zu Gleichstellung: Viele Männer fühlen sich von der Gleichstellungspolitik nicht genügend eingebunden

Eine vom Bundesforum Männer – Interessenverband für Jungen, Männer und Väter in Auftrag gegebene repräsentative Studie zeigt: Ein großer Teil der Männer schätzt Gleichstellung als wichtig für den Zusammenhalt der Gesellschaft ein. Zugleich nehmen die Zustimmungswerte für eine aktive, offensive Gleichstellungspolitik ab. Männer sind mehrheitlich der Auffassung, dass Gleichstellung noch (lange) nicht erreicht ist und Gleichstellungspolitik sich noch zu wenig mit den Anliegen von Männern befasst.

Zur Pressemitteilung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)



## Junge Männer in der Überzahl: Bei den 18- bis 29-Jährigen kommen im Schnitt 1.086 Männer auf 1.000 Frauen

### Insgesamt leben dagegen mehr Frauen als Männer in Deutschland

Der demografische Wandel hin zu einer älteren Gesellschaft und die höhere Lebenserwartung von Frauen tragen maßgeblich dazu bei, dass in Deutschland insgesamt weniger Männer als Frauen leben. In den jüngeren Altersgruppen sind dagegen die Männer in der Überzahl.

Zur Pressemitteilung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

## Gewalt



### **BFKM veröffentlicht zum Weltmännertag Nutzungsstatistik und startet Sensibilisierungskampagne**

**Mehr Männer holen sich Hilfe bei häuslicher Gewalt. Die Nachfrage nach Männerschutzwohnungen stieg 2022 um zwei Drittel. Doch das Hilfenetzwerk ist weiterhin sehr dünn.**

Am 3. November veröffentlicht die BFKM die Nutzungsstatistik der Männerschutzeinrichtungen (MSE) für 2022 in Deutschland. Sie enthält Daten zu den Nutzern, aber auch zu den Rahmenbedingungen in den Männerschutzeinrichtungen.

Zur Pressemitteilung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

## Herz-Kreislauf-Gesundheit



### **Stille Gefahr für den plötzlichen Herztod: Koronare Herzkrankheit**

**Dem Herztod gehen meist unerkannte Verengungen der Herzkranzgefäße voraus. Welche Vorboten muss man beachten?**

So schockartig der plötzliche Herztod über die betroffene Person hereinbricht, gehen diesem lebensbedrohlichen Ereignis in den meisten Fällen Herzerkrankungen voraus, die sich gut behandeln lassen. Jedes Jahr fallen dem plötzlichen Herztod in Deutschland ca. 65.000 Menschen zum Opfer. Bei etwa 80 Prozent der Fälle ist die Ursache eine unerkannte langjährige Herzkranzgefäßerkrankung, auch koronare Herzkrankheit (KHK) genannt.

Zur Pressemitteilung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

## Psychische Gesundheit



### **Leben in Moll: Mehr Menschen mit Depressionen**

**Jede\*r Siebte betroffen - Rückfälle nehmen stark zu**

Sind es die zahlreichen Krisen, zunehmender Stress und Druck in einer dauerbeschleunigten Leistungsgesellschaft, traumatische Erlebnisse, genetische Faktoren – oder alles zusammen? Fakt ist: Immer mehr Menschen leiden an Depressionen.

Zur Pressemitteilung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)



## Studie: Weniger Sozialkontakte und Gefühl tiefer Einsamkeit in der Depression

Jeder vierte Bundesbürger fühlt sich sehr einsam. Dieses Gefühl ist oft auch unabhängig von der Zahl der tatsächlichen Sozialkontakte. Bei Menschen mit Depression berichtet sogar jeder Zweite vom Gefühl großer Einsamkeit. Gründe dafür liegen im krankheitsbedingten sozialen Rückzug. Das zeigt das veröffentlichte 7. Deutschland-Barometer Depression der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention.

Zur Pressemitteilung: [www.maennerggesundheitsportal.de/...](http://www.maennerggesundheitsportal.de/...)

## Suchtprävention



## Glücksspielatlas Deutschland 2023 veröffentlicht

### Überblickswerk bietet umfassende Sammlung zu Zahlen, Daten und Fakten

Etwa jede\*r dreizehnte Glücksspieler\*in entwickelt durch die Teilnahme an Automaten Spielen, Sportwetten und anderen Glücksspielen gesundheitliche, finanzielle oder auch soziale Probleme. In vielen Fällen sind diese so massiv, dass Familien zerstört und Existenzen vernichtet werden.

Zur Pressemitteilung: [www.maennerggesundheitsportal.de/...](http://www.maennerggesundheitsportal.de/...)



## Alkohol, Drogen, Medikamente: Beschäftigte im Gastgewerbe besonders suchtfährdet

Die Gefahr einer Suchterkrankung ist für Beschäftigte in der Gastronomie und in Beherbergungsbetrieben besonders hoch. Das geht aus dem Morbiditäts- und Sozialatlas des Barmer Instituts für Gesundheitssystemforschung (bifg) hervor.

Zur Pressemitteilung: [www.maennerggesundheitsportal.de/...](http://www.maennerggesundheitsportal.de/...)

## Urologische Erkrankungen



### Traktionstherapie bei Peniskrümmung: Dünne Studienlage lässt Nutzen offen und offenbart Forschungslücken

Der Gemeinsame Bundesausschusses (G-BA) hatte das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) damit beauftragt zu prüfen, ob sich eine Gewebeverhärtung am Penis (Induratio penis plastica) mithilfe einer Traktionstherapie verbessern lässt und sich Symptome wie Peniskrümmung bei Erektion, Schmerz oder eine eingeschränkte Sexualfunktion mindern lassen. Für die Traktionstherapie liegt allerdings kaum aussagekräftige Evidenz vor.

Zur Pressemitteilung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)



### Probleme beim Wasserlassen: kein sicheres Anzeichen für Prostatakrebs

Weit verbreitet ist die Annahme, dass Probleme beim Wasserlassen eines der wichtigsten Symptome für Prostatakrebs sind. Der Krebsinformationsdienst erklärt, wieso diese Annahme falsch ist und für Männer sogar gefährlich sein kann.

Zur Meldung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

---

## Termine

---

04.12.2023 -  
04.12.2023

**Veranstalter**  
Stiftung Männer-  
gesundheit

**Veranstaltungsort**  
online | bundesweit

### 2. Online-Konferenz "Men's Sheds - Mönnerschuppen - Mönnertreffpunkte"

Im Juni 2023 veranstaltete die Stiftung Mönnergesundheit erfolgreich eine Konferenz über „Mönnerschuppen“ in Deutschland. Angesichts des äußerst positiven Feedbacks und des regen Interesses findet eine 2. Online-Konferenz dazu statt.

Zum Termin: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

---

**15.01.2024 -  
15.01.2024**

**Veranstalter**  
Bundesfach- und Ko-  
ordinierungsstelle  
Männergewaltschutz

**Veranstaltungsort**  
Berlin

### **Netzwerktreffen Männergewaltschutz Berlin**

Der Fachtag „Von der Scham zur Hilfe – Männer\* als Betroffene häuslicher Gewalt“ am 27.04.2023 ist nun schon eine Weile her. In einem weiteren Netzwerktreffen sollen alle Interessierten über die Entwicklungen zu dem Thema auf dem Laufenden gehalten und weitere Vernetzung vorangebracht werden.

Zum Termin: [www.maennerggesundheitsportal.de/...](http://www.maennerggesundheitsportal.de/...)

---

**18.01.2024 -  
18.01.2024**

**Veranstalter**  
SKM Rastatt e.V.

**Veranstaltungsort**  
Rastatt | Baden-Würt-  
temberg

### **Fachtag: Überspielt und übersehen - Was brauchen Männer?**

Der Fachtag stellt die Frage nach Männerbedarfen und passgenauen Angeboten.

Zum Termin: [www.maennerggesundheitsportal.de/...](http://www.maennerggesundheitsportal.de/...)

---

**13.03.2024 -  
14.03.2024**

**Veranstalter**  
Opferhilfe Sachsen  
e.V.

**Veranstaltungsort**  
Zwickau | Sachsen

### **Fachtagung: Gewalt an Menschen mit kognitiven Behinderungen**

#### **Erkennen – Handeln – Begleiten**

Die Fachtagung wendet sich einer Thematik zu, auf die in zahlreichen wissenschaftlichen Studien deutlich hingewiesen wird: Menschen mit Behinderungen und Beeinträchtigungen sind einem erhöhten Risiko ausgesetzt, in verschiedenen Lebenssituationen und Altersphasen Opfer von psychischer, körperlicher und sexueller Gewalt zu werden.

Zum Termin: [www.maennerggesundheitsportal.de/...](http://www.maennerggesundheitsportal.de/...)

**11.04.2024 -  
12.04.2024**

**Veranstalter**  
LAG Jungen- und  
Männerarbeit Sach-  
sen e.V.

**Veranstaltungsort**  
Hohenstein-Ernstthal |  
Sachsen

## **FLINTA\* in der geschlechterreflektierenden Jungenarbeit**

„Jungenarbeit? Das machen doch besser die cis-Männer!?“ Ist das so? FLINTA\* sind nicht nur eine faktisch existierende Realität in der Jungenarbeit, sondern auch genau richtig da. Menschen aller Geschlechter können und sollen geschlechterreflektierend mit Jungen arbeiten.

Zum Termin: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

**12.04.2024 -  
14.04.2024**

**Veranstalter**  
Netzwerk Jungen-  
und Männergesund-  
heit

**Veranstaltungsort**  
Bremen

## **Netzwerktreffen Männergesundheit**

Vom 12. bis 14. April 2024 findet das Netzwerktreffen der Jungen- und Männergesundheit in Bremen statt. Unter anderem zu dem Thema Einsamkeit als Gesundheitsrisiko bei Männern.

Zum Termin: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

### **Impressum**

Redaktion, Koordination & Layout: koordinierbar - raum für projekte  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
Maarweg 149-161, 50825 Köln  
E-Mail: [maennergesundheits\(at\)bzga.de](mailto:maennergesundheits(at)bzga.de)  
Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbe-  
hörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.

