



Liebe Leser und Leserinnen,

der Herbst ist da, das Wetter wird regnerischer und die Temperaturen kühler. Gerade jetzt ist es wichtig, sich an der frischen Luft zu bewegen, um das Immunsystem zu stärken und Erkältungskrankheiten vorzubeugen. Bewegung stärkt nicht nur die Abwehrkräfte, sondern trägt auch zur Gesundheit von Herz und Kreislauf bei und kann sogar das Risiko, an Demenz zu erkranken, reduzieren. In unserem [Männergesundheitsportal](#) finden Sie viele zusätzliche Informationen, welche positiven Auswirkungen körperliche Aktivität auf die Gesundheit hat, sowie Tipps, wie Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen können.

Weitere wichtige Informationen rund um die Gesundheit von Männern, aktuelle Meldungen und Veranstaltungshinweise haben wir in dieser Newsletterausgabe für Sie zusammengestellt.

Gern können Sie uns 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 den Herbst!

Ihre Redaktion

■ Inhalt

- [Aktuelles aus der BZgA](#)
- [Fitness und Sport](#)
- [Gewaltprävention](#)
- [Herz-Kreislauf-Erkrankungen](#)
- [Krebserkrankungen](#)
- [Medikamente](#)
- [Psychische Gesundheit](#)
- [Sexuelle Gesundheit](#)
- [Suchtprävention](#)
- [Termine](#)

Aktuelles aus der BZgA



Neu: Der Corona-Impfcheck

Wird mir oder meinem Kind eine (weitere) Impfung empfohlen? Was gilt nach Genesung von COVID-19? Mit dem neuen Online-Tool „Corona-Impfcheck“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung erhalten Sie nach wenigen Klicks die aktuelle Impfpfehlung – passend für Ihre persönliche Situation.

Im interaktiven Online-Impfcheck können Sie einfach und mit geringem Aufwand für sich, Ihr Kind oder andere Angehörige den Impfstatus überprüfen. Hierfür genügt es, einige wenige Fragen zu beantworten. Benötigt werden Angaben zum Alter, zu bisherigen Impfungen, zu vorangegangenen SARS-CoV-2-Infektionen sowie zu Risikofaktoren für einen schweren Verlauf von COVID-19. Auf dieser Basis ermittelt das Online-Tool, ob der Impfschutz aktuell komplett ist oder ob Impfungen anstehen.

Der Datenschutz ist selbstverständlich gewährleistet, da keine personenbezogenen Daten gespeichert werden.

Zusätzlich zu den Impfpfehlungen erhalten Sie Hinweise auf weiterführende Informationen rund um die Corona-Schutzimpfung, die auf Ihren Bedarf abgestimmt sind.

[Zum „Corona-Impfcheck“](#)



Neues Informationsangebot zu Demenz

Zur Woche der Demenz vom 19. bis 25. September 2022 und dem Welt-Alzheimerstag am 21. September 2022 präsentierte die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) neue Materialien für Betroffene und Angehörige von Menschen mit Demenz. In Zusammenarbeit mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. und dem „Interdisziplinären Zentrum für Gedächtnisstörungen“ des Universitätsklinikums Köln hat die BZgA in der Faltblattreihe „kompakt.“ fünf Ratgeber aufgelegt. Die Materialien informieren zum Umgang mit der Erkrankung sowie zur Prävention und Früherkennung von Demenz.

Zur Pressemitteilung: www.maennergesundheitsportal.de/...

Fitness und Sport



Das Gehirn profitiert bereits von leichter körperlicher Aktivität

Hirnregionen mit hohem Sauerstoffbedarf zeigen die größten Effekte

Schon leichte körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf das Gehirn aus. Das konnten Forschende des DZNE um Dr. Dr. Ahmad Aziz aus Untersuchungen von 2.550 Teilnehmenden der Bonner „Rheinland Studie“ zeigen. Bestimmte Bereiche des Gehirns sind demnach bei körperlich aktiven Personen größer als bei Personen, die weniger aktiv sind. Insbesondere Hirnregionen, die relativ viel Sauerstoff benötigen, profitieren von diesem Effekt. Die Forschungsergebnisse sind in *Neurology*[®], dem Medizinjournal der American Academy of Neurology, veröffentlicht.

Zur Pressemitteilung: www.maennergesundheitsportal.de/...



Emotionen und Motivation im Sport

Was motiviert uns zum Sport? Welche Effekte hat Sport auf die Psyche. Und: Wie kann man diese Effekte messbar machen? Am Psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule Köln untersucht Prof. Jens Kleinert, wie Sport bei verschiedenen Menschen wirkt und was er auslöst. Dabei untersucht er Druck, Stress und Konflikte im Hochleistungssport. Genauso interessiert ihn, wie Sport in der Therapie von psychischen Erkrankungen oder im gesundheitsorientierten Freizeitsport wirkt.

Zur Pressemitteilung: www.maennergesundheitsportal.de/...

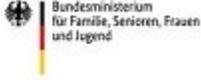
Gewaltprävention



Männergewaltschutz auf dem Weg in die Mitte der Gesellschaft

Seit 2019 kümmert sich eine bundesweit aktive Fachstelle darum, Einrichtungen zum Schutz von Männern vor häuslicher Gewalt aufzubauen. Bisher entstanden zwölf Männerschutzwohnungen – und weitere werden folgen. Im September wird auf einer Fachtagung in Hannover daran gearbeitet.

Zur Pressemitteilung: www.maennergesundheitsportal.de/...



Männer vor häuslicher Gewalt schützen

Auch Männer sind von Partnerschaftsgewalt betroffen. Welche Präventionsmöglichkeiten und Schutzmaßnahmen es bei häuslicher Gewalt gibt, war Inhalt eines Fachtages der Bundesfach- und Koordinierungsstelle Männergewaltschutz.

Zur Meldung: www.maennerggesundheitsportal.de/...

Herz-Kreislauf-Erkrankungen



Mit Gewichtsabnahme, Ernährung und Bewegung Bluthochdruck senken

Neue DGE-Infothek: Essen und Trinken bei Bluthochdruck

In Deutschland hat etwa jede und jeder dritte Erwachsene Bluthochdruck, das sind ungefähr 20 bis 30 Millionen Menschen. Im Alter zwischen 70 und 79 Jahren sind sogar 3 von 4 Menschen betroffen, Männer häufiger als Frauen. Bluthochdruck ist ein zentraler Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Krankheiten und deren Folgen wie Herzinfarkt und Schlaganfall. Um den Blutdruck zu senken und Bluthochdruck vorzubeugen, ist ein gesundheitsfördernder Lebensstil entscheidend.

Zur Pressemitteilung: www.maennerggesundheitsportal.de/...



Neue Leitlinie zur Sekundärprävention

Es gibt eine neue Leitlinie zur Verhinderung wiederholter Schlaganfälle. Sie zeigt, dass Betroffene viel dazu beitragen können, ihr Risiko für Folgeschlaganfälle zu senken. Die Leitlinie rät zu regelmäßiger körperlicher Aktivität. Der regelmäßige Verzehr von Obst und Gemüse oder eine mediterrane Diät senken das Risiko eines Schlaganfallrezidivs und vaskulärer Folgeereignisse, dabei sollte der Salzkonsum reduziert werden. Betroffene sollten auf das Rauchen verzichten und den Alkoholkonsum reduzieren.

Zur Pressemitteilung: www.maennerggesundheitsportal.de/...

Krebserkrankungen



Erste erfolgreiche Studie zur Früherkennung von HPV-bedingtem Krebs im Rachenraum

Bösartige Tumoren im Mund-Rachenraum sind selten und werden in Deutschland jedes Jahr nur bei 5 bis 10 von 100.000 Einwohnern diagnostiziert. Männer sind deutlich häufiger betroffen als Frauen. Als Risikofaktoren für diese Krebserkrankung wurden Alkohol- und Tabakkonsum sowie die Infektion mit krebserregenden humanen Papillomviren (HPV) identifiziert. In Deutschland geht etwa die Hälfte aller Oropharynxkarzinome auf das Konto von HPV, in der Hauptsache ist HPV16 beteiligt. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler suchen nach Möglichkeiten, anhand von Biomarkern Hochrisikopatientinnen und -patienten zu identifizieren, bei denen eine regelmäßige Früherkennungsuntersuchung durch eine HNO-Ärztin oder einen HNO-Arzt zu einer möglichst frühen Entdeckung der gefährlichen Erkrankung beitragen könnte.

Zur Pressemitteilung: www.maennerggesundheitsportal.de/...



Lungenkrebssterblichkeit bei Männern rückläufig

In den westlichen Industrieländern geht die Zahl der Todesfälle an Lungenkrebs bei Männern deutlich zurück, bei Frauen hingegen nimmt sie in den meisten Ländern zu. Das zeigen die neuesten Auswertungen von Registerdaten aus der WHO Mortality Database, die in der Fachzeitschrift European Journal of Cancer veröffentlicht wurden.

Zur Meldung: www.maennerggesundheitsportal.de/...



Hodenkrebs betrifft auch Fußballprofis

Die Hodenkrebskrankungen einiger Profi-Fußballspieler zeigen, dass Männer bereits in jungen Jahren Krebs bekommen können. Ein Zusammenhang von Hodenkrebs und Leistungssport ist hingegen nicht belegt.

Zur Meldung: www.maennerggesundheitsportal.de/...

Medikamente



TK-Auswertung: Männer bekommen mehr Medikamente als Frauen

Männer bekommen im Durchschnitt mehr Arzneimittel verschrieben als Frauen. Das zeigt eine aktuelle Auswertung der Arzneimittelverordnungen der bei der Techniker Krankenkasse (TK) versicherten Erwerbspersonen. So bekam im Jahr 2021 ein erwerbstätiger Mann durchschnittlich 264 Tagesdosen verordnet, eine erwerbstätige Frau 256 Tagesdosen. Die Verteilung hat sich im Laufe der Zeit verändert. Zehn Jahre zuvor, im Jahr 2011, bekamen Männer mit 220 und Frauen mit 219 Tagesdosen im Schnitt nahezu gleich viele Medikamente von ihren Ärztinnen und Ärzten verordnet. In den Jahren davor bekamen stets Frauen mehr Arzneimittel auf Rezept.

Zur Pressemitteilung: www.maennergesundheitsportal.de/...

Psychische Gesundheit



Psychische Erkrankungen wurden 2020 bei 18 % der Krankenhausbehandlungen von 15- bis 24-Jährigen diagnostiziert

Psychische Erkrankungen und Verhaltensstörungen waren im Jahr 2020 die häufigste Ursache für stationäre Krankenhausbehandlungen von jungen Menschen zwischen 15 und 24 Jahren. 147 000 der 829 400 Krankenhauspatientinnen und -patienten in dieser Altersgruppe wurden aufgrund dessen stationär behandelt. Das waren knapp 18 % aller Krankenhausbehandlungen bei den 15- bis 24-Jährigen, wie das Statistische Bundesamt (Destatis) im Rahmen einer Themenreihe zum Europäischen Jahr der Jugend mitteilt.

Zur Pressemitteilung: www.maennergesundheitsportal.de/...

Bereitet die Corona-Krise Kopfzerbrechen?

Immer mehr Menschen mit Migräne – Anstieg bei jungen Männern am größten

Pulsierende Kopfschmerzen, dazu Übelkeit oder auch Schwindel: Die Corona-Krise scheint vielen Menschen buchstäblich Kopfzerbrechen zu bereiten, vor allem jungen Männern. Laut Daten, die die KKH Kaufmännische Krankenkasse anlässlich des Kopfschmerztags am 5. September 2022 erhoben hat, ist die Zahl der Versicherten mit Migräne von 2011 auf 2021 bundesweit um rund 18 Prozent gestiegen. Allein von 2020 auf 2021 verzeichnet die Kasse ein Plus von insgesamt mehr als 4 %, bei den Männern sogar um mehr als 7 %.

Zur Pressemitteilung: www.maennergesundheitsportal.de/...

Sexuelle Gesundheit



BZgA-Initiative LIEBESLEBEN ermutigt zum Gespräch über Sexualität

Zum Welttag der sexuellen Gesundheit am 4. September 2022 machte die Initiative LIEBESLEBEN der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf die Bedeutung einer offenen Kommunikation für die sexuelle Gesundheit aufmerksam. Passend zum Motto des Aktionstages „Let’s Talk Pleasure“ unterstützt LIEBESLEBEN Menschen, über das sexuelle Wohlbefinden und vermeintliche Tabuthemen wie sexuell übertragbare Infektionen (STI) zu sprechen.

Zur Pressemitteilung: www.maennergesundheitsportal.de/...

SOWIT-Studie zu Porno, Sex und Männlichkeit abgeschlossen und veröffentlicht

Die mehrperspektivische SOWIT Studie zu Porno, Sex und Männlichkeit wurde abgeschlossen und veröffentlicht. Anlass und Hintergrund für die Studie war, dass sich in den vergangenen Jahren die Bedingungen für die Sexualität vor allem durch das Internet verändert haben. Auch die massive Kritik an Männlichkeit (z. B. die „MeToo-Debatte“) weist auf Veränderungen hin. Ziel der Studie war es herauszufinden, wie sich dies auf die Sexualität junger Männer (18 bis 25 Jahre) auswirkt und wie sie damit umgehen.

Zur Meldung: www.maennergesundheitsportal.de/...

Suchtprävention



Alkoholatlas Deutschland 2022 neu erschienen: Jedes Jahr 20.000 alkoholbedingte Krebserkrankungen in Deutschland

Die Neuauflage des Alkoholatlas Deutschland 2022 ist erschienen. Bei alkoholbedingten Gesundheitsgefahren denken die meisten an Verkehrsunfälle, an die Suchtproblematik und vielleicht an die Leber. Aber an Krebs? „Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass Alkohol ein erheblicher Krebsrisikofaktor ist. Allein in Deutschland gehen Schätzungen zufolge jedes Jahr über 20.000 Krebsneuerkrankungen und mehr als 8.000 Krebstodesfälle auf das Konto des Alkoholkonsums“, sagt Katrin Schaller vom Deutschen Krebsforschungszentrum, die verantwortliche Autorin des Alkoholatlas Deutschland 2022.

Zur Pressemitteilung: www.maennergesundheitsportal.de/...



Next Level bitte! Vor allem Männer gamen seit Corona mehr

Rollenspiele & Co. verzerren Realität / KKH-Experte: Möglichst positive Effekte nutzen

Ob online oder offline, ob am PC, an der Konsole, mit Tablet oder Smartphone: Seit der Corona-Krise spielen vor allem immer mehr Männer Computerspiele. Obwohl die Lockdown-Phasen längst vorbei und sämtliche Aktivitäten seit geraumer Zeit wieder möglich sind, daddelt laut einer forsa-Umfrage im Auftrag der KKH Kaufmännische Krankenkasse aktuell jeder achte Mann häufiger als vor der Pandemie.

Zur Pressemitteilung: www.maennergesundheitsportal.de/...



BZgA informiert über die Risiken von Sportwetten im Internet

Zum bundesweiten „Aktionstag Glücksspielsucht“ am 28. September 2022 wies die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gemeinsam mit dem Beauftragten der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen auf die Risiken von Online-Sportwetten hin. Das Risiko der Entwicklung eines problematischen oder pathologischen Glücksspielverhaltens ist bei Spielenden von Online-Glücksspielen wie digitalen Sportwetten besonders hoch. Aktuelle Daten des BZgA-Glücksspielsurveys zeigen, dass bundesweit hochgerechnet von etwa 229.000 problematisch und 200.000 wahrscheinlich pathologisch Glücksspielenden ausgegangen werden muss.

Zur Pressemitteilung: www.maennergesundheitsportal.de/...

Termine

**10.10.2022 -
20.10.2022**

Veranstalter

Aktionsbündnis Seelische Gesundheit

Veranstaltungsort

Präsenz und online

Woche der Seelischen Gesundheit

Vom 10. bis 20. Oktober 2022 nimmt die Woche der Seelischen Gesundheit in diesem Jahr soziale Beziehungen und den gesellschaftlichen Zusammenhalt in den Blick. Unter dem Motto „Reden hebt die Stimmung – Seelisch gesund in unserer Gesellschaft“ setzt sich die Aktionswoche dafür ein, miteinander ins Gespräch zu kommen und Verständnis füreinander zu entwickeln.

Zum Termin: www.maennerggesundheitsportal.de/...

**11.10.2022 -
11.10.2022**

Veranstalter

MEN-ACCESS – Suizidprävention für Männer

Veranstaltungsort

online | bundesweit

Online-Abendsymposium „Männern in suizidalen Krisen helfen“

Anlässlich der Woche der seelischen Gesundheit lädt der Forschungsverbund MEN-ACCESS – Suizidprävention für Männer zum Online-Abendsymposium ein. Das Symposium richtet sich an Behandler*innen, Betroffene, Hinterbliebene sowie die interessierte Öffentlichkeit.

Zum Termin: www.maennerggesundheitsportal.de/...

**18.10.2022 -
18.10.2022**

Veranstalter

Landesfachstelle Essstörungen NRW

Veranstaltungsort

Köln | Nordrhein-Westfalen

„Unter dem Radar!?“ – Essstörungen bei Jungen und Männern

Das Wissen über gestörtes Essverhalten bei Jungen und Männern ist wenig verbreitet. Neuere Daten zeigen, dass Essstörungen beim männlichen Geschlecht keine Seltenheit sind und gesundheitspolitisch nicht weiterhin als ein vernachlässigbares Problem abgehandelt werden dürfen.

Zum Termin: www.maennerggesundheitsportal.de/...

**26.10.2022 -
28.10.2022**

Veranstalter

Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e. V.

Veranstaltungsort

Essen | Nordrhein-
Westfalen

61. DHS Fachkonferenz SUCHT

Die deutsche Sucht- und Drogenpolitik steht vom 26.-28. Oktober 2022 im Fokus der 61. DHS Fachkonferenz SUCHT. Im Spannungsfeld von Praxis, Wissenschaft und Politik gilt es, aktuelle sowie künftige sucht- und drogenpolitische Handlungsbedarfe und erfolgreiche Umsetzungsstrategien zu analysieren und zu diskutieren.

Zum Termin: www.maennergesundheitsportal.de/...

**04.11.2022 -
06.11.2022**

Veranstalter

Bereich Sport und In-
klusion der Evangeli-
schen Stiftung Alster-
dorf in Kooperation
mit Special Olympics
Deutschland

Veranstaltungsort

Hamburg

Kongress für Bewegung, Sport und Gesundheit

Der Kongress ist eine Bildungs- und Diskussionsveranstaltung für Menschen mit geistiger Behinderung und ihr Umfeld (Familie, Sportverein, Einrichtung), die das Sporttreiben oder das Anleiten von Sport und Bewegung unterstützen können oder selbst dabei mitwirken.

Zum Termin: www.maennergesundheitsportal.de/...

**18.11.2022 -
18.11.2022**

Veranstalter

Bundesforum Männer
– Interessenverband
für Jungen, Männer &
Väter e. V.

Veranstaltungsort

Berlin

8. Netzwerktreffen Männerberatung

Am 18. November 2022 lädt das Bundesforum Männer – Interessenverband für Jungen, Männer & Väter e.V. zum 8. Netzwerktreffen Männerberatung ein. Thematisch schließt das Netzwerktreffen an die Diskussion des Fachtags »Männer.Beratung« im Mai 2022 an, bei dem es u. a. um die Frage nach dem Spannungsfeld von beraterischer Neutralität und normativer Gleichstellungsorientierung in der Beratung von Jungen, Männern und Vätern ging.

Zum Termin: www.maennergesundheitsportal.de/...

**19.11.2022 -
19.11.2022**

Veranstalter

Deutsche Krebsge-
sellschaft e. V.

Veranstaltungsort

online | bundesweit

10. KREBSAKTIONSTAG 2022

Der 10. Krebsaktionstag findet im Rahmen des 35. Deutschen Krebskongresses - erstmals in virtueller Form - statt. Betroffene, Angehörige und Interessierte können sich über verschiedene Krebsarten sowie zu übergreifenden Themen wie Bewegung, Ernährung, Supportivtherapie oder Komplementärmedizin informieren. Die Teilnahme am Krebsaktionstag ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Zum Termin: www.maennerggesundheitsportal.de/...

**26.11.2022 -
26.11.2022**

Veranstalter

Bundesverband Burn-
out und Depression

Veranstaltungsort

online | bundesweit

Tag des Gesunden Leistungsklimas

Pandemie, Krisen, veränderte Arbeitsbedingungen: Die Zahl der Menschen mit stressbedingten Erkrankungen in Deutschland nimmt zu. Auf diesen Umstand will der Bundesverband Burnout und Depression aufmerksam machen und für mehr Sensibilität gegenüber dem „Ausgebranntsein“ werben.

Zum Termin: www.maennerggesundheitsportal.de/...

**08.12.2022 -
08.12.2022**

Veranstalter

Landesvereinigung für
Gesundheit und Aka-
demie für Sozialmedi-
zin Nds. e. V.

Veranstaltungsort

online | bundesweit

Maloche, Fußball & Feierabendbier

Pflegeeinrichtungen sind bezüglich der Beschäftigungsangebote überwiegend auf Frauen ausgerichtet. Doch auch der Männeranteil in den Häusern steigt, sodass es Aktivitäten bedarf, die sich gezielt an den geschlechtsspezifischen Interessen der älteren Senioren orientieren. Die Fortbildung soll die Teilnehmenden zur Errichtung einer solchen Angebotsstruktur für männliche Bewohner befähigen.

Zum Termin: www.maennerggesundheitsportal.de/...

Impressum

Redaktion, Koordination & Layout: koordinierbar - raum für pro-
jekte

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Maarweg 149-161, 50825 Köln

E-Mail: [maennergesundheit\(at\)bzga.de](mailto:maennergesundheit(at)bzga.de)

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine
Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für
Gesundheit.

