

"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 maennergesundheit@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](#).

Ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Start in ein gesundes neues Jahr 2016

wünscht Ihnen die Redaktion

■ Inhalt

- [In eigener Sache](#)
- [Forschung](#)
- [Gesundheitsförderung](#)
- [Herz-Kreislauf-Gesundheit](#)
- [Sexuelle Gesundheit](#)
- [Suchtprävention](#)
- [Urologie](#)
- [Vaterrolle & Gesundheit](#)
- [Termine](#)

In eigener Sache



24 Türchen bis zur Fitness

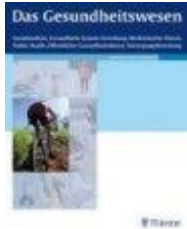
Online-Adventskalender der BZgA für Seniorinnen und Senioren belohnt mit Wohlbefinden

Für Seniorinnen und Senioren öffnete sich am 1. Dezember auf <http://www.aelter-werden-in-balance.de/> das erste Türchen des bewegten Online-Adventskalenders der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Per Mausclick findet sich hinter jedem Türchen ein kurzes Video mit einer einfachen Bewegungsübung. Diese kann ohne Aufwand mit- und nachgeturnt werden und will Lust auf Mehr wecken: Auf mehr Aktivität im Alltag, mehr Beweglichkeit, mehr Kraft. Denn ein „bewegter Alltag“ macht fit und steigert das gesamte Wohlbefinden - nicht nur während der Vorweihnachtszeit.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Weitere Informationen [hier](#)

Forschung



Was ist Männergesundheit? Eine Definition

Ausgangspunkt für eine wissenschaftliche Untersuchung von Männergesundheit ist die Definition des Begriffs "Männergesundheit". Eine Gruppe von deutschen Expertinnen und Experten auf dem Gebiet von Männergesundheit hat sich dieser Aufgabe angenommen.

© Georg Thieme Verlag KG

Weitere Informationen [hier](#)



Weibliche und männliche Aspekte in der Medizin

Krankheiten zeigen sich bei Männern und Frauen auf unterschiedliche Arten. Diesen geschlechtsspezifischen Aspekten widmet sich Professorin Dr. Alexandra Kautzky-Willer, die im Wintersemester 2015/2016 als Gender-Gastprofessorin an der Fakultät für Biologie der Universität Bielefeld lehrt. Ihr Thema: Gendermedizin. Durch den interdisziplinären wissenschaftlichen Zugang der Gendermedizin werden biologische und psychosoziale Unterschiede zwischen Männern und Frauen erforscht: das Gesundheitsbewusstsein genauso wie die Entstehung, die Wahrnehmung und der Umgang mit Krankheiten.

© Universität Bielefeld

Weitere Informationen [hier](#)

Gesundheitsförderung



Lieber "männlich" als gesund?

Männer vernachlässigen ihre Gesundheit - in Bremen sterben sie deshalb durchschnittlich etwa fünf Jahre früher als Frauen. Betroffen sind vor allem sozial benachteiligte Männer. Diese verhielten sich besonders riskant, sagt Felicitas Jung. Sie gründete 2010 den "Runden Tisch Männergesundheit" und erarbeitet Angebote, die die Gesundheit fördern und das Leben verlängern sollen.

© Radio Bremen

Mehr Informationen [hier](#)

Herz-Kreislauf-Gesundheit



Männer- und Frauenherzen altern unterschiedlich

Generell schrumpfen die menschlichen Organe im Alter. Aber Männer- und Frauenherzen setzt das Altern unterschiedlich zu. Idealerweise sollten Präventionsmaßnahmen deshalb geschlechtsspezifisch sein. Bei einer Untersuchung von fast 3000 gesunden Erwachsenen im Alter zwischen 54 und 94 Jahren haben Forscher der John Hopkins University School in Baltimore deutliche Unterschiede im Alterungsprozess festgestellt.

© Schweizer Radio und Fernsehen

Mehr Informationen [hier](#)



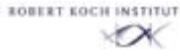
Obst und Gemüse hält das Herz fit: Langzeitstudie sieht Zusammenhänge

Wer als junger Erwachsener viel Obst und Gemüse isst, hat im späteren Alter ein geringeres Risiko für Arteriosklerose und Herzerkrankungen. Das lässt eine US-amerikanische Studie mit mehr als 2.500 Probanden vermuten, die bei Untersuchungsstart 18 bis 30 Jahre alt waren. Sie machten zu Studienbeginn und nach 20 Jahren Angaben zu ihren Ernährungs- und Lebensgewohnheiten. Während des gesamten Untersuchungszeitraums wurden die Probanden medizinisch begleitet. Anhand von Blutproben bestimmten die Wissenschaftler unter anderem Fett- und Cholesterinwerte sowie bestimmte Marker für Arteriosklerose.

© aid

Weitere Informationen [hier](#)

Sexuelle Gesundheit



Neue Schätzung zu HIV/AIDS in Deutschland

In Deutschland leben rund 83.400 Menschen mit HIV oder AIDS. Etwa 480 HIV-Infizierte sind 2014 gestorben. Die Zahl der HIV-Neuinfektionen im Jahr 2014 wird auf 3.200 geschätzt und bleibt damit gegenüber 2013 unverändert. Das hat die neue Schätzung des Robert Koch-Instituts ergeben, die im Hinblick auf den Welt-AIDS-Tag im Epidemiologischen Bulletin 45/2015 veröffentlicht ist.

© Robert Koch-Institut

Weitere Informationen [hier](#)



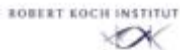
Am 1. Dezember war Welt-AIDS-Tag

"Positiv zusammen leben" - Solidaritätskampagne gegen die Diskriminierung von Menschen mit HIV

In Deutschland leben rund 83.400 Menschen mit HIV. Sie erleben in verschiedenen Lebensbereichen noch immer Zurückweisung. Das thematisierte die diesjährige Kampagne zum Welt-AIDS-Tag. Sie macht mit Humor auf Vorurteile aufmerksam und regt zum Nachdenken an.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Weitere Informationen [hier](#)



Zahl des Monats: 15% mehr Syphilis-Meldungen bei Männern als im Vorjahr

Die Zahl der Syphilis-Meldungen bei Männern ist um 15% im Vergleich zum Vorjahr angestiegen. Bei Frauen fiel sie im Vergleich zum Vorjahr leicht ab (-3%). Bei Angaben zum Infektionsweg wurde in 84% der Fälle Sex zwischen Männern als wahrscheinlicher Infektionsweg angegeben, in 16% der Fälle eine Ansteckung über heterosexuelle Kontakte.

© Robert Koch-Institut

Weitere Informationen [hier](#)

Suchtprävention



24 Tipps und Infos rund um Alkohol

Online-Adventskalender der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet wertvolle Tipps, wie Sie zur Weihnachtszeit verantwortungsvoll Alkohol genießen

Die Vorweihnachtszeit bietet reichlich Anlass, Alkohol zu trinken: Glühweinstände, Weihnachtsfeiern, kalte Winterabende und vielerlei Gründe mehr. Aber zuviel Alkohol geht auf die Gesundheit, auf die Figur und manchmal auch auf das gute Verhältnis zu Kollegen und Vorgesetzten, wenn bei der betrieblichen Weihnachtsfeier der Alkoholkonsum übertrieben wird.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Weitere Informationen [hier](#)



Husten und Atemnot - das können Anzeichen einer COPD sein Welt-COPD-Tag am 18. November: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) rät zum Rauchstopp

Sie beginnt schleichend und wird deshalb oft auch zunächst nicht erkannt: die chronisch obstruktive Lungenerkrankung COPD (englisch für Chronic Obstructive Pulmonary Disease). Schätzungen zufolge leiden in Deutschland etwa 13 Prozent der erwachsenen Bevölkerung über 40 Jahren an COPD.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Weitere Informationen [hier](#)



Live-Sportwetten gerade für junge Männer riskant - BZgA wies zum internationalen Männertag am 19. November auf erhöhtes Suchtpotenzial der Live-Sportwetten hin

Ergebnisse einer repräsentativen Befragung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zeigen, dass in Deutschland Männer etwa fünfmal häufiger an Sportwetten teilnehmen als Frauen. Bei den Live-Wetten tippen Männer sogar rund achtmal häufiger als Frauen. Insbesondere junge Männer finden Sportwetten interessant: 7 Prozent der 16- bis 25-Jährigen haben im Befragungszeitraum Erfahrungen mit Sportwetten gemacht. Ein erhöhtes Suchtrisiko haben neben jungen Männern auch Menschen mit Migrationshintergrund und Menschen mit niedrigerem Bildungsniveau.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Weitere Informationen [hier](#)

Urologie



MHH-Projekt untersucht geschlechtsspezifische Unterschiede bei Nierentransplantation

Es gibt zahlreiche Hinweise darauf, dass im Bereich der Nierentransplantation Geschlechterunterschiede eine große Rolle spielen. Diese Unterschiede betreffen soziologische, medizinische und psychologische Gegebenheiten. Wie die Differenzen genau aussehen, ob und wie sie zusammenhängen, untersuchen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler jetzt in einem Projekt an der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH).

© Medizinische Hochschule Hannover

Weitere Informationen [hier](#)



Klinikvergleich zu Prostataoperationen: Große Unterschiede bei Komplikationsraten

Das Prostatakarzinom ist mit 26 Prozent der Neuerkrankungen die häufigste Krebserkrankung bei Männern in Deutschland. Vor einer Operation stehen die Patienten vor der Wahl eines guten Krankenhauses. Antworten bietet ab sofort der AOK-Krankenhausnavigator, in dem Betroffene schnell und übersichtlich ein geeignetes Krankenhaus finden. Die Qualitätsergebnisse auf der Grundlage von QSR ("Qualitätssicherung mit Routinedaten") stehen sowohl für die radikale Prostatektomie, die Entfernung der Prostata bei Prostatakarzinom, als auch für die operative Behandlung des benignen Prostatasyndroms, der gutartigen Vergrößerung der Prostata, zur Verfügung.

© AOK Bundesverband

Weitere Informationen [hier](#)



gesundheitsinformation.de informiert über Vorhautverengung (Phimose)

Fast alle neugeborenen Jungen kommen mit einer natürlichen Vorhautverengung (Phimose) auf die Welt. Sie schützt die empfindliche Eichel in den ersten Lebensmonaten vor Reibung, Austrocknung und Keimen. Im Portal gesundheitsinformation.de lesen Sie, ab welchem Alter ärztlicher Rat nötig ist, wenn sich die Verengung nicht von selbst löst.

© gesundheitsinformation.de

Weitere Informationen [hier](#)

Vaterrolle & Gesundheit



Überraschendes Signal steuert männliche Fruchtbarkeit

Spermienzellen reifen bei ihrer Passage durch den Nebenhoden aus und erlangen erst dabei die Fähigkeit, Eizellen zu befruchten. Wissenschaftler aus dem Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg und dem Institut für Molekulare Biologie in Mainz entdeckten nun, dass Signalmoleküle der Wnt-Familie diesen Reifungsprozess koordinieren.

© *Deutsches Krebsforschungszentrum*

Weitere Informationen [hier](#)



Bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist auch ein Väterthema

Väter sind in Bewegung gekommen: Sie wünschen sich mehr Zeit mit ihren Kindern. Immer mehr Väter nutzen mittlerweile die Möglichkeit in Elternzeit zu gehen und sie sind aktive Väter. Zugleich dominiert bei den meisten Vätern nach wie vor die Vollzeitbeschäftigung und ihre tatsächliche Beteiligung an den Familienaufgaben bleibt hinter den eigenen Vorstellungen und Ansprüchen zurück.

© *Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend*

Weitere Informationen [hier](#)

— Termine

13. Januar 2016

Veranstalter
VHS
Biberach

Veranstaltungsort
Biberach

Arzt-Patienten-Forum: Männergesundheit

Der Prostatakrebs ist mit jährlich 40.000 Neuerkrankungen in Deutschland die häufigste Krebsart der Männer. In der Regel tritt sie erst im fortgeschrittenen Alter, ab dem 60. Lebensjahr auf. Erkrankungen jüngerer Männer sind jedoch heute keine Seltenheit. Beim Arzt-Patienten-Forum am 13.01.2016 informiert die VHS Biberach über Vorsorgemöglichkeiten, Diagnostik und Verlauf der Erkrankungen der Vorsteherdrüse und stellt Behandlungsmöglichkeiten vor.

Weitere Informationen [hier](#)

20. Januar 2016

Veranstalter
Justus-Liebig-
Universität
Gießen

Veranstaltungsort
Gießen

4. Vortragsveranstaltung der Medizinischen Gesellschaft Gießen e.V. im Wintersemester 2015/2016: Männergesundheit

Zu ihrer öffentlichen Vortragsreihe im Wintersemester 2015/2016 lädt die Medizinische Gesellschaft Gießen e. V. alle interessierten Fachleute und Laien herzlich ein. Die vierte und letzte Veranstaltung steht ganz im Zeichen der Männergesundheit.

Weitere Informationen [hier](#)

28. Januar 2016

Veranstalter
Hochschule Coburg,
Bundeszentrale für
gesundheitliche
Aufklärung (BZgA)

Veranstaltungsort
Ansbach

Regionalkonferenz "Gesund & aktiv älter werden": Erreichbarkeit im ländlichen und kleinstädtischen Bereich

Seit 2009 veranstaltet die BZgA Regionalkonferenzen zum Thema „GESUND & AKTIV ÄLTER WERDEN“ in Kooperation mit den Bundesländern. Ziele der Regionalveranstaltungen sind die Sensibilisierung, Information und Motivation der kommunalen Entscheidungsträger und Akteure, die Stärkung der zielgerichteten Bündnisbildung und Netzwerkarbeit sowie die Optimierung der Kooperationen und Angebotsstrukturen vor Ort.

Weitere Informationen [hier](#)

17. Februar 2016

Veranstalter
Landesvereinigung
für
Gesundheit und
Akademie für
Sozialmedizin Nds.
e. V.

Veranstaltungsort
Hannover

Sex trotz(t) Demenz - Konflikte und Herausforderungen in der Partnerschaft

Gute Lebensbedingungen sowie die umfassende therapeutische und medizinische Versorgung führen dazu, dass die Lebenserwartung von Menschen kontinuierlich wächst. Je älter aber Männer und Frauen werden, desto größer wird auch das Risiko an einer Demenz zu erkranken. Das Bedürfnis und Verlangen nach Nähe, Geborgenheit und körperlicher Intimität bleibt auch bei Menschen mit Demenz erhalten. Doch verändert eine Demenzerkrankung das Sexualverhalten der Betroffenen? Welche Herausforderungen und Konflikte entstehen durch die Erkrankung in einer Partnerschaft? Und wie kann diesen begegnet werden?

Weitere Informationen [hier](#)

16. März 2016

Veranstalter
Bundeszentrale für
gesundheitliche
Aufklärung (BZgA)

Veranstaltungsort
Berlin

Regionalkonferenz "Gesund & aktiv älter werden": Gute Praxis der Gesundheitsförderung bei älteren Menschen

Seit 2009 veranstaltet die BZgA Regionalkonferenzen zum Thema „GESUND & AKTIV ÄLTER WERDEN“ in Kooperation mit den Bundesländern. Ziele der Regionalveranstaltungen sind die Sensibilisierung, Information und Motivation der kommunalen Entscheidungsträger und Akteure, die Stärkung der zielgerichteten Bündnisbildung und Netzwerkarbeit sowie die Optimierung der Kooperationen und Angebotsstrukturen vor Ort.

Weitere Informationen [hier](#)

17. - 18. März 2016

Veranstalter
Gesundheit Berlin-
Brandenburg e. V.

Veranstaltungsort
Berlin

Kongress Armut und Gesundheit 2016 - Gesundheit ist gesetzt!?

Der Kongress 2016 unter dem Motto "Gesundheit ist gesetzt!?" steht ganz unter dem Einfluss des zum 1. Januar in Kraft tretenden Gesetzes zur Stärkung der Gesundheitsförderung und Prävention in Deutschland (PrävG). Mit ihm verbinden viele die Hoffnung, wesentliche Handlungsfelder und Strategien von Gesundheitsförderung und Prävention in Deutschland durch eine umfassendere Gesundheitspolitik anstoßen und begleiten zu können.

Weitere Informationen [hier](#)

12. - 13. Mai 2016

Veranstalter
Female Resources
in Healthcare

Veranstaltungsort
Berlin

4. Bundeskongress GenderGesundheit 2016

In diesem Jahr thematisiert der Bundeskongress GenderGesundheit in Berlin Herausforderungen und Potentiale geschlechtsspezifischer Gesundheitsversorgung im Bereich der Onkologie.

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: maennergesundheits@bzga.de
Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine
Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für
Gesundheit.

