

Newsletter Männergesundheit Dezember 2018

**Liebe Leserinnen und Leser,**

wir freuen uns, Ihnen eine neue Ausgabe des BZgA-Newsletters MÄNNERGESUNDHEIT zuzusenden. Informieren Sie sich über Aktuelles aus dem Themenfeld, Daten, Tagungen, neue Projekte und Publikationen.

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).

Sie konnten bereits vom Männergesundheitsportal profitieren? Dann empfehlen Sie den Newsletter weiter. Interessierte können sich per Email oder unter folgendem Link anmelden www.maennergesundheitsportal.de/service/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 2019 wünscht Ihnen die Redaktion!

Inhalt

- [In eigener Sache](#)
- [Aus der Forschung](#)
- [Ernährung](#)
- [Gesundheitsberichterstattung](#)
- [Gewaltprävention](#)
- [Herz-Kreislauf-Gesundheit](#)
- [Krebserkrankungen](#)
- [Psychische Gesundheit](#)
- [Sexuelle Gesundheit](#)
- [Suchtprävention](#)
- [Termine](#)

In eigener Sache**Mit dem BZgA-Adventskalender fit durch die Vorweihnachtszeit**

Bis Heiligabend täglich ein neuer Bewegungs-Tipp: Der Online-Adventskalender der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bringt Schwung in die Vorweihnachtszeit! Vom 01. bis 24. Dezember 2018 öffnet sich jeden Tag ein Türchen mit kurzen, einfachen Übungsvideos. Für die Trainingstipps sind keine Vorkenntnisse nötig, jede Einheit kann ohne Aufwand zu Hause oder draußen umgesetzt werden.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Weitere Informationen: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/)

Aus der Forschung



Movemen-Studie „Geflüchtete Männer in Deutschland – Bedarfe, Herausforderungen und Ressourcen“

Im Rahmen des movemen-Projektes des Bundesforums Männer entstand eine Studie, die erstmals den Blick auf Motivationen und Bedürfnisse von jungen geflüchteten Männern sowie auf ihre Erfahrungen und Lebensumstände in Erstaufnahmeeinrichtungen, Schulen und mit Behörden lenkt.

© *Bundesforum Männer - Interessenverband für Jungen, Männer und Väter e.V.*

Weitere Informationen: www.maennergesundheitsportal.de/...

Ernährung



Am 19. November 2018 war Internationaler Männertag

Zum Internationalen Männertag am 19. November 2018 informierte die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zu männerspezifischen Gesundheitsthemen, beispielsweise wie sich Männer gesund ernähren und mehr Bewegung in ihren Alltag bringen können. Viele Männer setzen mit zunehmendem Alter deutlich Gewicht an. Übergewicht kann die Lebensqualität einschränken und körperliche Probleme sowie schwerwiegende Krankheiten verursachen. Wer Gewicht verlieren will, sollte auf eine ausgewogene Ernährung achten mit reichlich Obst und Gemüse, sich regelmäßig und ausdauernd bewegen und für Entspannungspausen sorgen. Auf der Webseite www.maennergesundheitsportal.de bietet die BZgA zahlreiche Tipps für eine gesunde Ernährung und einen körperlich aktiveren Lebensstil.

© *Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung*

Weitere Informationen: www.maennergesundheitsportal.de/...



Regelmäßiges Frühstück verringert das Risiko für Typ-2-Diabetes

Frühstücken oder nicht? Hat das regelmäßige Frühstück einen Einfluss auf das Risiko für Diabetes? – Diese Fragen sind in der Forschung bislang nicht klar beantwortet. Eine wissenschaftliche Auswertung am Deutschen Diabetes-Zentrum (DDZ) zeigt nun, dass Männer und Frauen, die im Erwachsenenalter auf das Frühstück verzichten, ein 33 Prozent höheres Risiko aufweisen, an Typ-2-Diabetes zu erkranken.

© *Deutsches Diabetes-Zentrum*

Weitere Informationen: www.maennergesundheitsportal.de/...

Gesundheitsberichterstattung



Kampagne „Tag der ungleichen Lebenserwartung“

Die Lebenserwartung der 2015 geborenen Mädchen beträgt 83,06 Jahre, die der Jungen nur 78,18 Jahre. Auf ein Jahr gerechnet würde das Leben von Frauen also in der Silvesternacht enden, das der Männer schon am 10. Dezember. Weihnachten wird ohne Männer gefeiert! Rein biologisch lässt sich die kürzere durchschnittliche Lebenserwartung nicht erklären.

© Stiftung Männergesundheit

Weitere Informationen: www.maennergesundheitsportal.de/...



Barmer-Pflegereport 2018: Pflegende Angehörige an der Grenze der Belastbarkeit

Dem Pflegenotstand in Deutschland droht nicht nur durch den Fachkräftemangel eine dramatische Verschärfung. So stehen 185.000 von rund 2,5 Millionen Personen, die heute Angehörige zu Hause pflegen, kurz davor, diesen Dienst einzustellen. 6,6 Prozent, also 164.000 Personen, wollen nur mit mehr Hilfe weiter pflegen, knapp ein Prozent will dies auf keinen Fall länger tun.

© Barmer

Weitere Informationen: www.maennergesundheitsportal.de/...

Gewaltprävention



Häusliche Gewalt gegen Männer

Das "Projekt A4" in Jena koordiniert Hilfe für Männer, die häusliche Gewalt erfahren. Warum es Männern oft schwer fällt, Hilfe zu suchen, und wohin sich Betroffene wenden können, ist Thema in der Servicestunde. Auch Männer werden Opfer häuslicher Gewalt. Doch das Thema wird gesellschaftlich noch immer tabuisiert, da es vorherrschenden Rollenbildern widerspricht.

© MDR Thüringen - Das Radio

Weitere Informationen: www.maennergesundheitsportal.de/...



Notruf für Männer: Neues Beratungsangebot in Aachen

Erstmals gibt es in der Aachener Region eine Beratungsstelle für Männer, die Opfer sexueller Übergriffe oder Gewalt geworden sind. Sie heißt "Rückhalt - M" und ist beim Trägerverein für den Frauennotruf in Aachen angegliedert. NRW-weit gibt es nur in Köln eine ähnliche Anlaufstelle für Männer.

© WDR

Weitere Informationen: www.maennergesundheitsportal.de/...

Herz-Kreislauf-Gesundheit



Mehr als die Hälfte der Deutschen bewegt sich kaum oder gar nicht - Regelmäßige körperliche Aktivität senkt das Erkrankungs- und Sterblichkeitsrisiko von Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, pro Woche mindestens 2,5 Stunden an mäßig anstrengender Ausdaueraktivität sowie an mindestens zwei Tagen in der Woche muskelkräftigende Aktivitäten auszuführen. Laut Daten des Robert Koch-Instituts erreicht nur etwa ein Fünftel der Frauen (20,5 Prozent) und ein Viertel der Männer (24,7 Prozent) in Deutschland beide Empfehlungen.

© *Deutsche Diabetes Gesellschaft*

Weitere Informationen: www.maennergesundheitsportal.de/...

Krebserkrankungen



Junge Menschen vor Gebärmutterhalskrebs und anderen Krebsarten schützen

Die Ständige Impfkommission (STIKO) hat die Impfeempfehlungen zur HPV-Impfung erweitert. Während es die offizielle Empfehlung für Mädchen bereits seit dem Jahr 2007 gibt, empfiehlt sie die HPV-Impfung seit diesem Jahr auch für Jungen. Die HPV-Impfung wird seit diesem Sommer für Mädchen und Jungen im Alter von 9 bis 14 Jahren empfohlen. Jugendliche, die noch nicht geimpft sind, können sich bis einschließlich 17 Jahre nachimpfen lassen. Die Impfung wird in diesen Altersgruppen von den gesetzlichen Krankenkassen und den privaten Krankenversicherungen bezahlt.

© *Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung*

Weitere Informationen: www.maennergesundheitsportal.de/...



Nutzen der LDR-Brachytherapie bei Prostatakrebs im Frühstadium noch immer unklar

Bei der interstitiellen Brachytherapie werden schwach radioaktive Partikel in die Prostata eingebracht, um einen Tumor gezielt vor Ort zu bestrahlen (Low-Dose-Rate, LDR). Ob dieses Verfahren für Männer mit lokal begrenztem Prostatakrebs im Vergleich zu anderen Therapien Vorteile hat, ist mangels aussagefähiger Daten noch immer eine ungeklärte Frage.

© *Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen*

Weitere Informationen: www.maennergesundheitsportal.de/...



Neue S3-Leitlinie Hodentumor vorgestellt

Eine neue Leitlinie auf dem Niveau S3 zum Thema Hodenkrebs ist im Leitlinienprogramm Onkologie erschienen. Darauf hat die Deutsche Krebsgesellschaft hingewiesen. Experten, aber auch Betroffene und Interessierte sind eingeladen, Verbesserungsvorschläge und Ergänzungshinweise mit dem dafür vorgesehenen Kommentierungsbogen bis zum 20. Dezember 2018 abzugeben.

© *Ärzteblatt.de*

Weitere Informationen: www.maennergesundheitsportal.de/...

Psychische Gesundheit



Geflüchtete mit traumatischen Erlebnissen berichten häufiger über gesundheitliche Probleme

Mehr als drei Viertel aller Geflüchteten aus den Herkunftsländern Syrien, Irak und Afghanistan haben unterschiedliche Formen von Gewalt erlebt und sind dadurch oft mehrfach traumatisiert. Das Ergebnis einer Befragung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) zeigt, dass dies einen gravierenden Einfluss auf ihre Gesundheit hat.

© AOK Bundesverband

Weitere Informationen: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/)



Aufbau des neuen Beratungsportal "maennerberatungsnetz.de"

maennerberatungsnetz.de ist eine Plattform, die Beratungsangebote für Männer bündelt. Hier finden sie Beratungs- und Hilfeangebote für Männer in unterschiedlichsten Lebenslagen und schwierigen Situationen – in Fragen von Gewaltbetroffenheit, Vatersein und bleiben, Gesundheit, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Trennung oder Lebenskrisen.

© Bundesforum Männer

Weitere Informationen: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/)



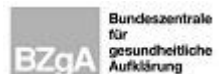
Pendeln macht nicht kränker, geht aber auf die Nerven

Fast die Hälfte der Beschäftigten in Deutschland (45 Prozent) sind Berufspendler, das heißt, ihr Arbeitsplatz liegt in einem anderen Kreis als ihr Zuhause. Das geht aus dem Report "Mobilität in der Arbeitswelt" hervor, den die Techniker Krankenkasse (TK) heute veröffentlicht hat. Danach sind Pendler insgesamt zwar weniger krankgeschrieben als Beschäftigte mit kurzem Arbeitsweg, sie sind aber mehr von psychischen Erkrankungen betroffen.

© Techniker Krankenkasse

Weitere Informationen: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/)

Sexuelle Gesundheit



UKE und BZgA starten bundesweite Studie zur Gesundheit und Sexualität

Forscherinnen und Forscher des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) starten gemeinsam mit dem Meinungsforschungsinstitut EMNID und gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) eine Befragung zur „Gesundheit und Sexualität in Deutschland - GeSiD“. Die GeSiD-Studie soll umfassende Basisdaten zu Beziehungen, Erfahrungen und sexuellen Einstellungen erheben und so eine Einschätzung der sexuellen Gesundheit der Bevölkerung in Deutschland ermöglichen.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Weitere Informationen: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/)



Anstieg der Syphilis-Diagnosen setzt sich abgeschwächt fort

2017 wurden in Deutschland 7.476 Syphilis-Fälle gemeldet, gut 4 Prozent mehr als im Vorjahr. Etwa 80 Prozent der Meldungen mit Angaben zum Infektionsweg entfielen auf Männer, die Sex mit Männern haben (MSM). Diese Zahlen hat das Robert-Koch-Institut (RKI) am 15. November im Syphilis-Jahresbericht 2017 veröffentlicht.

© *Deutsche AIDS-Hilfe*

Weitere Informationen: www.maennergesundheitsportal.de/...



Rückgang der HIV-Neuinfektionen

Anlässlich des Welt-AIDS-Tages am 1. Dezember hatte das Robert Koch-Institut neue Zahlen zum HIV/AIDS-Geschehen in Deutschland veröffentlicht. Im Jahr 2017 haben sich etwa 2.700 Menschen in Deutschland mit HIV infiziert, die Zahl der Neuinfektionen ist damit gegenüber 2016 (2.900 Neuinfektionen) leicht gesunken. Bei Männern, die Sex mit Männern haben (MSM), ist die Zahl der geschätzten Neuinfektionen deutlich zurückgegangen.

© *Bundesministerium für Gesundheit*

Weitere Informationen: www.maennergesundheitsportal.de/...

Suchtprävention



"Ist Ihre Leber gesund?"

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) macht darauf aufmerksam, dass ein regelmäßiger hoher Alkoholkonsum für die Lebergesundheit ein großes Risiko darstellt. Um Leberschäden vorzubeugen, sollten gesunde erwachsene Männer nicht mehr als 24 Gramm Alkohol pro Tag konsumieren und an mindestens zwei Tagen pro Woche ganz auf Alkohol verzichten, auch damit es nicht zu einer Gewöhnung und einer Abhängigkeit kommt.

© *Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung*

Weitere Informationen: www.maennergesundheitsportal.de/...



Mehr als 4.000 jugendliche Komasäufer in Bayern

In Bayern mussten im vergangenen Jahr 4.091 Kinder und Jugendliche mit einer Alkoholvergiftung ins Krankenhaus. Damit liegt die Zahl der Betroffenen auf dem niedrigsten Stand seit zehn Jahren. Insgesamt wurden 2.478 Jungen und 1.613 Mädchen im Alter von 10 bis 19 Jahren nach Alkoholmissbrauch in einer Klinik behandelt.

© *DAK Gesundheit*

Weitere Informationen: www.maennergesundheitsportal.de/...

Termine

13.12.2018 -
13.12.2018

Veranstalter
Landesarbeitsgemeinschaft
Jungen- und Männerarbeit
Sachsen

Veranstaltungsort
Dresden

Fachtag „Mann wie doch die Zeit vergeht“ – Männer* im Berufsausstieg

Die Anforderungen gelingenden Lebens von Männern* im Alter(n) ändern sich. Die Fachtagung „Mann wie doch die Zeit vergeht“ beleuchtet diese Perspektiven auf den Berufsausstieg von Männern*, um dabei geschlechterspezifische Bedarfe zu verdeutlichen und Risikogruppen kenntlich zu machen.

Weitere Informationen: www.maennerggesundheitsportal.de/...

13.12.2018 -
15.12.2018

Veranstalter
Arbeitskreis AIM GENDER
der Akademie der Diözese
Rottenburg-Stuttgart

Veranstaltungsort
Stuttgart

Männlichkeiten und Care: Selbstsorge, Familiensorge, Gesellschaftssorge

Der Arbeitskreis für interdisziplinäre Männer- und Geschlechterforschung – Kultur-, Geschichts- und Sozialwissenschaften AIM GENDER und Akademie der Diözese Rottenburg-Stuttgart, Fachbereich Geschichte laden vom 13. bis 15.12. nach Stuttgart ein zur Tagung Männlichkeiten und care: Selbstsorge, Familiensorge, Gesellschaftssorge.

Weitere Informationen: www.maennerggesundheitsportal.de/...

18.01.2019 -
19.01.2019

Veranstalter
St. Josef- und St.
Elisabeth-Hospital -
Universitätsklinikum der
Ruhr-Universität Bochum
und Kooperationspartner

Veranstaltungsort
Bochum

8. Fachtag: Sexualität und Psyche

Das Motto des 8. Fachtags "Sexualität und Psyche" lautet: "Die Zyklen des Begehrens; Heute Jung, Morgen Erwachsen, Übermorgen Alt". Eingeladen sind medizinische, psychotherapeutische und sozialpädagogische Fachkräfte.

Weitere Informationen: www.maennerggesundheitsportal.de/...

14.03.2019 -
15.03.2019

Veranstalter
Kooperationsverbund
Gesundheitliche
Chancengleichheit

Veranstaltungsort
Berlin

Kongress Armut und Gesundheit 2019: „POLITIK MACHT GESUNDHEIT“

Mit dem Motto POLITIK MACHT GESUNDHEIT wird der Kongress Armut und Gesundheit den Health in All Policies-Ansatz (HiAP) weiter diskutieren. Das Motto enthält bewusst zwei Lesarten: Zum einen ist Gesundheit auch eine Frage des politischen Willens („Politik macht Gesundheit“), zum anderen stellt Politik einen ständigen Kampf um Macht zwischen konkurrierenden Interessen dar („Politik Macht Gesundheit“). Auch im Jahr 2019 wird es wieder eine Programmrubrik „Genderaspekte in Public Health“ geben.

Weitere Informationen: www.maennerggesundheitsportal.de/...

**15.11.2019 -
17.11.2019**

Save the Date: Netzwerk Jungen- und Männergesundheit – Netzwerktreffen 2019

Veranstalter
Netzwerk Jungen- und
Männergesundheit

Veranstaltungsort
Nürnberg

Das Netzwerk Jungen- und Männergesundheit trifft sich in anderthalbjährigem Turnus. Um bereits jetzt Lust auf das Netzwerktreffen im November 2019 zu machen und den Termin zu sichern, gibt es hier schon ein paar erste Hinweise zum Stand der Planung. Als inhaltlicher Fokus bietet sich das Thema "Männergesundheit im kommunalen Raum" an. Das Programm ist noch vorläufig und wird weiter ergänzt. Wie immer soll es auch Gelegenheit geben, eigene Projekte, Aktivitäten oder Reflexionen einzubringen.

Weitere Informationen: www.maennergesundheitsportal.de/...

Impressum

Redaktion, Koordination & Layout: koordinierbar - raum für projekte
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.

