



Newsletter Männergesundheit Juli 2018

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

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 [maennergesundheit\(at\)bzga.de](mailto:maennergesundheit(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](#).

Mit freundlichen Grüßen

die Redaktion

Inhalt

- [In eigener Sache](#)
- [Aus der Forschung](#)
- [Bewegung und Sport](#)
- [Ernährung](#)
- [Früherkennung](#)
- [Krebserkrankungen](#)
- [Gesundheitsförderung](#)
- [Medikamente](#)
- [Sexuelle Gesundheit](#)
- [Suchtprävention](#)
- [Urologische Erkrankungen](#)
- [Termine](#)

In eigener Sache



Tipps zur Männergesundheit

Die gute Nachricht zuerst: Noch nie haben so viele Männer in Deutschland ein so hohes Alter erreicht wie heute. Doch nach wie vor ist die Lebenserwartung von Jungen mit rund 78,3 Jahren etwa 5 Jahre geringer als von Mädchen. Es scheint, dass Männer im Alltag noch immer weniger auf die eigene Gesundheit achten als Frauen und seltener an Angeboten zur Gesundheitsförderung teilnehmen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) weist daher im Männergesundheitsportal auf [Informationen und Tipps](#) für ein gesünderes Leben hin.

Aus der Forschung



Ersterhebung der Studie „Männergesundheit 40+ – Biopsychosoziale Faktoren gesunden Alterns“ abgeschlossen

Die Ersterhebung der Studie „Männergesundheit 40+ – Biopsychosoziale Faktoren gesunden Alterns“, eines Teilprojekts des universitären Forschungsschwerpunkts „Dynamik Gesunden Alterns“ wurde mit 271 Männern erfolgreich abgeschlossen. Um den mittleren Lebensabschnitt von Männern zu erforschen, führt der Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Zürich verschiedene Studien rund um das Thema Männer 40+ durch.

© *Zeitschrift Verhaltenstherapie* 2018; 28:122–129, *Mitteilungen der Verbände* (S. 124)

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

Bewegung und Sport



Aufwärmen wie die Fußballprofis und Knieverletzungen vermeiden

Auch für Freizeitsportler gilt: vor dem Fußballspielen aufwärmen. Mit speziellen Aufwärmprogrammen lässt sich das Verletzungsrisiko von Knieverletzungen um bis zu 50 Prozent reduzieren. Denn aufgrund der spieltypischen Sprung- und Abbremsbewegungen kommen Kreuzbandrupturen im Ballsport besonders häufig vor.

© *Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie e. V.*

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

Ernährung



Lebensmittelunverträglichkeiten: Viele Männer schenken Anzeichen keine Beachtung

20 Prozent der Männer und 30 Prozent der Frauen in Deutschland leiden laut eigenen Angaben an durch Nahrungsmittel hervorgerufenen Unverträglichkeiten. Im Fokus stehen dabei Nüsse und Lebensmittelzusätze wie Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker.

© *Pronova BKK*

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

Übergewicht vermeiden – Gelenkarthrosen vorbeugen

Übergewichtige Patienten mit einem künstlichen Kniegelenk haben ab einem Body-Mass-Index (BMI) von etwa 30 ein erhöhtes Risiko für Komplikationen. Sie leiden häufiger an Wundheilungsstörungen und Infektionen und müssen öfter erneut operiert werden.

© *Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie e. V.*

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

Früherkennung

Männer gehen seltener zur Früherkennung als Frauen

Keine Frage: Jeder fürchtet sich vor der Diagnose Krebs. Und doch nahm die Zahl der Frauen in Deutschland, die einmal jährlich zur gynäkologischen Krebsvorsorge gehen, zwischen 2009 und 2016 um 8,9 Prozent ab. Das ergab eine Auswertung der KKH Kaufmännische Krankenkasse von Daten Versicherter ab 20 Jahre.

© *Kaufmännische Krankenkasse*

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

Krebserkrankungen

Neuer Ansatz im Kampf gegen Prostatakrebs entdeckt

Statistisch gesehen wird in Europa bei einem von sieben Männern Prostatakrebs diagnostiziert. Während die Mehrheit den Krebs überwindet, entwickeln über 70'000 Männer gegenüber der üblichen Hormontherapie eine sogenannte kastrationsresistente Form von Prostatakrebs. Gegen diese sehr aggressive Form kommt Chemotherapie zum Einsatz.

© *Universität Bern*

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

Patientenleitlinie zum lokal begrenzten Prostatakarzinom aktualisiert

Der evidenzbasierte Patientenratgeber des Leitlinienprogramms Onkologie zur S3-Leitlinie Früherkennung, Diagnose und Therapie der verschiedenen Stadien des Prostatakarzinoms wurde in dritter Auflage aktualisiert. Der Ratgeber kann als PDF gelesen oder als Broschüre bestellt werden.

© *Deutsche Krebsgesellschaft*

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



Körperliches Training bei Prostatakrebs: Teilnehmer für wissenschaftliche Studien gesucht

Die Abteilung Molekulare und Zelluläre Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Köln ist an einer der weltweit größten internationalen Studien zum Prostatakrebs beteiligt. Die Untersuchung widmet sich der Frage, ob ein hochintensives Ausdauer- und Krafttraining mit zusätzlichem psychosozialen Support die Gesamtüberlebensdauer der Patienten im Vergleich zu reinem psychosozialen Support verbessert. Als Probanden werden Männer mit metastasiertem, kastrationsresistentem Prostatakrebs gesucht.

© *Deutsche Sporthochschule Köln*

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

Gesundheitsförderung



Kommunale Koordinierung Jungen- und Männergesundheit in Nürnberg

Der Gesundheitsausschuss des Rats der Stadt Nürnberg hat in seiner Sitzung am 21.06.2018 einstimmig dem von der Gesundheitsverwaltung geplanten Projekt „Kommunale Koordinierung Jungen- und Männergesundheit in Nürnberg“ zugestimmt.

© *Stadt Nürnberg*

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



Wenn Knochen brüchig werden – auch Männer sind betroffen

Osteoporose ist die häufigste Knochenerkrankung im höheren Alter. Was viele nicht wissen: Auch Männer sind betroffen. Manchmal führt ein kleines Missgeschick gleich zum Knochenbruch. Der Name Osteoporose leitet sich von griechisch "osteo" für Knochen und "poros" für die Pore oder das Loch ab - übersetzt also "poröser Knochen".

© *Bayrischer Rundfunk*

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

Medikamente



Warnhinweis auf rezeptfreien Schmerzmitteln soll künftig Risiken verringern

Am 08.06.2018 entschied der Deutsche Bundesrat in seiner Plenarsitzung unter Top 38 über die Analgetika-Warnhinweis-Verordnung (Analgetika-WarnHV), mit der in Zukunft auf den Verpackungen von nicht-rezeptpflichtigen Schmerzmedikamenten einheitlich ein Warnhinweis aufgebracht werden muss. Umfragen zeigen einen deutlichen Missbrauch: Schmerzmittel werden in Deutschland sehr häufig und oft zu lange eingenommen.

© *Deutsche Schmerzgesellschaft e. V.*

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

Sexuelle Gesundheit

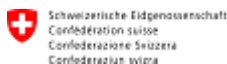


HPV-Impfempfehlung für Jungen veröffentlicht

Die Ständige Impfkommission (STIKO) hat ihre Empfehlung, Jungen zwischen 9 und 14 Jahren gegen HPV zu impfen, im Epidemiologischen Bulletin 26/2018 veröffentlicht, zusammen mit der wissenschaftlichen Begründung für diese Entscheidung. Zusätzlich erscheint ein RKI-Ratgeber zu HPV im Epidemiologischen Bulletin 27, der bereits online verfügbar ist. Seit 2007 empfiehlt die STIKO die HPV-Impfung von Mädchen. Diese Empfehlung bleibt unverändert bestehen.

© *Robert Koch-Institut*

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



HIV-Prävention: LOVE LIFE verwandelt Kondome in Gewinnlose

«Machs mit und gewinne» heißt das Motto der neuen Kampagne gegen HIV und andere sexuell übertragbaren Infektionen des Bundesamts für Gesundheit (BAG), der Aids-Hilfe Schweiz (AHS) und von SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz (SGCH). Die Kampagne zeigt: Wer sich beim Sex mit einem Kondom schützt, gewinnt.

© *Bundesamt für Gesundheit der Schweizerischen Eidgenossenschaft*

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

Suchtprävention



Alkohol im Alter - ein unterschätztes Problem

Etwa 400.000 ältere Menschen in Deutschland konsumieren missbräuchlich Alkohol oder sind alkoholabhängig. Die Zahl der Betroffenen wird in den kommenden Jahren aufgrund des demografischen Wandels stark zunehmen, prognostizieren Experten. Welche Besonderheiten in der Alkoholprävention zu berücksichtigen sind, um ältere Menschen mit Informationen zu erreichen, ist Thema der aktuellen Ausgabe des Newsletters „ALKOHOLSPIEGEL“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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



Neue BZgA-Daten zum Cannabiskonsum zeigen deutlichen Anstieg bei jungen Männern

Wie neue Studienergebnisse der BZgA zeigen, ist der Konsum von Cannabis bei 12- bis 25-Jährigen in Deutschland in den vergangenen Jahren angestiegen. So gaben 16,8 Prozent der 18- bis 25-Jährigen an, in den vergangenen zwölf Monaten mindestens einmal Cannabis konsumiert zu haben. Im Jahr 2008 waren es noch 11,6 Prozent. Besonders deutlich ist der Anstieg bei jungen Männern in dieser Altersgruppe. Aktuell gibt etwa jeder Vierte (22,9 Prozent) an, in den vergangenen zwölf Monaten mindestens einmal Cannabis zu sich genommen zu haben (2008: 14,8 Prozent).

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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



Neue Daten der BZgA: Glücksspiel in Deutschland

Neue Ergebnisse der Repräsentativbefragung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) „Glücksspielverhalten und Glücksspielsucht in Deutschland 2017“ zeigen, dass rund 1,4 Millionen Menschen in Deutschland innerhalb der letzten zwölf Monate auf ein sportliches Ereignis gewettet haben. Besonders für junge Männer sind Sportwetten attraktiv: 5,7 Prozent der 16- bis 25-Jährigen haben im genannten Zeitraum Erfahrungen mit Sportwetten gemacht. Von ihnen setzen rund 20 Prozent mindestens wöchentlich Geld auf Sportereignisse.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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



Dem Herzen zuliebe: Jetzt mit dem Rauchen aufhören

Jedes Jahr sterben bundesweit mehr als 121.000 Menschen an den Folgen des Rauchens. Rauchen ist einer der Hauptrisikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Was viele Menschen nicht wissen: Schon ab einer Zigarette pro Tag steigt das Risiko für eine Erkrankung des Herzens.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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

Urologische Erkrankungen



Erektionsstörungen mit Katheterbehandlung beheben – wenn Tabletten nicht helfen

Über die Hälfte aller Männer mit Erektionsstörungen spricht nicht ausreichend auf die Behandlung mit Medikamenten an oder leidet unter Nebenwirkungen. In vielen Fällen liegt der Erkrankung eine atherosklerotisch bedingte Durchblutungsstörung zu Grunde. Arterien des Beckens und des Penis sind verengt oder verschlossen, so dass keine Erektion erreicht werden kann. Eine Katheterbehandlung mit oder ohne Stentimplantation kann hier Abhilfe schaffen.

© Deutsche Gesellschaft für Angiologie - Gesellschaft für Gefäßmedizin e. V.

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



Blasenschwäche und Inkontinenz

Probleme rund um die Blase sind für Betroffene oft ein Tabuthema. Weil sie nicht darüber sprechen, bekommen viele auch keine Hilfe. Dabei ist ungewollter Harnverlust häufig heilbar – wenn man sich einem Arzt anvertraut.

© Mitteldeutscher Rundfunk

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

Termine

21.07.2018 -
21.07.2018

Veranstalter
Blaues Kreuz in der
Evangelischen Kirche
(BKE)

Veranstaltungsort
Bochum

Der alkoholranke Mann als Partner

Die Partnerbeziehung des suchtkranken Mannes ist häufig davon geprägt, dass die Partnerin zunehmend die familiäre Verantwortung übernommen hat. Falls sie noch bei ihm ist, tut sie häufig mehr für ihn, als gemeinhin Männer für eine alkoholranke Partnerin tun. Es ist zu einer Machtverschiebung gekommen, die oft nur sehr mühsam wahrgenommen und akzeptiert wird.

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

**12.09.2018 -
14.09.2018**

Veranstalter
Deutsche Gesellschaft für
Sozialmedizin und
Prävention (DGSMP)

Veranstaltungsort
Dresden

54. Jahrestagung der DGSMP „Prävention in Lebenswelten“

30 Jahre nach Verabschiedung der Ottawa-Charta hat das Präventionsgesetz den Lebensweltansatz der Gesundheitsförderung und Prävention erstmals gesetzlich verankert. Wie kann es gelingen, eine bedarfsgerechte und wirksame Prävention in betrieblichen und nicht-betrieblichen Lebenswelten (oder auch: Settings) zu realisieren?

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

**21.09.2018 -
22.09.2018**

Veranstalter
Klinisches Institut für
Psychosomatische
Medizin und Psycho-
therapie des Univer-
sitätsklinikums Düsseldorf,
Akademie für Psycho-
analyse und Psycho-
somatik Düsseldorf

Veranstaltungsort
Düsseldorf

Männerkongress 2018

Das Klinische Institut für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des Universitätsklinikums Düsseldorf und die Akademie für Psychoanalyse und Psychosomatik Düsseldorf laden zum fünften Männerkongress ein. Das diesjährige Tagungsthema MÄNNER. MACHT. THERAPIE. ist bewusst etwas doppeldeutig gewählt.

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

**21.09.2018 -
22.09.2018**

Veranstalter
Blaues Kreuz in der
Evangelischen Kirche
(BKE)

Veranstaltungsort
Bassum

Glücksspiel + Mediensucht

Inhalte der Veranstaltung sind unter anderem Medien (Technische Entwicklung, Medienmüdigkeit, Gefahren, Sucht), Spiele im Internet (Attraktoren, Gewinne und Verluste, Sucht, Ausstiegs- und Umgangsmöglichkeiten, Belohnungssystem und Ambivalenten, Erfahrungen aus der Beratungspraxis) sowie Internetpornografie (Prävalenz und Wirkungsforschung, Lebenswelt von Jugendlichen, Fragen zu Beziehung und Sexualität, Schamgefühl, Belohnungssystem, Erfahrungen aus der Beratungspraxis).

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

**08.10.2018 -
10.10.2018**

Veranstalter
Deutsche Hauptstelle für
Suchtfragen e. V. (DHS),
Fachverband Drogen und
Suchthilfe (fdr+)

Veranstaltungsort
Berlin

Sucht: bio-psycho-SOZIAL

Vom 8. bis 10. Oktober 2018 findet der gemeinsame Fachkongress der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS) und des Fachverbandes Drogen und Suchthilfe (fdr+) in Berlin statt. Thema wird sein: "Sucht: bio-psycho-SOZIAL".

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

**11.10.2018 -
11.10.2018**

Veranstalter
Bundeszentrale für
gesundheitliche
Aufklärung (BZgA)

Veranstaltungsort
Köln

Fachtagung: Jungen auf der Flucht - Gendergerechte Gesundheitsförderung für unbegleitete minderjährige männliche Geflüchtete

Neun von zehn Flüchtlingen, die minderjährig und unbegleitet nach Deutschland kommen, sind Jungen. Trotzdem wird dies weder in der Forschung, noch bei der Entwicklung pädagogischer, jugendpsychiatrischer oder gesundheitsfördernder Angebote ausreichend thematisiert. Dabei gibt es bei den Fluchtursachen, den Flucht- und Gewalterfahrungen sowie den Bewältigungsstrategien viele jungenspezifische Aspekte.

Weitere Informationen: 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
Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für
Gesundheit.

