



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 könnten 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](#)
- [Ernährung](#)
- [Früherkennung](#)
- [Gesundheitsberichterstattung](#)
- [Herz-Kreislauf-Gesundheit](#)
- [Krebserkrankungen](#)
- [Psychische Gesundheit](#)
- [Sexuelle Gesundheit](#)
- [Suchtprävention](#)
- [Termine](#)

In eigener Sache



Darmkrebsmonat März 2019: Risiken kennen – Chancen nutzen

BZgA informiert zu Vorbeugung und Früherkennung von Darmkrebs

„Gefahr erkannt, Gefahr gebannt“ heißt es im Volksmund. Doch wie verhält es sich, wenn es um das eigene Darmkrebsrisiko geht? Pro Jahr erkranken rund 33 100 Männer in Deutschland an Darmkrebs. Das Risiko nimmt mit dem Lebensalter zu. Anlässlich des Darmkrebsmonats März informiert die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter www.maennergesundheitsportal.de, was die Entstehung von Darmkrebs begünstigt und wie Männer der Erkrankung vorbeugen können.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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

Aus der Forschung



Infektionen, Sex und Gender - Wie beeinflusst das Geschlecht Infektionen und Immunsystem?

Frauen und Männer unterscheiden sich in vielerlei Punkten, selbst hinsichtlich des Risikos von Infektionskrankheiten, des Infektionsverlaufes und der Immunreaktionen. Der Einfluss von Geschlechtsunterschieden auf Infektionen und das Immunsystem steht im Mittelpunkt des diesjährigen vom Leibniz Center Infection (LCI) organisierten Symposiums „Sex Differences in Infection & Immunity“, zu dem internationale Forscherinnen und Forscher am 24. und 25. Januar 2019 im Hamburger Bernhard-Nocht-Institut für Tropenmedizin zusammenkamen.

© Leibniz Center Infection

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



Das Gen Lypla1 beeinflusst geschlechtsspezifisch die Fettleibigkeit

Wie anfällig man für Übergewicht, Insulinresistenz und weitere kardio-metabolischen Merkmale ist, kann auch vom Geschlecht abhängen. Ein internationales Forscherteam der Universität von Kalifornien (UCLA), des Helmholtz Zentrums München, einem Partner des DZD, und der Ludwig-Maximilians-Universität München untersuchte umfassend die Rolle des Geschlechts und seine Interaktion mit dem genetischen Hintergrund bei kardio-metabolischen Phänotypen (klinischen Krankheitsbildern). Dabei entdeckten die Forscher u.a. einen geschlechtsspezifischen Adipositas-Locus bei dem Gen Lypla1, das mit der menschlichen Fettleibigkeit in Verbindung steht.

© Deutsches Zentrum für Diabetesforschung

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

Ernährung



Wer ein Kind möchte, braucht Folsäure! – Das Babyvitamin macht auch Männer gesünder

Mit ein bisschen Salat ist es nicht getan: Frauen, die schwanger werden wollen oder schwanger werden könnten, müssen wissen, welche Nährstoffe sie jetzt wirklich brauchen. Sie sollten sich folatreich ernähren und zusätzlich ein Folsäurepräparat einnehmen, empfiehlt die Stiftung Kindergesundheit in einer aktuellen Stellungnahme. Übrigens profitieren auch Männer vom Vitamin Folsäure, unterstreicht die Stiftung Kindergesundheit.

© Stiftung Kindergesundheit

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



Lebensmittel: Männer kaufen weniger Bio als Frauen

Das Bundesministerium für Landwirtschaft und Ernährung hat wieder ein Ökobarometer in Auftrag gegeben. Laut der Studie steigt die Nachfrage nach Bio-Lebensmitteln weiter. Mehr als drei Viertel der Menschen in Deutschland kaufen Bio: 50 Prozent gelegentlich, ein Viertel häufig. Drei Prozent kaufen ausschließlich Ökoprodukte.

© Deutschlandfunk

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

Früherkennung



Kostenfreie Untersuchungen zur Krebsfrüherkennung werden wenig genutzt

Nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist Krebs die zweithäufigste Todesursache in Deutschland. Viele Krebserkrankungen sind heute heilbar oder mit sehr guten Überlebenschancen verbunden, vorausgesetzt, sie werden in einem frühen Stadium erkannt. Deshalb übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für Früherkennungsuntersuchungen für häufig auftretende Krebserkrankungen. Doch das Angebot wird von den Menschen viel zu selten in Anspruch genommen.

© AOK Plus

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



Darmkrebsvorsorge rettet Leben

Je eher erkannt, desto besser kann Darmkrebs geheilt oder durch die Entfernung von Krebsvorstufen sogar vermieden werden. Nun stehen bei der gesetzlichen Krebsvorsorge Verbesserungen an: Künftig haben Männer fünf Jahre früher, also bereits ab 50 Jahren, Anspruch auf eine Darmspiegelung. Zum Darmkrebsmonat 2019 haben sich die Stiftung LebensBlicke und der Krebsinformationsdienst zusammengetan, um allen Interessierten ein besonderes Angebot zu machen.

© Deutsches Krebsforschungszentrum

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

Gesundheitsberichterstattung



Generation 75 plus am häufigsten im Wartezimmer

Mit zunehmendem Alter steigt auch die Zahl der Arztbesuche deutlich an. Das zeigt eine bundesweite Analyse der ambulant-ärztlichen Versorgung von Versicherten der KKH Kaufmännische Krankenkasse für das Jahr 2017. Demnach kontaktierten die 75- bis 84-jährigen am häufigsten einen Arzt – egal ob Allgemeinmediziner oder Facharzt: Sowohl die Frauen als auch die Männer dieser Altersgruppe nahmen rund 14-mal ambulante medizinische Hilfe in Anspruch.

© Kaufmännische Krankenkasse

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



DAK-Gesundheit legt Analyse der Fehltage für 2018 vor: Krankenstand steigt insgesamt leicht an

Erstmals seit 2006 sind die Fehltage im Job wegen psychischer Erkrankungen leicht zurückgegangen: 2018 gab es 236 Fehltage je 100 Beschäftigte. Das sind 5,6 Prozent weniger als im Vorjahr. Insgesamt meldeten sich Deutschlands Arbeitnehmer im vergangenen Jahr etwas häufiger krank als im Jahr zuvor: Der Gesamt Krankenstand stieg von 4,1 Prozent auf 4,2 Prozent (bei Männern von 3,8 Prozent auf 4,0 Prozent).

© DAK-Gesundheit

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

Herz-Kreislauf-Gesundheit



Herzinfarkt-Vorsorge: Prävention darf kein soziales Privileg werden

Die Präventionsmedizin muss viel gezielter auf Unterschiede im Gesundheitsverhalten der Bevölkerung, darunter auch soziale Aspekte wie Bildung und Arbeitslosigkeit, eingehen. Studien zufolge sind 90 % aller Infarkte durch einen ungesunden Lebensstil bei Männern und Frauen zu erklären (Rauchen, Bewegungsmangel, Fettleibigkeit).

© Deutsche Herzstiftung

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



gesundheitsinformation.de informiert über Herzklappenerkrankungen

Im Herz befinden sich vier Herzklappen, die wie Ventile funktionieren. Sie sorgen dafür, dass der Herzmuskel das Blut in die richtige Richtung pumpt: Sauerstoffarmes Blut fließt in die Lunge und das sauerstoffreiche aus der Lunge wieder in den Körper. Mit Herzklappenerkrankungen sind in der Regel Schäden an den Herzklappen gemeint, die im Laufe des Lebens entstehen. Fachleute sprechen deshalb auch von erworbenen Herzklappenfehlern. Meist treten sie erst in höherem Alter als Folge von Verschleiß auf.

© gesundheitsinformation.de

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

Krebserkrankungen



Leitlinie zur Diagnose und Behandlung des Ösophaguskarzinoms aktualisiert

Etwa 5700 Männer und 1700 Frauen sind nach Schätzungen des Robert Koch-Instituts im Jahr 2018 neu an Speiseröhrenkrebs erkrankt – damit zeigen die Erkrankungszahlen eine steigende Tendenz. Speiseröhrenkrebs ist aufgrund seiner Lage und wegen häufiger Begleiterkrankungen komplex in der Therapie und muss interdisziplinär behandelt werden. Daher kommt der Leitlinie, die das diagnostische und therapeutische Vorgehen beim Ösophaguskarzinom fächerübergreifend regelt, eine besondere Bedeutung zu. Drei Jahre nach ihrer Erstfassung wurde der Text nun von einem Expertengremium aktualisiert.

© Deutsche Krebsgesellschaft e. V.

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

Psychische Gesundheit

Neurologen und Psychiater im Netz
Das Informationsportal für das gesamte Netz Neurologen und Psychiater

Auch junge Männer leiden unter gestörtem Körperbild

Bestimmte Schönheitsideale und Wertvorstellungen aber auch Rollenerwartungen, die früh an junge Menschen herangetragen werden, können Menschen unbewusst unter Druck setzen. Liegen gleichzeitig Selbstwertprobleme vor, kann sich eine Körperschemastörung entwickeln, bei der Betroffene eine verzerrte Wahrnehmung bezüglich ihrem Körper haben. Symptome von Essstörungen treten bei beiden Geschlechtern ähnlich auf, wobei Männer eher dazu neigen, über Sport und exzessive körperliche Aktivität eine Optimierung von Gewicht und Figur zu erzielen.

© psychiater-im-netz.org

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



Männer leiden anders: Tabu Depression

Allein in Deutschland erkranken jedes Jahr mehr als zwei Millionen Männer an einer Depression. Doch noch immer werden psychische Störungen bei Männern oft gesellschaftlich tabuisiert. Die Ursachen männlicher Depression sind oft Leistungsdruck oder seelische Krisen, etwa nach Trennungen. Ein Problem ist die Scham. 50 Prozent der kranken Männer akzeptieren die Diagnose erst gar nicht. Und halten das Schweigen kaum aus: Jeden Tag nehmen sich in Deutschland 18 depressiv erkrankte Männer das Leben.

© 45 Minuten - Norddeutscher Rundfunk

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

Sexuelle Gesundheit



Neue IWWIT-Broschüre: Deine Gesundheit, Dein Wohlbefinden

Im Rahmen ihrer Kampagne ICH WEISS WAS ICH TU (IWWIT) hat die Deutsche AIDS-Hilfe eine neue Broschüre für schwule und bisexuelle Männer zum Thema Gesundheit und Wohlbefinden veröffentlicht. Themen sind unter anderem Ernährung, Bewegung, Körper, psychisches und soziales Wohlbefinden, gute Ärztinnen und Ärzte finden aber auch Geschlechtskrankheiten sowie Schutz vor HIV beim Sex.

© Deutsche AIDS-Hilfe

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



Bundesgesundheitsminister Jens Spahn: "Eine Form von Körperverletzung"

Gesundheitsminister Jens Spahn spricht sich in einem Presseinterview für ein Verbot der Konversionstherapie (Homo-Heilung) aus. Homosexualität sei keine Krankheit, die geheilt werden müsse, so der Gesundheitsminister. Er fordere klare Regelungen und erklärt, dass er sich ein Verbot der Konversionstherapie vorstellen könne.

© Bundesministerium für Gesundheit

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

Suchtprävention



Alkoholfrei durch die Fastenzeit für mehr Wohlbefinden

Die „Alkohol? Kenn dein Limit.“-Online-Fastenaktion der BZgA hilft dabei
Die Online-Fastenaktion „Kannst du ohne?“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) regt an, sieben Wochen mit wenig oder ganz ohne Alkohol auszukommen. Auf der Internetseite der Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ finden sich Tipps zum Durchhalten, Rezepte für alkoholfreie Drinks sowie Ratschläge, wie man auf Partys oder in Restaurants den Konsum alkoholischer Getränke umgeht.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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



Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung warnt: Risiken von elektrischen Zigaretten nicht unterschätzen!

Vor dem Hintergrund der Einführung neuer nikotinhaltiger E-Produkte in den deutschen Markt warnt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) vor den Risiken des Konsums dieser Produkte, insbesondere für Jugendliche. Dr. med. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, erklärt: „Die Inhalation des Dampfes nikotinhaltiger E-Produkte birgt einerseits das Risiko der Entwicklung einer Abhängigkeit von Nikotin, andererseits belastet Nikotin als Zellgift den Körper nachhaltig und schafft erhebliche gesundheitliche Risiken, vor allem für das Herz-Kreislauf-System. Darüber hinaus steht Nikotin im Verdacht, die Entstehung und das Wachstum von Krebszellen zu fördern.“

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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

Termine

18.03.2019 -
22.03.2019

Veranstalter
Schweizerisches Institut
für Männer- und
Geschlechterfragen –
Fachstelle des
Dachverbands Schweizer
Männer- und
Väterorganisationen
maenner.ch

Veranstaltungsort
Dachsberg

Lehrgang Männerarbeit: Grundlagen der geschlechterreflektierten professionellen Arbeit mit Jungen, Männern und Vätern

Der Lehrgang „Geschlechterreflektierte Arbeit mit Buben, Männern und Vätern“ vermittelt theoretisches und praktisches Grundlagen-, Themen- und Methodenwissen sowie Erfahrungen aus der Arbeit mit spezifischen Zielgruppen.

Zielgruppe sind Männer mit einem höheren Bildungsabschluss (Universität/Fachhochschule) und erster Berufserfahrung, mit einem fachlichen Interesse an der Männer-, Geschlechter- und/oder Gleichstellungsarbeit, mit der Fähigkeit und dem Wunsch, entwicklungsorientiert mit der Zielgruppe Buben, Männer und/oder Väter zu arbeiten.

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

**04.04.2019 -
04.04.2019**

Veranstalter
Bundesforum Männer

Veranstaltungsort
Kassel

Fachforum "Sorgende Männer – Selbstsorge und Pflege"

Die Diskussion um "caring masculinities" eröffnet neue Herangehensweisen und Perspektiven. Dazu will das Fachforum "Sorgende Männer – Selbstsorge und Pflege" des Bundesforums Männer durch Impulsreferate und Workshops einen konstruktiven Beitrag leisten und auch nach politischen Implikationen fragen.

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

**16.05.2019 -
16.05.2019**

Veranstalter
Bundeszentrale für
gesundheitliche
Aufklärung

Veranstaltungsort
Berlin

6. Bundeskonferenz „Gesund & aktiv älter werden“

Die 6. BZgA-Bundeskonferenz „Gesund und aktiv älter werden“ am 16. Mai 2019 in Berlin widmet sich dem Thema „Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen, Pflegebedürftige und pflegende Angehörige“. Ziel der Bundeskonferenz ist es, Möglichkeiten der Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen sowie für Pflegebedürftige aufzuzeigen und zu diskutieren.

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

**18.09.2019 -
21.09.2019**

Veranstalter
Deutsche Gesellschaft für
Urologie

Veranstaltungsort
Hamburg

71. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Urologie

Zum weltweit drittgrößten Urologen-Kongress werden rund 7000 Fachbesucherinnen und -besucher in der Hansestadt erwartet. Das wissenschaftliche Programm dient dem aktuellen Wissensaustausch und spiegelt das gesamte Spektrum der Urologie, die alle Erkrankungen des Urogenitaltraktes bei Frauen, Männern und Kindern behandelt.

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

**15.11.2019 -
17.11.2019**

Veranstalter
Netzwerk Jungen- und
Männergesundheit

Veranstaltungsort
Nürnberg

Netzwerk Jungen- und Männergesundheit – Netzwerktreffen 2019

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.

