

Newsletter März 2021

Männergesundheit

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Liebe Leser und Leserinnen,

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 E-Mail oder unter folgendem Link anmelden www.maennergesundheitsportal.de/service/newsletter/

Alle Ausgaben des BZgA-Newsletters MÄNNERGESUNDHEIT finden Sie als PDF zum Download [hier](#).

Einen gesunden Start in den Frühling wünscht Ihnen

die Redaktion

— Inhalt

- [Aktuelles aus der BZgA](#)
- [Darmkrebs](#)
- [Ernährung](#)
- [Gesundheits-Apps](#)
- [Gesundheitsförderung](#)
- [Krebserkrankungen](#)
- [Medikamente](#)
- [Psychische Gesundheit](#)
- [Sexuelle Gesundheit](#)
- [Termine](#)

Aktuelles aus der BZgA



Hinweis zu Fake-E-Mails mit dem Absender BZgA

Aktuell sind E-Mails im Umlauf, die den Eindruck erwecken, sie seien von der BZgA versendet worden. Dabei werden irreführende Domainnamen verwendet sowie die Absender-Adresse pressestelle@bzga.de. In den Mails wird unter missbräuchlicher Verwendung des BZgA-Logos auf Webseiten zu Themen der "Männergesundheit" hingewiesen.

Die BZgA weist ausdrücklich darauf hin, dass weder diese Mails durch die BZgA versendet werden, noch dass es sich bei den Webseiten um BZgA-Webseiten handelt. Sofern diese Mails mit einem BZgA-Absender empfangen werden, rät die BZgA, sie umgehend zu löschen und die genannten Webseiten nicht aufzurufen.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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



Darmkrebsmonat März

Männer erkranken häufiger als Frauen an Darmkrebs. Der eigene Lebensstil kann das Darmkrebsrisiko verringern. Dazu gehören regelmäßige Bewegung, Vermeidung von Übergewicht und Verzicht auf Tabak und Alkohol. Ab 50 Jahren können Männer Früherkennungsuntersuchungen in Anspruch nehmen. Im Männergesundheitsportal finden Sie Informationen zu Erkrankungsrisiken und Anzeichen von Darmkrebs, einen Überblick zu den Methoden der Darmkrebs-Früherkennung und Tipps, wie Sie Ihr Darmkrebsrisiko senken können.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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



Neue Broschüre „Übergang in die Rente“ erschienen

Egal mit welchem Gefühl ihm entgegengesehen wird, der Ruhestand will gut geplant sein. Heft Nr. 27 der Wissensreihe der Stiftung Männergesundheit gibt zahlreiche Anregungen, wie sich Männer auf den Ruhestand vorbereiten können. Die Broschüre wurde von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gefördert und kann kostenlos bei der BZgA bestellt werden.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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

Darmkrebs



70 Prozent weniger Darmkrebs-Todesfälle nach Vorsorge-Darmspiegelung

Um die Wirksamkeit der Vorsorge-Darmspiegelungen in Deutschland möglichst genau zu beurteilen, haben Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler des Deutschen Krebsforschungszentrums gemeinsam mit dem Krebsregister des Saarlands über 17 Jahre hinweg mehr als 9.000 Studienteilnehmende beobachtet. Das Resultat, auf das die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler anlässlich des Darmkrebsmonats März hinweisen: Bei Personen, die eine Vorsorge-Darmspiegelung in Anspruch genommen hatten, traten nahezu 60 Prozent weniger Darmkrebs-Neuerkrankungen auf als bei Teilnehmenden, die auf die Untersuchung verzichtet hatten. Das Risiko, an Darmkrebs zu versterben, lag in der Screening-Gruppe sogar um 70 Prozent niedriger.

© Deutsches Krebsforschungszentrum

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



Mehr Bewegung im Alltag – Darmkrebs vorbeugen

Mit 31.300 jährlichen Neuerkrankungen gehört Darmkrebs bei Männern zu den häufigsten Tumorerkrankungen in Deutschland. Die Deutsche Krebshilfe nimmt den diesjährigen Darmkrebsmonat zum Anlass, um über die gesundheitsfördernden Effekte von Sport und Bewegung zu informieren.

© Deutsche Krebshilfe

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



Blut im Stuhl: Zeitnahe Darmspiegelung empfohlen

Wenn der Test auf verborgenes Blut im Stuhl positiv ausfällt, sollte möglichst wenig Zeit bis zur Darmspiegelung verstreichen. Das Risiko für fortgeschrittenen Darmkrebs steigt sonst.

© Onko-Internetportal

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

Ernährung



Gegen den Rhythmus und trotzdem ausgewogen: Essen bei Nacht- und Schichtarbeit

Kostenfreier DGE-Folder „Essen, wenn andere schlafen“ gibt Tipps für gesundheitsfördernde Verpflegung

Arbeiten, wenn andere schlafen: Das betrifft in Deutschland laut Eurostat 16 Prozent der Erwerbstätigen im Alter von 15 bis 64 Jahren, die im Wechselschichtmodell arbeiten. Dazu zählen zum Beispiel Pflegekräfte, medizinisches Personal, Beschäftigte in der Produktion oder Polizei- und Feuerwehrpersonal. Nicht nur das Arbeiten, auch das Essen, wenn andere schlafen, ist eine Höchstleistung für den Körper. Es ist gegen den natürlichen Rhythmus und kann daher langfristig Folgeerkrankungen mit sich ziehen.

© Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

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



Typ-2-Diabetes und Übergewicht

Abnehmen kann Spätfolgen vorbeugen

Wenn Typ-2-Diabetikerinnen und -Diabetiker übergewichtig sind, leiden sie offenbar häufiger an Schäden der kleinen Blutgefäße. Das lassen die Ergebnisse der Potsdamer „European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition“ (EPIC)-Studie vermuten, die das Deutsche Zentrum für Diabetesforschung (DZD) und das Deutsche Institut für Ernährungsforschung (DIfE) kürzlich vorgestellt haben. War der BMI zum Zeitpunkt der Diabetesdiagnose um fünf Punkte höher, stieg das Risiko für mikrovaskuläre Komplikationen um 21 Prozent – unabhängig vom Ausgangsgewicht. Sank das Gewicht nach der Diagnose um mehr als ein Prozent, verringerte sich die Wahrscheinlichkeit um bis zu 38 Prozent.

© Bundeszentrum für Ernährung

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

Gesundheits-Apps



3,4 Millionen Menschen in Deutschland nutzten im 1. Quartal 2020 smarte Gesundheitsgeräte

Das Überwachen der eigenen Gesundheit ist für viele Menschen nicht erst seit der Corona-Pandemie ein wichtiges Thema. Mit dem Internet verbundene Geräte können dabei die Vorsorge oder Behandlung im Alltag erleichtern. 3,4 Millionen Menschen in Deutschland haben im 1. Quartal 2020 solche smarten Geräte zur Überwachung von Blutdruck, Blutzucker, Körpergewicht oder andere Geräte aus dem Bereich Gesundheit und medizinische Vorsorge genutzt.

© Statistisches Bundesamt

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

Gesundheitsförderung



Checkliste für ergonomisches Arbeiten im Homeoffice

Wer kann, arbeitet derzeit von zu Hause. Wie die Bedingungen im Homeoffice bestmöglich gestaltet werden können, zeigt der Check-up Homeoffice des Instituts für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IAG) auf einen Blick.

© Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung

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



Planet Wissen: Männer und ihre Gesundheit - Was Mann dafür tun kann

Männer gehen selten zur Ärztin oder zum Arzt, leben risikoreich, ungesund und haben eine durchschnittlich fünf bis sieben Jahre kürzere Lebenserwartung als Frauen. Das klingt nach Klischee, ist aber Realität. Die gute Nachricht: 'Mann' kann einiges dagegen tun!

© WDR

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

Krebserkrankungen



Brachytherapie bei Prostatakrebs: künftig Behandlungsalternative in der Arztpraxis

Patienteninformation klärt auf

Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat entschieden, die Brachytherapie für Männer mit Niedrig-Risiko-Prostatakarzinom als Therapie in die ambulante Versorgung aufzunehmen. Eine Patienteninformation klärt dazu auf.

© Krebsinformationsdienst

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



Krebs war 2019 für ein Viertel aller Todesfälle in Deutschland verantwortlich

In Deutschland starben im Jahr 2019 rund 231 000 Menschen an den Folgen einer Krebserkrankung – 125 000 Männer und 106 000 Frauen. Krebs war damit die Ursache für ein Viertel aller Todesfälle. Dieser Anteil hat sich binnen 20 Jahren kaum verändert, auch wenn die Zahl der Krebstoten seit 1999 um rund 10 Prozent gestiegen ist. Ein Fünftel aller an Krebs Verstorbenen war jünger als 65 Jahre.

© Statistisches Bundesamt

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

Medikamente



Antibiotika-Informationen überarbeitet

Die beiden Informationsblätter liefern alle wichtigen Informationen zum Nutzen von Antibiotika und erklären, warum diese ihre Wirkung verlieren können.

© Patienten-Information.de

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

Psychische Gesundheit



Studie: Drei Viertel der Erwachsenen fast immer online - Trend zum "Second Screen"

Mal eben kurz die News checken, im Gruppen-Chat eine Nachricht schreiben oder einen Beitrag in den sozialen Medien posten: Die digitalen Medien bestimmen mittlerweile einen Großteil unserer Freizeit. Laut der aktuellen Studie "Schalt mal ab, Deutschland!" der Techniker Krankenkasse (TK) sind drei Viertel der Erwachsenen (76 Prozent) in ihrer Freizeit mehrmals täglich bzw. fast immer online - Männer (83 Prozent) nochmal mehr als Frauen (69 Prozent).

© *Techniker Krankenkasse*

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



Studie zu Einflussfaktoren auf die psychische Gesundheit von Männern

Teilnehmer gesucht

Im Rahmen eines Forschungsprojektes untersucht die Arbeitseinheit für klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität des Saarlandes Einflussfaktoren auf die psychische Gesundheit von (cis-)Männern über 18 Jahren. Dafür werden Teilnehmer für eine Online-Befragung gesucht.

© *Universität des Saarlandes*

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

Sexuelle Gesundheit



Impfung kann junge Menschen vor späteren Krebserkrankungen schützen

BZgA-Initiative LIEBESLEBEN informiert über Humane Papillomviren (HPV)

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ruft mit ihrer Initiative LIEBESLEBEN zur Förderung sexueller Gesundheit Eltern auf, sich für die Gesundheit ihrer Töchter und Söhne zur HPV-Impfung zu informieren. Eine Impfung senkt das Risiko für HPV-bedingte Krebsarten deutlich. Wer geimpft ist, kann zudem künftige Sexualpartnerinnen und -partner nicht mehr anstecken.

© *Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung*

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

Termine

**28.05.2021 -
29.05.2021**

Veranstalter
Deutsche Hauptstelle für
Suchtfragen e. V.

Veranstaltungsort
online

Sucht-Selbsthilfe Konferenz

Die DHS Sucht-Selbsthilfe Konferenz „Selbsthilfe dieses Mal digital“ findet vom 28. bis 29. Mai 2021 als Onlineveranstaltung statt. Live-Vorträge und Online-Workshops informieren über die Chancen und Herausforderungen der Digitalisierung in der Sucht-Selbsthilfe und sollen zum Austausch anregen.

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

**24.06.2021 -
24.06.2021**

Veranstalter
Stadt Stuttgart, Abteilung
für Chancengleichheit und
Diversity in Kooperation
mit dem Netzwerk Jungen-
und Männergesundheit,
komm b-w

Veranstaltungsort
Stuttgart / online

Vernetzungstreffen „Männergesundheit kommunal“

Nachdem sich in den letzten Jahren deutschlandweit Kommunen für einen Fokus auf Männergesundheitsförderung entschieden haben, erscheint die Zeit reif für einen Austausch, der solche Zusammenhänge in den Blick nimmt und gemeinsam reflektiert.

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

**13.09.2021 -
15.09.2021**

Veranstalter
Deutsche Gesellschaft für
Suchtforschung und
Suchttherapie e.V. (DG-
Sucht)

Veranstaltungsort
Berlin

Deutscher Suchtkongress

Auf dem Deutschen Suchtkongress werden aktuelle empirische Befunde und theoretische Erklärungsansätze aus den neurokognitiven, medizinischen, psychologischen und anderen grundlagenorientierten Biowissenschaften unter einer interdisziplinären Perspektive vorgestellt und mit Ergebnissen anwendungsbezogener Therapie und Versorgungsforschung sowie Berichten aus der Versorgungspraxis verzahnt.

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.

