

Newsletter Männergesundheit Mai 2018

# Männergesundheit

**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/](http://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](#)
- [Gewaltprävention](#)
- [Herz-Kreislaufgesundheit](#)
- [Gesundheitsförderung](#)
- [Krebserkrankungen](#)
- [Psychische Gesundheit](#)
- [Sexuelle Gesundheit](#)
- [Suchtprävention](#)
- [Termine](#)

## In eigener Sache



### Das Männergesundheitsportal hat einen neuen Online-Auftritt

Seit 2012 bietet das Männergesundheitsportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) qualitätsgesicherte Gesundheitsinformationen für Männer ab 35 Jahren und wurde nun einer optischen Überarbeitung (Rebrush) unterzogen. Grundlagen für die Umsetzung des neuen Layouts waren wissenschaftliche Analysen zur Nutzung des Portals. Mit dem angepassten Erscheinungsbild werden die zahlreichen Informationen zur Männergesundheit noch übersichtlicher präsentiert. Die vereinfachte Navigation und klare Struktur ermöglichen eine intuitive Handhabung der Internetseiten. Durch das responsive Webdesign kann auf das Online-Angebot auch von unterwegs über Smartphone oder Tablet in der gewohnten Qualität zugegriffen werden. Interaktive Serviceelemente und Assistenzsysteme wie Bildschirmleseprogramme bieten zusätzlichen Komfort.

Wir laden Sie herzlich ein, sich das neu gestaltete [Männergesundheitsportal](#) anzuschauen und freuen uns auf Ihren Besuch!

## Aus der Forschung



### Deakin University: Männer häufig medizinisch schlechter versorgt als Frauen

Laut neuen Forschungsergebnissen der Deakin University in Melbourne entsprechen einheitliche Behandlungsansätze für Männer und Frauen im Rahmen der medizinischen Erstversorgung nicht den Anforderungen männlicher Patienten. Hierin liegt auch ein Grund, weshalb die Lebenserwartung der Männer weltweit erheblich geringer ist als die der Frauen. Die Forscher fordern eine bessere Ausbildung der Pflegekräfte und mehr Einfühlungsvermögen bei der Behandlung männlicher Patienten.

© Förderzentrum Institut Ranke-Heinemann Australisch-Neuseeländischer Hochschulverbund

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



### Warum Gendermedizin wichtig ist – Geschlechtsunterschiede sind wichtige Faktoren für Diagnose und Behandlung

Von der Organdurchblutung über die Dicke der Haut bis zum Immunsystem: Frauen und Männer sind anders. Die biologischen Unterschiede zwischen Frau und Mann werden in der medizinischen Forschung heute mehr beachtet als früher. Das verbessert die Heilungschancen für beide: Frauen und Männer.

© SWR

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

## Bewegung und Sport



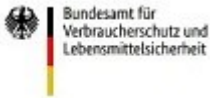
### Mit einfachen Übungen auch im Alter fit bleiben

Um im Alter beweglich zu bleiben oder fit zu werden, müssen keine sportlichen Höchstleistungen erbracht werden: Schon einfache Übungen wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Darauf weist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hin. Wie Frauen und Männer ab 60 Jahren nachhaltig mehr Bewegung in ihren Alltag bringen können, zeigt das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) der BZgA.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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

## Ernährung



### Stark, schlank, potent? - Augen auf beim Onlinekauf von Nahrungsergänzungsmitteln

Mit Diätpillen in wenigen Tagen zur Bikinifigur oder mit Pulvern ohne Trainingsaufwand zu mehr Muskeln - einige Nahrungsergänzungsmittel versprechen viel, halten aber nur wenig. Im schlimmsten Fall beinhalten die Mittel sogar verbotene Wirkstoffe, die die Gesundheit des Konsumenten schädigen können. Das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) gibt Tipps, wie Verbraucher sich beim Onlinekauf von Nahrungsergänzungsmitteln schützen können.

© Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit

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



### Wann sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll?

Viele Erwachsene in Deutschland greifen regelmäßig zu Nahrungsergänzungsmitteln - in der Hoffnung, ihrem Körper etwas Gutes zu tun. Nahrungsergänzungsmittel sind für Gesunde dennoch meistens überflüssig. Ob man einen Ersatz braucht, kann nur eine Blutuntersuchung beim Arzt klären. Denn die voreilige Einnahme von Eisen- und Vitaminpräparaten oder anderen Nahrungsergänzungsmitteln kann auch gesundheitsschädliche Nebenwirkungen haben. So kann die jahrelange hoch dosierte Einnahme von Vitamin-B6- der B12 das Lungenkrebsrisiko bei Männern erhöhen.

© Norddeutscher Rundfunk

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

## Früherkennung

**BARMER**

### Barmer Zahnreport 2018: Männer und Frauen zeigen deutliche Unterschiede

Am 19. April 2018 wurde der Barmer Zahnreport 2018 vorgestellt. Aus den Daten zu Inanspruchnahme und Ausgaben geht dabei hervor: Im Jahr 2016 haben im Durchschnitt 71,5 Prozent aller Versicherten mindestens einmal einen Zahnarzt gebraucht. Dabei zeigten Männer und Frauen deutliche Unterschiede. Während nur 67,6 Prozent der Männer zum Zahnarzt gingen, waren es bei den Frauen 75,4 Prozent.

© Barmer

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

## Gewaltprävention

**impulse**

### Männliche Opfer häuslicher Gewalt brauchen spezialisierte Beratungsangebote

Die Gewaltbetroffenheit von Männern findet nur selten Eingang in den öffentlichen Diskurs. Wenn es um Gewalt geht, werden Männer in der sozialen Rollenzuschreibung zumeist auf die Rolle der Täter festgelegt. Das gilt ganz besonders für den Kontext häusliche Gewalt. Dass hier auch Männer zu Opfern und Frauen zu Täterinnen werden, wird gegenwärtig immer noch gesellschaftlich tabuisiert. In der aktuellen Ausgabe der Zeitschrift impulse für Gesundheitsförderung werden dazu Beratungsangebote für Männer als Betroffene häuslicher Gewalt vorgestellt.

© Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V.

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

**aerzteblatt.de**

### Hilfsprojekt für von Gewalt betroffene Männer wird fortgesetzt

Das Pilotprojekt „A4“ in Jena zur Unterstützung männlicher Opfer von häuslicher Gewalt wird fortgesetzt. Bisher konnte das im Frühjahr gestartete und ursprünglich für ein Jahr geplante Projekt 22 Männer direkt erreichen. Nun soll es um mindestens ein weiteres Jahr verlängert werden. Dafür wird das Land Thüringen nach Angaben der Gleichstellungsbeauftragten Katrin Christ-Eisenwinder rund 100.000 Euro zur Verfügung stellen.

© Ärzteblatt

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

## Herz-Kreislaufgesundheit



### Am 10. Mai war der Tag gegen den Schlaganfall

Schlaganfälle sind in Deutschland eine der häufigsten Ursachen für bleibende Behinderungen im Erwachsenenalter. Rund 248.500 Menschen wurden 2016 wegen eines Schlaganfalles im Krankenhaus behandelt. Etwas mehr als die Hälfte der Betroffenen waren Männer. Anlässlich des Tages gegen den Schlaganfall am 10. Mai informierte die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) daher im Männergesundheitsportal zum Thema Schlaganfall und weiteren Herz-Kreislauferkrankungen.

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

Hochdruckliga



### Hochdruckmedikamente nicht für Potenzstörungen verantwortlich

Viele Männer mit Bluthochdruck leiden unter einer erektilen Dysfunktion. Sie wird anders als häufig angenommen, im Allgemeinen nicht durch die Medikamente ausgelöst. Die Potenzstörungen sind nach Einschätzung der Deutschen Hochdruckliga eher Folge weiterer Gesundheitsstörungen, zu denen bei vielen betroffenen Männern nicht nur der Bluthochdruck gehört. Eine aktuelle Studie bestätigt diese Vermutung.

© Deutsche Hochdruckliga e. V.

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

## Gesundheitsförderung



### „Männergesundheit“ ist Schwerpunktthema der Kommunalen Gesundheitskonferenz

„Männergesundheit“ ist ein sensibles und mitunter schwieriges Thema – das haben auch die Mitglieder der Gesundheitskonferenz festgestellt. Deshalb möchten sie Männer dabei unterstützen, ein nachhaltig gesünderes Leben zu führen. Die Mitglieder der Gesundheitskonferenz haben sich deshalb mit verschiedenen Aspekten von Frauen- und Männergesundheit auseinandergesetzt. Wer am Thema „Männergesundheit“ mitarbeiten möchte, kann sich gerne an die Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz der Stadt Duisburg wenden.

© Stadt Duisburg

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

## Gender: Gesundheitliche Chancengleichheit im Betrieb

Sind Ressourcen und Belastungen unterschiedlich auf Frauen und Männer verteilt? Wie werden gesundheitliche Risiken für das jeweilige Geschlecht wahrgenommen und wie können wirksame Maßnahmen entwickelt und umgesetzt werden, um die Gesundheitschancen ausgewogen zu gestalten? Diesen Fragen geht der neue iga.Report 35 nach.

© Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V.

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

## Krebserkrankungen



### Brustkrebs beim Mann: Oft spät erkannt

Brustkrebs bei Männern ist selten. In Deutschland werden etwa 600 bis 700 Fälle pro Jahr registriert. Das macht rund ein Prozent aller Brustkrebsfälle aus. Im Vergleich dazu ist Brustkrebs bei Frauen mit mehr als 70.000 Neuerkrankungen pro Jahr die häufigste Krebserkrankung. Bei Männern wird Brustkrebs oft erst spät erkannt. Am häufigsten tritt die Erkrankung im Alter zwischen 70 und 80 Jahren auf.

© Norddeutscher Rundfunk

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



### Krebsregister: Detaillierte Angaben zu 14.000 Krebsbehandlungen in Hamburg

#### Erstmaliger Bericht zur Klinischen Krebsregistrierung sorgt für mehr Transparenz und Vergleichbarkeit

Rund 14.000 erwachsene Patientinnen und Patienten aus Hamburg und dem Umland werden jährlich wegen bösartiger Krebsneubildungen, deren Frühstadien oder gutartigen Tumoren des zentralen Nervensystems in der Hansestadt behandelt. Etwa 10.500 Hamburgerinnen und Hamburger (5.300 Frauen, 5.200 Männer) erkranken jährlich an einer bösartigen Neubildung. Diese und weitere Angaben gehen aus dem Jahresbericht „Klinische Krebsregistrierung“ hervor, den die Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz (BGV) jetzt erstmals neben der bewährten „Hamburger Krebsdokumentation“ veröffentlicht hat.

© Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz der Freien und Hansestadt Hamburg

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

## Psychische Gesundheit



### Frust im Joballtag: Frauen greifen zu Süßkram, Männern hilft Sport und Musik

Die Mehrheit der arbeitenden Bevölkerung in Deutschland fühlt sich im Alltag gestresst, Frauen deutlich mehr als Männer. Vor allem zwischen-menschliche Konflikte machen den Arbeitnehmerinnen zu schaffen, Männern treibt noch am ehesten Termindruck den Schweiß auf die Stirn. Den Jobfrust kompensieren die Geschlechter unterschiedlich.

© Pronova BKK

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



### Männer haben eigene Risikofaktoren für Depression

Untersuchungen zur sogenannten „Männerdepression“ zeigen, dass sich Depressionen bei Männern und Frauen unterschiedlich äußern und sich auch die Risikofaktoren unterscheiden. Frauen sind eher anfällig für Stress, der aus engen Beziehungen in ihrem sozialen Umfeld hervorgeht. Bei Männern liegen die typischen Stressoren eher im Umfeld ihrer Erwerbstätigkeit und sind leistungsbezogen.

© Neurologen und Psychiater im Netz

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

## Sexuelle Gesundheit



### HIV? Hepatitis? Das CHECK ich!

Menschen, die intravenös Drogen gebrauchen, haben ein erhöhtes Risiko für HIV- und Hepatitis-Virusinfektionen, insbesondere für das Hepatitis C-Virus (HCV). Bei einem chronischen Verlauf, der bei Infektionen mit dem HCV häufig ist, können langfristig schwere Folgen wie Leberzirrhose und Leberkrebs auftreten. Vor diesem Hintergrund hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit Unterstützung des Verbandes der Privaten Krankenversicherung (PKV) e.V. das Projekt „HIV? Hepatitis? Das CHECK ich!“ in vier Bundesländern auf den Weg gebracht. Hierbei handelt es sich um ein Beratungs- und Testangebot, das einen niedrighschwelligigen Zugang zu kostenlosen und anonymen Tests auf HIV und HCV für Drogen gebrauchende Menschen ermöglicht.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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



UniversitätsSpital  
Zürich

## Hepatitis C lässt sich bei HIV-positiven Männern eliminieren

HIV-positive Männer, die Sex mit Männern haben, können sich über den sexuellen Weg mit Hepatitis C infizieren. Eine Kombination von hochwirksamen Hepatitis-C-Medikamenten und Verhaltensintervention kann die Viruserkrankung in dieser Risikogruppe eliminieren. Das zeigt eine vom UniversitätsSpital Zürich durchgeführte, schweizweite Studie.

© *UniversitätsSpital Zürich*

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

## Suchtprävention



DEUTSCHES  
KREBSFORSCHUNGSZENTRUM  
AN DER UNIVERSITÄT SAARLAND

## Aktuelle Studie empfiehlt neue Richtwerte für risikoarmen Alkohol-Verzehr

Eine aktuelle Studie empfiehlt neue Richtwerte für risikoarmen Alkohol-Verzehr: Ein regelmäßiger Konsum von mehr als 100 Gramm Alkohol pro Woche verkürzt das Leben erheblich, wie ein internationales Forscherkonsortium in der neuesten Ausgabe der Fachzeitschrift "Lancet" veröffentlicht.

© *Deutsches Krebsforschungszentrum*

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

DEMOGRAFISCHE FORSCHUNG

AN DER UNIVERSITÄT SAARLAND

## Weniger Alkohol, mehr Leben

Es gibt kaum Regionen in der Welt, in denen so viel Alkohol getrunken wird wie in Europa. Das gilt vor allem für osteuropäische Länder und ist hier ein wichtiger Grund für die vergleichsweise niedrige Lebenserwartung, wie eine neue Studie zeigt.

© *Max-Planck-Institut für demografische Forschung*

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



## Termine

**07.06.2018 -  
09.06.2018**

**Veranstalter**  
Deutsche STI-Gesellschaft

**Veranstaltungsort**  
Bochum

### **STI auf der Spur - vorbeugen, erkennen, behandeln. Deutscher STI-Kongress 2018**

Sexuell übertragbare Infektionen (STI) sind häufig, verändern das Selbstwertgefühl und betreffen viele Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenswelten und Lebenssituationen. STI umfassen nicht nur die allgemein bekannten Erreger, sondern auch Infektionen, die nicht auf den ersten Blick als sexuell übertragbar angesehen werden, wie z.B. Hepatitis B und C oder Skabies. Der dies-jährige Schwerpunkt des Kongresses lautet daher: Vorbeugen, Erkennen und Behandeln von STI. Geplant sind hierbei auch Sessions zum Thema Männergesundheit.

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

**19.06.2018 -  
19.06.2018**

**Veranstalter**  
Bundesministerium für  
Arbeit, Soziales,  
Gesundheit und  
Konsumentenschutz

**Veranstaltungsort**  
Wien

### **"Männlichkeit und Gesundheit" - Vernetzungstreffen im deutschsprachigen Raum zur psychosozialen Gesundheit von Burschen und Männern**

Die Männerpolitische Grundsatzabteilung des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz lädt alle Interessierten herzlich zur Tagung "Männlichkeit und Gesundheit" nach Wien ein. Das Tagungsthema stellt die Frage in den Fokus, wie sich psychosoziale Faktoren auf die männliche Gesundheit auswirken und wie sie unter Berücksichtigung der Weiterentwicklung von Männlichkeitsbildern zum Positiven verändert werden können.

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

**21.09.2018 -  
22.09.2018**

**Veranstalter**  
Klinisches Institut für  
Psychosomatische  
Medizin und  
Psychotherapie des  
Universitätsklinikums  
Düsseldorf, Akademie für  
Psychoanalyse und  
Psychosomatik 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. Unser diesjähriges Tagungsthema MÄNNER. MACHT. THERAPIE. ist bewusst etwas doppeldeutig gewählt.

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

**08.10.2018 -  
10.10.2018**

### **Sucht: bio-psycho-SOZIAL**

**Veranstalter**

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

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/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

**Veranstaltungsort**

Berlin

**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.

