

Newsletter Januar 2022

Männergesundheit

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Liebe Leser und Leserinnen,

wenn auch Sie den Jahreswechsel nutzen möchten, um Ihre Gesundheit zu stärken, bietet Ihnen das Männergesundheitsportal eine Fülle von Tipps und Informationen für einen aktiven und kraftvollen Start ins Jahr 2022! Erfahren Sie, wie Sie mit Sport Krankheiten vorbeugen und Ihre Fitness verbessern, wie Sie Stress abbauen und besser schlafen, und wie Sie sich auch im (Arbeits-)Alltag ausgewogen ernähren.

Wie nutzen Sie selbst eigentlich gesundheitsbezogene Online-Angebote, und aus welchen Gründen tun Sie dies nicht? Wie sollten entsprechende Angebote aufgemacht sein, damit diese Sie ansprechen? Um Antworten auf diese und weitere Fragen zu erhalten, unterstützt die BZgA ein Forschungsprojekt des Hanover Center for Health Communication [HC]². Für die Interviewstudie werden noch Personen gesucht, die sich weiblich, männlich oder divers zuordnen. Näheres hierzu finden Sie in diesem Newsletter.

Wenngleich wir es uns anders gewünscht hätten, befinden wir uns mitten in der vierten Pandemie-Welle. Daher gilt nach wie vor, die **AHA+L+A-Formel** konsequent umzusetzen: 1,5 Meter **A**bstand zu anderen halten, **H**ygieneregeln beachten, im **A**lltag Maske tragen, Innenräume regelmäßig **L**üften und die Corona-Warn-App nutzen. Wer zudem die Corona-Schutzimpfung und die Auffrischimpfung wahrnimmt, schützt sich und seine Mitmenschen bestmöglich. Die BZgA informiert auf [infektionsschutz.de](https://www.infektionsschutz.de) zum Alltag mit Corona und gibt Tipps, wie man sich und andere schützen kann.

Weitere wichtige Informationen rund um die Gesundheit von Männern, aktuelle Meldungen und Veranstaltungshinweise haben wir in dieser Newsletterausgabe für Sie zusammengestellt.

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).

Von unserer Seite die besten Wünsche für 2022!

Ihre Redaktion

Inhalt

- [Aktuelles aus der BZgA](#)
- [Fitness & Sport](#)
- [Ernährung](#)
- [Gesundheitsberichterstattung](#)
- [Gesundheitsförderung](#)
- [Gewaltprävention](#)
- [Herz-Kreislauf-Gesundheit](#)
- [Krebserkrankungen](#)
- [Psychische Gesundheit](#)
- [Sexuelle Gesundheit](#)
- [Termine](#)

Aktuelles aus der BZgA



Bestmöglich geschützt in der vierten Welle

BZgA motiviert zur Corona-Schutzimpfung und empfiehlt die AHA+L-Formel einzuhalten

Vor dem Hintergrund der stark ansteigenden Infektionen mit dem Coronavirus ruft die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) dazu auf, sich mit der Corona-Schutzimpfung gegen einen schweren COVID-19-Krankheitsverlauf zu wappnen. Weiterhin wichtig bleibt es zudem, die Abstands- und Hygieneregeln einzuhalten. Auch wenn Geimpfte ein niedrigeres Risiko haben, sich anzustecken und schwer an COVID-19 zu erkranken, ist trotz Impfung eine Infektion mit dem Coronavirus möglich. Daher sollten sich alle unbedingt weiter an die AHA+L-Formel halten: 1,5 Meter Abstand einhalten, Hygiene beachten, im Alltag Maske tragen und regelmäßig Lüften.

Zur Pressemitteilung: www.maennergesundheitsportal.de/...



Ist das Internet ein guter Ratgeber für Ihre Gesundheit?

Gesprächspersonen für Teilnahme an wissenschaftlicher Studie zur Nutzung digitaler Gesundheitsinformationen gesucht

Informieren Sie sich über Ihre Gesundheit oder hatten und wollen Sie mit Gesundheitsinformationen bisher keine Berührungspunkte? In einem Forschungsprojekt des Hanover Center for Health Communication [HC]², mit Unterstützung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), soll herausgefunden werden, warum Sie sich bisher wie informieren, welche Hürden Sie dabei nehmen müssen und wie entsprechende Angebote verbessert werden können. Dabei soll es auch darum gehen, wie spezifische Angebote für unterschiedliche Geschlechter bewertet werden. Gesucht werden Personen im Alter zwischen 18-70 Jahren. Es sollen alle Geschlechteridentitäten berücksichtigt werden, um auch die Meinung und Erfahrungen von Personen abzubilden, die sich als nicht-binär identifizieren.

Zur Meldung: www.maennergesundheitsportal.de/...



Rauchfrei im neuen Jahr!

BZgA und DKFZ motivieren zum Rauchstopp und informieren zu wohnortnahen Entwöhnungsprogrammen

Rauchfrei ins neue Jahr zu starten ist für viele Raucherinnen und Raucher ein wichtiger Vorsatz zum Jahreswechsel. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) unterstützen Aufhörwillige mit ihrer Datenbank zur Tabakentwöhnung. Unter www.anbieter-raucherberatung.de finden sie für den Rauchstopp-Vorsatz zum Jahreswechsel Kontakte zu Entwöhnungsprogrammen in Wohnortnähe, die von qualifizierten Expertinnen und Experten durchgeführt werden.

Zur Pressemitteilung: www.maennergesundheitsportal.de/...

Fitness & Sport



Wenn Online-Meetings zur Strapaze werden

Neue Praxishilfe zur "Zoom-Fatigue" gibt Tipps, um der Erschöpfung durch Videokonferenzen vorzubeugen.

Seit Beginn der Corona-Pandemie sind Präsenzveranstaltungen kaum mehr möglich und Videokonferenzen das Mittel der Wahl. Doch das ständige Starren auf den Bildschirm, Bewegungsmangel und das Gefühl, beobachtet zu werden, fordern ihren Tribut. Konzentrationsstörungen, Ungeduld und erhöhte Reizbarkeit können die Folge sein. Fühlen sich Beschäftigte durch die Teilnahme an Videokonferenzen stark beansprucht, müde und erschöpft, spricht man von Zoom-Fatigue. Der Begriff leitet sich ab von der bekannten Software für Videokonferenzen und dem französischen Wort für Müdigkeit und Erschöpfung ("Fatigue"). Eine neue Praxishilfe des Instituts für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IAG) zeigt auf, was Führungskräfte und Beschäftigte dagegen tun können.

Zur Pressemitteilung: www.maennergesundheitsportal.de/...

Ernährung



Wie wirken sich Diabetes und Übergewicht auf die Spermienqualität und das Testosteron-Niveau bei Männern aus?

Rund 10 Prozent aller Paare weltweit sind von Unfruchtbarkeit betroffen. Gründe dafür können Einflüsse aus der Umwelt sowie genetische und epigenetische Faktoren sein. Auch Diabetes und Übergewicht gelten als Risikofaktoren. In etwa 50 Prozent der Fälle sind sogenannte abnorme Spermienparameter, wie etwa eine reduzierte Spermienmenge und eine eingeschränkte Beweglichkeit der Spermien für den unerfüllten Kinderwunsch verantwortlich. Wie sich Diabetes und Übergewicht auf bestimmte Spermienparameter auswirken, untersuchten Forschende in einer Metaanalyse.

Zur Meldung: www.maennergesundheitsportal.de/...



Vier von zehn Beschäftigten trinken zu wenig

Viele Beschäftigte trinken im Arbeitsalltag zu wenig. Das ist ein Ergebnis der Beschäftigtenstudie "How's work? Was Beschäftigte in Deutschland bewegt und belastet", die das Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung (IFBG) zusammen mit der Techniker Krankenkasse (TK) durchgeführt hat. Die Auswertung zeigt, dass fast 40 Prozent der Befragten die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlene Trinkmenge von etwa 1,5 Liter pro Tag nicht erreichen. Dabei geben mehr Frauen als Männer an, zu wenig zu trinken. Von den weiblichen Beschäftigten kommen 45 Prozent nicht auf die empfohlenen 1,5 Liter, bei den männlichen Beschäftigten sind es 33 Prozent.

Zur Pressemitteilung: www.maennergesundheitsportal.de/...

Gesundheitsberichterstattung



70 Prozent der Menschen in Deutschland schätzen ihre Gesundheit als sehr gut oder gut ein

In einer bundesweiten Befragungsstudie Gesundheit in Deutschland aktuell (GEDA 2019/2020-EHIS) wurden zwischen April 2019 und September 2020 Daten zur gesundheitlichen Lage der erwachsenen Bevölkerung erhoben. Dazu zählen Angaben zum selbsteingeschätzten Gesundheitszustand, zur depressiven Symptomatik sowie zu körperlichen chronischen Krankheiten und Beschwerden. Demnach schätzen 71,6 Prozent der Männer ihre subjektive Gesundheit als sehr gut oder gut ein. Bei Frauen ist dieser Anteil mit insgesamt 68,6 Prozent etwas geringer.

Zur Meldung: www.maennergesundheitsportal.de/...

Gesundheitsförderung



Kampagne #jaMann

Die Bevölkerung ist in unzureichendem Maße für die vielfältigen Lebenslagen von Männern unserer Gesellschaft sensibilisiert - Männer werden nach wie vor eher an stereotypen Rollenerwartungen gemessen und entsprechend dargestellt: Sie sollen im Beruf erfolgreich „ihren Mann stehen“, stark und unverletzbar sein, attraktiv und gesund erscheinen. Sie stehen selbstverständlich für Technikaffinität sowie Expertise in allen Fragen, die in unserer Gesellschaft mit Macht und Einfluss verbunden sind.

Zur Meldung: www.maennergesundheitsportal.de/...

Gewaltprävention



Mehr Partnerschaftsgewalt in Deutschland

Bundesfach- und Koordinierungsstelle Männergewaltschutz (BKFM) befürwortet Fördermöglichkeiten auf Bundesebene auch für betroffene Männer

Bedrohung, Stalking, Freiheitsberaubung, Körperverletzung, Vergewaltigung: Gewalt kommt in Paarbeziehungen erschreckend häufig vor. Auch 2020 sind die Fälle von Gewalt in bestehenden und ehemaligen Partnerschaften weiter gestiegen, im Vergleich zum Vorjahr um fast fünf Prozent. Das zeigt die Kriminalstatistische Auswertung Partnerschaftsgewalt 2020, die am 23. November 2021 vorgestellt wurde.

Zur Meldung: www.maennergesundheitsportal.de/...

Herz-Kreislauf-Gesundheit



Trotz Corona-Notlage: Warnsignale des Herzens nicht ignorieren

Trotz hoher Covid-19-Inzidenzen und -Hospitalisationsraten: Bei Notfällen wie Herzinfarkt und Schlaganfall nie zögern, den Notarzt (112) zu rufen

Die Deutsche Herzstiftung warnt angesichts hoher Covid-19-Inzidenzen und Auslastung von Intensivstationen: Bei Herzinfarkt, Schlaganfall und anderen Notfallartigen Beschwerden niemals zögern, den Notarzt (112) zu rufen.

Zur Pressemitteilung: www.maennergesundheitsportal.de/...



Intensive Diabetes-Therapie schützt das Herz auf lange Sicht

Bei Typ-1-Diabetes wirkt sich eine mehrjährige intensive Blutzuckerkontrolle noch mehr als 20 Jahre später positiv auf die Herzfrequenz und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus. Das zeigt die Langzeit-Beobachtungsstudie Epidemiology of Diabetes Interventions and Complications (EDIC). Ziel der Studie war es, die positiven Langzeiteffekte einer im Schnitt 6,5 Jahre dauernden, intensiven Diabetes-Therapie bei Menschen mit Typ-1-Diabetes zu untersuchen.

Zur Meldung: www.maennergesundheitsportal.de/...

Krebserkrankungen



Antihormonelle Therapie bei Prostatakrebs kombinieren

Wenn bei Patienten mit Prostatakrebs, der sich noch nicht mit Metastasen in andere Organe ausgebreitet hat, aber auf die antihormonelle Therapie nicht anspricht, der PSA-Wert wieder rasch ansteigt, besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit dafür, dass sich bald Metastasen bilden und die Krankheit ungünstig verläuft. Androgenrezeptorhemmer, die die tumorwachstumsfördernde Wirkung der männlichen Geschlechtshormone unterdrücken, können in Kombination mit einer Androgen-unterdrückenden Therapie die Aussichten verbessern.

Zur Meldung: www.maennergesundheitsportal.de/...



Neue Zahlen zu Krebserkrankungen

Im Jahr 2018 sind geschätzt etwa 233.000 Frauen und 265.000 Männer in Deutschland neu an Krebs erkrankt. Die Gesamtzahl an jährlichen Neuerkrankungen stagniert demnach seit etwa zehn Jahren bei rund 500.000 Neuerkrankungen pro Jahr. Angesichts der älter werdenden Bevölkerung bedeutet dies, dass die Erkrankungsraten an Krebs im Mittel leicht zurückgegangen sind, allerdings zeigen sich bei den verschiedenen Krebsarten teilweise heterogene Trends. Diese Zahlen stammen aus der aktuellen Ausgabe von „Krebs in Deutschland“.

Zur Meldung: www.maennergesundheitsportal.de/...

Betreuung nach Krebs: Geschlechterspezifisch wäre sinnvoll

Männer und Frauen erleben während und nach einer Krebstherapie unterschiedliche langfristige Auswirkungen.

In Bezug auf Krebserkrankungen spielt das Geschlecht eine Rolle: An manchen Krebsarten erkranken Männer häufiger als Frauen oder umgekehrt, und auch die Krankheitsverläufe unterscheiden sich. Biologische wie auch Lebensstil-bedingte Faktoren kommen als Ursachen dafür in Frage. Wie Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler in der Fachzeitschrift *European Journal of Cancer* berichteten, zeigen sich auch in puncto Symptome und Funktionseinbußen bei Krebsüberlebenden Unterschiede zwischen den Geschlechtern.

Zur Meldung: www.maennergesundheitsportal.de/...

Psychische Gesundheit



9.206 Suizide in Deutschland 2020

9.206 Menschen starben in Deutschland im Jahr 2020 durch Suizid. Damit sterben jährlich mehr Menschen durch Suizid als durch Verkehrsunfälle, Gewalttaten und illegale Drogen zusammen. Unter den Menschen, die durch Suizid verstorben sind, waren 6.944 Männern, was mehr als 75 Prozent entspricht. Das durchschnittliche Sterbealter ist weiter gestiegen und liegt nun bei 58,7 Lebensjahren. Damit entfällt nahezu die Hälfte (48,6 %) aller Suizide auf Menschen jenseits des 60. Lebensjahres.

Zur Pressemitteilung: www.maennergesundheitsportal.de/...



Hohe emotionale Anforderungen bei der Arbeit an und mit Menschen

Neues Faktenblatt der BAuA zur psychischen Belastung bei personenbezogenen Tätigkeiten

Etwa jede dritte erwerbstätige Person in Deutschland arbeitet mit oder an Menschen. Sie sehen sich deutlich stärker emotionalen Anforderungen ausgesetzt als andere Beschäftigte. Die Ausprägung anderer Faktoren psychischer Belastung hängt vom Anforderungsniveau der personenbezogenen Tätigkeiten ab. Dies ergab eine Auswertung der "Studie zur mentalen Gesundheit bei der Arbeit" (SMGA) der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA). Diese und weitere Ergebnisse fasst das jetzt veröffentlichte Faktenblatt "Psychische Belastung und mentale Gesundheit bei personenbezogenen Tätigkeiten" zusammen.

Zur Pressemitteilung: www.maennergesundheitsportal.de/...



Deutschland-Barometer Depression: Jede fünfte beschäftigte Person an Depression erkrankt

Betroffene gehen im Job zurückhaltend mit Erkrankung um – Arbeit als Ursache der Depression wird überschätzt

Bei jedem bzw. jeder fünften Beschäftigten in Deutschland wurde schon einmal eine Depression diagnostiziert. Ein besserer Wissensstand zur Erkrankung in Unternehmen könnte viel Leid bei betroffenen Arbeitnehmerinnen und -nehmern und immense Kosten für Arbeitgeberinnen und -geber vermeiden. Das legen die Ergebnisse des 5. Deutschland-Barometers Depression der Stiftung Deutsche Depressionshilfe nahe. Die repräsentative Befragung untersucht jährlich Einstellungen und Erfahrungen zur Depression in der Bevölkerung. Befragt wurden 5.283 Personen zwischen 18 und 69 Jahren aus einem repräsentativen Online-Panel im September 2021.

Zur Pressemitteilung: www.maennergesundheitsportal.de/...

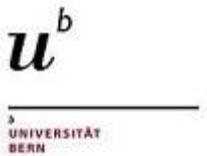
Sexuelle Gesundheit



Schätzung der Zahl der HIV-Neuinfektionen im Jahr 2020 und der Gesamtzahl von Menschen, die Ende 2020 mit HIV in Deutschland leben

Die Zahl der HIV-Neuinfektionen in Deutschland sowie bei Menschen deutscher Herkunft, die sich im Ausland mit HIV infiziert haben, wird 2020 auf 2.000 geschätzt und nimmt damit im Vergleich zum Vorjahr ab. Die Zahl der Menschen mit einer HIV-Infektion stieg auf 91.400.

Zur Meldung: www.maennergesundheitsportal.de/...



Studie zum sexuellen Vergnügen

Teilnehmerinnen und Teilnehmer gesucht

Im Rahmen einer schweiz- und deutschlandweiten Befragung zum sexuellen Vergnügen in der Allgemeinbevölkerung wird ein neu entwickelter Fragebogen (Amsterdam Sexual Pleasure Index) zur Erfassung des sexuellen Vergnügens validiert. Der Fragebogen wurde vom Institut für Psychologie, an der Abteilung für Gesundheitspsychologie und Verhaltensmedizin der Universität Bern (UniBe) in Kooperation mit Forscherinnen des Universitätsklinikum von Amsterdam (AMC) entwickelt.

Zur Meldung: www.maennergesundheitsportal.de/...

Termine

18.01.2022 -
18.01.2022

Veranstalter
Initiative Bündnisse gegen
Depression in Rheinland-
Pfalz

Veranstaltungsort
online

Gemeinsam durch die Depression – die Rolle der Angehörigen

Gut zureden oder in Ruhe lassen? Mit Samthandschuhen anfassen oder sich so wie immer verhalten? Viele Menschen fühlen sich hilflos im Umgang mit depressiv erkrankten Angehörigen. Eine schwierige Situation – insbesondere für Partnerin, Partner und Familie.

Wichtig ist, dass sich Angehörige durch die Dauerbelastung nicht überfordern und selbst krank werden. Denn langfristig helfen kann nur, wer gut auf seine eigene psychische Gesundheit achtet.

Zum Termin: www.maennergesundheitsportal.de/...

**04.02.2022 -
05.02.2022**

Veranstalter
Walk In Ruhr (WIR) –
Zentrum für Sexuelle
Gesundheit und Medizin

Veranstaltungsort
online

11. Fachtag „Sexualität und Psyche“

Der 11. Fachtag „Sexualität & Psyche“ nimmt „Körper, Geist und Seele“ in den Blickpunkt. Spiritualität und Psychotherapie; Opfererleben und Opferidentifikation – in der Psychotherapie und im öffentlichen Diskurs; Körper, Geist und Seele. Vielfältige Sexualitäten im digitalen Zeitalter sowie Trans* als Ressource sind nur einige Themen der Vorträge und Workshops.

Zum Termin: www.maennergesundheitsportal.de/...

**22.03.2022 -
24.03.2022**

Veranstalter
Gesundheit Berlin-
Brandenburg e. V.

Veranstaltungsort
online

Kongress Armut und Gesundheit 2022

Der Kongress Armut und Gesundheit findet an drei Tagen, vom 22. - 24. März 2022 statt, unter dem Motto „Was jetzt zählt“. Aufgrund der Corona-Pandemie ist eine digitale Umsetzung geplant.

Zum Termin: www.maennergesundheitsportal.de/...

**30.03.2022 -
31.03.2022**

Veranstalter
Bundesfach- und
Koordinierungsstelle
Männergewaltschutz

Veranstaltungsort
Dresden

Der Mann, das unbekannte Wesen. Fortbildung Männergesundheit.

Männer leben fünf Jahre kürzer und häufig ungesünder als Frauen. Muss das so sein?

Sie werden oft als schwierige Klientel, Vorsorgemuffel oder gar Gesundheitsidioten angesehen. In dieser Perspektive fehlt die geschlechtersensible Sichtweise, denn die Realität sieht vielfältiger aus. Männerspezifische Interessen und Zugangsweisen zur Gesundheit sind nicht selbsterklärend, ihre speziellen Bedarfe oft unerkannt. In der zweitägigen Fortbildung werden Grundlagen und Hintergründe vermittelt, die Praxis von Gesundheitsangeboten beleuchtet sowie die Anwendung im eigenen Arbeitsfeld angeregt.

Zum Termin: 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.

