



## Liebe Leser und Leserinnen,

die erste Hitzewelle des Sommers ist bereits vorbei und während sich die einen über die hohen Temperaturen gefreut haben, waren diese für andere belastend. Tipps zum Umgang mit Hitze und zum Schutz vor UV-Strahlung finden Sie im [Männergesundheitsportal](#). Zusätzlich haben wir Ihnen in diesem Newsletter einige Meldungen zum Thema zusammengestellt.

An Corona möchte bei diesen sommerlichen Temperaturen vermutlich kaum jemand denken. Für Personen mit Long COVID kann der Alltag durch Erschöpfung, Konzentrationsprobleme oder Kurzatmigkeit jedoch stark eingeschränkt sein. Betroffene und Angehörige, Arbeitnehmende und Arbeitgebende sowie alle Interessierten finden ab sofort auf dem neuen Internetportal [www.longcovid-info.de](http://www.longcovid-info.de) verlässliche Informationen rund um die Langzeitfolgen einer Ansteckung mit dem Coronavirus SARS-CoV-2.

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).

Kommen Sie gesund durch den Sommer!

Ihre Redaktion

## ■ Inhalt

- [Aktuelles aus der BZgA](#)
- [Gesundheitsförderung](#)
- [Gesunder Schlaf](#)
- [Hitze & Gesundheit](#)
- [Psychische Gesundheit](#)
- [Sexuelle Gesundheit](#)
- [Suchtprävention](#)
- [Termine](#)

## Aktuelles aus der BZgA



### Internationale Männergesundheitswoche 2022: „Mann, beweg dich!“

Bewegung tut gut! Das ist bekannt. Doch inzwischen verbringen viele von uns den Tag im Sitzen. Morgens fahren wir mit dem Auto zur Arbeit, verbringen den Tag im Büro und sitzen abends gemütlich auf der Couch. Um möglichst lange fit und gesund zu bleiben, sollten sich Erwachsene pro Woche mindestens 150 Minuten moderat bewegen. Dabei geht es nicht um Leistungssport: Neben einem zügigen Spaziergang, Fahrradfahren oder Fußballspielen mit Freunden können Sie auch bereits alltägliche Tätigkeiten wie Treppensteigen oder Rasenmähen auf Ihr Bewegungskonto verbuchen. Jeder Schritt zählt! Anlässlich der Internationalen Woche für Männergesundheit vom 13. – 19. Juni 2022 mit dem Motto „Mann, beweg dich!“ gab das Männergesundheitsportal Tipps, wie Mann wieder mehr in Bewegung kommt und wie die Gesundheit davon profitieren kann.

Zur Meldung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

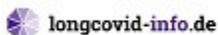


### Warum Sonnenschutz immer wichtiger wird

**Inhalte auf [www.klima-mensch-gesundheit.de](http://www.klima-mensch-gesundheit.de) zum Thema UV-Strahlung jetzt online**

Mit dem Klimawandel wird der Schutz vor der Sonne immer wichtiger: Die klimatischen Veränderungen führen dazu, dass vermehrt UV-Strahlung auf die Erdoberfläche und damit auch auf unsere Haut und Augen trifft. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat daher ihr Informationsportal [www.klima-mensch-gesundheit.de](http://www.klima-mensch-gesundheit.de) in Zusammenarbeit mit dem Bundesministerium für Gesundheit (BMG) und in Kooperation mit dem Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) um das Thema UV-Strahlung und UV-Schutz erweitert.

Zur Pressemitteilung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)



### Neues Onlineangebot informiert zu Long COVID

Noch Wochen und Monate nach einer Erkrankung an COVID-19 können gesundheitliche Langzeitfolgen bestehen. Welche Symptome treten bei Long COVID auf? Wer kann betroffen sein? Wie lassen sich Spätfolgen vermeiden? Zu diesen und weiteren Fragen hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Zusammenarbeit mit dem Bundesministerium für Gesundheit (BMG) ein neues Informationsportal erstellt. Unter [www.longcovid-info.de](http://www.longcovid-info.de) finden Betroffene und Angehörige, Arbeitnehmende und Arbeitgebende sowie alle Interessierten verlässliche Informationen rund um die Langzeitfolgen einer Ansteckung mit dem Coronavirus SARS-CoV-2.

Zur Pressemitteilung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

## Gesundheitsförderung



### Veröffentlichung des Leitfadens „Männer gut beraten“

Mit Geschlechterbildern – ihrer Pluralisierung, aber auch ihrer beharrlichen Wirkung – haben wir alle jeden Tag zu tun. Dies gilt auch für die Beratung – für die Person, die Beratung nachfragt, wie für die Person, die beratend tätig ist. Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, ob und wie Geschlechterbilder und Männlichkeitsanforderungen in Beratungskontexten Wirkung entfalten, selbst im Fokus sind oder zumindest mitbeachtet gehören. Genau hier setzt der vom Bundesforum Männer veröffentlichte Leitfaden zur geschlechterreflektierten und männlichkeitsorientierten Beratung von Männern an.

Zur Meldung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)



### Mehr und bessere Beratungsangebote für Jungen und Männer

Jungen und Männer fühlen sich von vielen Beratungsangeboten oft nicht angesprochen. Wie sie besser erreicht werden können, war Thema des Fachtages "Männer. Beratung.". Dazu eingeladen hatte das Bundesforum Männer, das vom Bundesgleichstellungsministerium gefördert wird. Im Mittelpunkt der Veranstaltung stand die Frage, wie Jungen und Männer, Väter und Großväter, die Hilfe und Unterstützung suchen, mit Beratungsangeboten besser erreicht werden können. Fachleute aus der Beratungspraxis und der Arbeit mit Männern haben sich vorgestellt und von ihren Erfahrungen in der Männerberatung berichtet.

Zur Meldung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)



### Läuft?! Jungen\* und Gesundheit

Es gibt die Erzählung von Jungen\* (und Männern\*), die sich nicht um ihre Gesundheit kümmern, nicht achtsam mit ihrem Körper und ihrer Psyche umgehen. Darin steckt sicherlich auch ein Funke Wahrheit - aber eben auch einiges an Stereotypen. Und das ist ein Problem - denn Jungen verhalten sich gesundheitlich so, wie es ihnen von allen Seiten vermittelt und erwartet wird. Gesundheit wird so auch zum Querschnittsthema in der Jungenarbeit. In dem E-Learning Kurs "Läuft?! Jungen\* und Gesundheit" der Landesarbeitsgemeinschaft Jungenarbeit in NRW e. V. wird die Frage aufgeworfen, warum es hilfreich sein kann, sich in der Jungenarbeit mit Fragen rund um Gesundheit auseinanderzusetzen - und was genau unter Gesundheit verstanden wird.

Zur Meldung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

## Gesunder Schlaf



### Gefährliche Müdigkeit am Steuer

#### Schlafapnoe kann eine Ursache sein – Gespräch mit Betriebsarzt oder Betriebsärztin suchen

Müdigkeit am Steuer kann lebensgefährlich sein. Ob morgens oder abends auf dem Weg zum Arbeitsplatz oder unterwegs bei der Arbeit, wer häufig Tagesmüdigkeit verspürt, sollte nach den Gründen suchen. Das Gespräch mit dem Betriebsarzt oder der Betriebsärztin kann dabei helfen.

Zur Pressemitteilung: [www.maennerggesundheitsportal.de/...](http://www.maennerggesundheitsportal.de/...)



### Warum gesunder Schlaf wichtig fürs Herz ist

Gesunder Schlaf wirkt wie ein Medikament: Während der Nachtruhe sinken Herzschlag und Blutdruck. Außerdem werden Fett- und Zuckerstoffwechsel optimiert, das Immunsystem gestärkt, die Wundheilung beschleunigt und zelluläre Reparaturprozesse angestoßen. Umgekehrt hat Schlafmangel gravierende Folgen für den Körper – insbesondere für das Herz.

Zur Pressemitteilung: [www.maennerggesundheitsportal.de/...](http://www.maennerggesundheitsportal.de/...)

## Hitze & Gesundheit



### Tipps gegen Hitze und blendende Sonne im Büro

Helle Arbeitsräume sind wichtig. Fehlt Tageslicht dauerhaft, kann dies dem natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus schaden, zu Erschöpfung und Konzentrationschwäche führen. Doch große Fenster und fensternahe Arbeitsplätze bringen auch Nachteile mit sich: Hineinstrahlende Sonne kann die Innenräume unangenehm aufwärmen. Direkter Sonneneinfall blendet zudem direkt oder indirekt, weil die Sonnenstrahlen von Flächen reflektiert werden.

Zur Pressemitteilung: [www.maennerggesundheitsportal.de/...](http://www.maennerggesundheitsportal.de/...)

## Berufskrankheit Hautkrebs wirksam gegensteuern

Die natürliche ultraviolette (UV) Strahlung der Sonne kann Hautkrebs verursachen. Seit 2015 wird der weiße Hautkrebs als Berufskrankheit anerkannt und gehört seither zu den häufigsten angezeigten Berufskrankheiten in der Bauwirtschaft und im Bereich baunaher Dienstleistungen. Allein im Jahr 2021 gab es rund 2.600 neue Verdachtsanzeigen. „Um dem weißen Hautkrebs vorzubeugen, braucht es einen effektiven Schutz vor der schädlichen UV-Strahlung der Sonne. Und der kann schon mit einfachen Mitteln erreicht werden. Eine frühzeitige Planung hilft, die erforderlichen Schutzmaßnahmen im Arbeitsalltag umzusetzen“, sagt Prof. Frank Werner, stellvertretender Leiter der Hauptabteilung Prävention der BG BAU.

Zur Pressemitteilung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

## AOK-Umfrage: Jede zweite Person hat Angst vor Hautkrebs

### Bei Sonnenschutz und Früherkennung gibt es noch Nachholbedarf

Mit weit mehr als 200.000 neu erkrankten Betroffenen pro Jahr zählt Hautkrebs laut Robert Koch-Institut zu den häufigsten Krebserkrankungen in Deutschland. Eine repräsentative Forsa-Umfrage unter 1.000 Erwachsenen im Auftrag des AOK-Bundesverbandes zeigt: Jede zweite Person hat zwar Angst, einmal an Hautkrebs zu erkranken, doch ein Drittel schützt seine Haut gar nicht mit Sonnenschutzmitteln. Auch die Krebsfrüherkennung, die gesetzlichen Krankenkassen alle zwei Jahre ab einem Alter von 35 Jahren übernehmen, wird noch zu wenig genutzt.

Zur Pressemitteilung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

## Psychische Gesundheit

## Die „Seelische Gesundheit der Männer“ – das neue Web-Projekt der Stiftung Männergesundheit

Die Stiftung Männergesundheit ist mit ihrem neuen Projekt „Seelische Gesundheit der Männer“ online gegangen. Die Webseite widmet sich insbesondere dem Thema der Depression sowie deren Vorstufen bei Männern. In Zusammenarbeit mit Expertinnen und Experten aus der Praxis und Wissenschaft werden hier Informationen zu möglichen Ursachen, männertypischen Symptomen, ein Selbsttest zur Bewertung der eigenen mentalen Lage, Erfahrungsberichte und Anlaufstellen sowie weitere Informationsquellen zur Hilfe-suche zur Verfügung gestellt. Eine Orientierung für gefährdete sowie betroffene Männer und deren Angehörige ist das zentrale Motiv der Plattform.

Zur Meldung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)



## Auch Einfacharbeitende von psychischen Belastungen betroffen

In vielen Branchen gibt es eine Vielzahl von Tätigkeiten, die keine abgeschlossene Berufsausbildung erfordern, bzw. schnell erlernbar sind: die sogenannte Einfacharbeit. Physische und gesundheitsgefährdende Arbeitsbelastung sowie Monotonie sind charakteristisch für diese Arbeit. Allerdings ist aus dem aktuellen Forschungsstand nur wenig über die psychischen Arbeitsanforderungen bekannt.

Zur Pressemitteilung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)



## Mehr magersüchtige Männer durch Pandemie?

### Essstörungen: Berufstätige wegen Anorexie & Co. deutlich länger krankgeschrieben

Die Corona-Krise hinterlässt nicht nur bei Kindern und Jugendlichen, sondern auch bei jungen Erwachsenen und Mittfünfzigern große seelische Spuren. Dies zeigt sich laut Daten der KKH Kaufmännische Krankenkasse insbesondere in Form eines gestörten Essverhaltens. Überraschend: Vor allem bei Männern haben Essstörungen wie Anorexie und Bulimie im ersten Corona-Jahr rekordverdächtig zugenommen.

Zur Pressemitteilung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

## Sexuelle Gesundheit



## BZgA-Initiative LIEBESLEBEN bietet Telefonberatung zum Schutz vor Konversionsbehandlung

Zum Schutz vor Konversionsbehandlungen können sich Interessierte künftig auch telefonisch beraten lassen: Darauf weist die Initiative LIEBESLEBEN zur Förderung sexueller Gesundheit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hin. Bei Fragen und Anliegen rund um die Themen sexuelle und geschlechtliche Vielfalt steht das Beratungsteam der BZgA Gefährdeten und Betroffenen von Konversionsbehandlungen vertraulich zur Seite. Auch Angehörige, Menschen des persönlichen Umfeldes, Lehrende und Erziehende sowie weitere Fachkräfte können sich beraten lassen. Die telefonische Beratung ergänzt das Onlineberatungsangebot der BZgA zu dem Thema.

Zur Pressemitteilung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

## Fruchtbarkeitsgleitmittel bremsen Spermien aus

Gleitmittel mit dem Zusatz „spermienschonend“ und „Kinderwunsch“ suggerieren, dass sie Spermien nicht beeinflussen. Eine südafrikanische Untersuchung zeigt jedoch, dass Fruchtbarkeitsgleitmittel die Beweglichkeit der Spermien stark einschränken können – im Gegensatz zu einem alten Hausmittel.

Zur Meldung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

## Suchtprävention



## Immer mehr Tabaksüchtige in Deutschland

### **Starker Anstieg bei Missbrauch – Pandemie beeinflusst vor allem Konsum von Männern**

Der missbräuchliche Konsum von Tabak nimmt weiter bedenklich zu. Laut KKH-Hochrechnung wurden im ersten Corona-Jahr 2020 bundesweit rund 5,3 Millionen Menschen wegen Tabakabhängigkeit, Entzugserscheinungen, eines akuten Tabakrauschs oder psychischer Probleme aufgrund von Tabak behandelt. Die Corona-Krise scheint sich darüber hinaus besonders auf den Tabakmissbrauch bei Männern auszuwirken. Bei ihnen registriert die KKH von 2019 auf das erste Corona-Jahr 2020 ein leichtes Plus von bundesweit mehr als drei Prozent. Den stärksten Anstieg verursachten die Männer in Schleswig-Holstein (plus 8 Prozent) und Thüringen (plus 5,5 Prozent). Alarmierend: Die Dunkelziffer dürfte weitaus höher sein, denn die KKH-Daten erfassen nur ärztlich diagnostizierten Tabakmissbrauch.

Zur Pressemitteilung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

## Termine

**30.06.2022 -  
30.06.2022**

**Veranstalter**

LAG Jungen\*- und  
Männer\*arbeit Bayern  
e. V.

**Veranstaltungsort**

Nürnberg

### Fachtag "e\*MANN\*zipation"

#### Lust oder Frust? Freiheit oder Verzicht?

"e\*MANN\*zipation" – mit diesem Titel will der Fachtag die Gleichstellungsthemen von Jungen\* und Männern\* und die dazu entsprechend notwendige Gleichstellungspolitik, in der Männer\* als Akteure und Adressaten wahrgenommen werden, aufgreifen und vertiefen.

Zum Termin: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

**13.07.2022 -  
13.07.2022**

**Veranstalter**

Landesvereinigung für  
Gesundheit und Aka-  
demie für Sozialmedi-  
zin Niedersachsen e.  
V.

**Veranstaltungsort**

online

### Jahrestagung der LVG & AFS: Mehr Gesundheit wagen!

#### Die Pandemie als (verpasste?) Lernschleife für mehr Gesundheit für alle!

Handlungsnotwendigkeiten und -möglichkeiten aufzuzeigen ist das zentrale Ziel der diesjährigen Jahrestagung. Es soll diskutiert werden, welche Lehren nach mehr als zwei Jahren Pandemie gezogen und wie gesamtgesellschaftliche Veränderungen vorangetrieben werden können, damit alle Menschen die Chance auf ein Leben in Gesundheit und Wohlergehen unabhängig von der sozialen Lage haben.

Zum Termin: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

**07.09.2022 -  
09.09.2022**

**Veranstalter**

Deutsche Gesell-  
schaft für Suchtfor-  
schung und Suchtthe-  
rapie e. V.

**Veranstaltungsort**

München

### Deutscher Suchtkongress

Der Kongress möchte es den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ermöglichen, einen Überblick über aktuelle Trends zu erlangen, neues Wissen zu erwerben sowie die eigenen Forschungsergebnisse und Erfahrungen zu teilen und zu diskutieren.

Zum Termin: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

**08.09.2022 -  
09.09.2022**

**Veranstalter**

Bundesfach- und Ko-  
ordinierungsstelle  
Männergewaltschutz  
(BFKM)

**Veranstaltungsort**

Hannover

**Fachtagung "Jenseits der Gewalt"**

Die Jahresfachtagung 2022 widmet sich erweiterten Möglichkeiten des Opferschutzes für Männer\*. Im Spannungsfeld zwischen der Prävention und den sozialen Folgekosten von Gewalt bekommen die Praktiker\*innen Gelegenheit, sich Handwerkszeug für den professionellen Umgang mit Klient\*innen zu erarbeiten.

Zum Termin: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

**16.09.2022 -  
17.09.2022**

**Veranstalter**

Netzwerk Jungen-  
und Männergesund-  
heit

**Veranstaltungsort**

Berlin

**Save the Date: Jahrestreffen des Netzwerks Jungen- und Männer-  
gesundheit**

Nach einem letzten Präsenztreffen 2019 in Nürnberg, dem Online-Jubiläum zum 15-jährigen Bestehen des Netzwerks im November 2020 und einigen Aktivitäten seither soll es endlich wieder eine Gelegenheit zum Austausch und zur Vernetzung in der persönlichen Begegnung geben.

Zum Termin: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

**18.10.2022 -  
18.10.2022**

**Veranstalter**

Landesfachstelle Ess-  
störungen NRW

**Veranstaltungsort**

Köln

**"Unter dem Radar!?"– Essstörungen bei Jungen und Männern**

Essstörungen bei Jungen und Männern werden von den Betroffenen selbst, von ihrem Umfeld und von Fachpersonen oft nicht – oder erst sehr spät – als solche wahrgenommen beziehungsweise definiert. Die Landesfachstelle Essstörungen NRW will mit ihrem Fachtag auf die Problematik von Essstörungen bei Jungen und Männern aufmerksam machen, Wissen vermitteln und Hilfestellungen im Umgang mit Betroffenen geben.

Zum Termin: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

**Impressum**

Redaktion, Koordination & Layout: koordinierbar - raum für pro-  
jekte

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.

