

# "Männergesundheit"



## Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, Ihnen eine neue Ausgabe des BZgA-Newsletters MÄNNERGESUNDHEIT zuzusenden.

Informieren Sie sich über Aktuelles rund ums Thema, zu Daten, Tagungen, neuen Projekten und Publikationen.

Teilen Sie uns Ihre Anregungen, Hinweise und Termine aus Ihrem Arbeitsbereich oder Ihrer Institution mit. Senden Sie uns dafür einfach eine E-Mail an [maennergesundheits\(at\)bzga.de](mailto:maennergesundheits(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: <https://www.maennergesundheitsportal.de/?id=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](#)
- [Gesunder Schlaf](#)
- [Gesundheitsförderung](#)
- [Gewaltprävention](#)
- [Herz-Kreislaufgesundheit](#)
- [Krebserkrankungen](#)
- [Sexuelle Gesundheit](#)
- [Suchtprävention](#)
- [Vaterrolle und Gesundheit](#)
- [Termine](#)

## In eigener Sache



### Herzwochen 2017: BZgA-Männergesundheitsportal informiert zu Herz-Kreislauf-Gesundheit

Wie kündigt sich ein Herzinfarkt an? Welches Training stärkt das Herz? Und welche Ernährung sorgt für gesunde Gefäße? Diese und viele andere Fragen rund um die Herz-Kreislauf-Gesundheit beantworten die neuen Themenseiten auf [www.maennerggesundheitsportal.de](http://www.maennerggesundheitsportal.de), einem Angebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Anlässlich der Herzwochen vom 1. bis 30. November spricht die BZgA damit gezielt Männer an, um sie auf die wichtigsten Stellschrauben für ein herzgesünderes Leben aufmerksam zu machen.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Weitere Informationen [hier](#)



### Gut schlafen - aber wie?

Guter und ausreichender Schlaf ist wichtig, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Umfragen zeigen, dass mehr als ein Drittel der Männer nicht zuverlässig durchschläft, fast ein Viertel hat Probleme beim Einschlafen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet im neuen Themenschwerpunkt „Gesunder Schlaf“ auf [www.maennerggesundheitsportal.de](http://www.maennerggesundheitsportal.de) zahlreiche Informationen und Tipps für eine erholsame Nachtruhe.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Weitere Informationen [hier](#)



### Neu: "Wissensreihe Männergesundheit" informiert zu Kopfschmerzen, Rückenschmerzen und Work-Life-Balance

Studien zur Männergesundheit zeigen, dass sich Männer vielfach nicht ausreichend um ihre Gesundheit kümmern und Schwierigkeiten haben, passende Gesundheitsinformationen zu finden, zu beurteilen und zu nutzen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und die Stiftung Männergesundheit haben daher ihre gemeinsame „Wissensreihe Männergesundheit“ erweitert: Drei neue Broschüren informieren zielgruppenspezifisch zu den Themen Kopfschmerzen, Rückenschmerzen und Work-Life-Balance.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Weitere Informationen [hier](#)



### BZgA gibt Tipps zur Bewegungsförderung für Ältere: Bewegung wirkt wie Medizin

Es gibt viele gute Gründe, sich im Alter regelmäßig zu bewegen. Wegweiser für mehr körperliche Aktivität und Bewegungsförderung älterer Menschen ist das Präventionsprogramm „Älter werden in Balance“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), das durch den Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV) gefördert wird.

Aktuell machen neue Plakatmotive auf das Programm zur Bewegungsförderung aufmerksam. Ergänzend dazu hat die BZgA Bewegungspackungen mit 25 Übungskarten mit praktischen Bewegungsideen aus dem AlltagsTrainingsProgramm entwickelt.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Weitere Informationen [hier](#)



## Mit dem BZgA-Adventskalender fit durch die Vorweihnachtszeit

### Tipps für Bewegung und Genuss hinter 24 Türchen

Der Online-Adventskalender des Programms „Älter werden in Balance“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bringt Schwung und Genuss in die Adventszeit. Vom 01. Dezember bis Heiligabend findet sich hinter 20 Türchen täglich eine Übung zur Bewegungsförderung. Die Anleitungen stammen aus dem AlltagsTrainingsProgramm (ATP), einem Angebot des BZgA-Präventionsprogramms „Älter werden in Balance“, das durch den Verband der Privaten Krankenversicherung e. V. (PKV) gefördert wird. An den vier Adventssonntagen warten hinter den Türchen schmackhafte und gesunde Rezepte.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Weitere Informationen [hier](#)

## Aus der Forschung



### DAK-Studie: Weniger Angst vor Krebs und Demenz, Engagement für die eigene Gesundheit geht zurück

Krebs und Demenz verlieren für viele Menschen ihren Schrecken. Auch vor anderen Erkrankungen wie beispielsweise Herzinfarkt, Schlaganfall oder Diabetes geht die Angst zurück - und damit auch das Engagement für die eigene Gesundheit. Weniger Menschen gehen zu Vorsorgeuntersuchungen oder halten sich mit Sport und gesunder Ernährung fit. Das zeigt eine aktuelle und repräsentative Studie der DAK-Gesundheit. Die DAK-Befragung zeigt auch: Vor allem Männer scheuen den Gang zum Arzt. Nur vier von zehn Männern nehmen das kostenfreie Früherkennungsangebot der Krankenkassen wahr.

© DAK-Gesundheit

Weitere Informationen [hier](#)



### Jungs und junge Männer, die sich selbst verletzen - ein Ansatz zur Biografie- und Lebensweltorientierung

Das Phänomen des „Ritzens“ von Jungen und jungen Männern findet kaum öffentliche Erwähnung. Männlichkeit ist für viele Jungen ein Stressfaktor. Es ist erforderlich, starke entgegenkommende Beratungs-, Hilfs- und Handlungszusammenhänge zur Bewältigung schwieriger und kritischer Passagen der Männlichkeitssozialisation zu entfalten. In der aktuellen Ausgabe des Journals für Psychologie werden hierfür Strategien vorgestellt.

© Journal für Psychologie

Weitere Informationen [hier](#)



### Beruflicher Abstieg schadet der Gesundheit - Männer in Ostdeutschland besonders betroffen

Wenn Menschen beruflich absteigen, leidet häufig die Gesundheit, belegt eine von der Hans-Böckler-Stiftung geförderte Untersuchung der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg. Das lässt sich besonders bei ostdeutschen Männern beobachten. Dass darunter stärker die Männer leiden, liege an der Rolle des Hauptverdieners, in der sie sich nach wie vor sehen. Der Verlust des Arbeitsplatzes wirke sich bei ihnen nicht nur auf das Haushaltseinkommen, sondern auch auf Identität und Status aus.

© Hans-Böckler-Stiftung

Weitere Informationen [hier](#)

## Bewegung und Sport



### Lebensverlängerung durch richtig dosierten Sport

#### Bewegung auf Rezept und Schrittzähler können motivierend unterstützen

Die günstigen Wirkungen von Sport auf das Herz sind in zahlreichen Studien dokumentiert. Die Intensität des Trainings sollte individuell angepasst sein. Aktuelle Studien untersuchen, wie man die Motivation zu mehr körperlicher Aktivität in der Bevölkerung steigern kann, berichten Experten bei den DGK-Herztagen in Berlin.

© *Deutsche Gesellschaft für Kardiologie*

Weitere Informationen [hier](#)



### US-Langzeitstudie: Zu viel Sport macht viele Männer krank

Sport ist gesund und kann das Leben verlängern, die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt mindestens zweieinhalb Stunden pro Woche. Allerdings tut zu viel Aktivität offenbar auch nicht gut. Eine Langzeitstudie in den USA hat ergeben, dass extremes Training über Jahre hinweg häufiger zu Arterienverkalkung führt. Nach Erkenntnissen der Forscher gilt das allerdings nur für weiße Männer.

© *Deutschlandradio*

Weitere Informationen [hier](#)

## Gesunder Schlaf



### So schläft Deutschland: Jeder Dritte schlecht, ein Viertel zu wenig

Die Menschen in Deutschland sind ein ausgeschlafenes Volk. Zwei von drei Erwachsenen schlafen gut oder sehr gut, allerdings kommt ein Viertel der Erwachsenen (24 Prozent) hierzulande nicht auf die von Gesundheitsexperten empfohlenen sechs Stunden Schlaf. Das geht aus der Studie "Schlaf gut, Deutschland" hervor, die die Techniker Krankenkasse (TK) am 15.11.2017 vorgestellt hat.

© *Techniker Krankenkasse*

Weitere Informationen [hier](#)



### Was Männer für ihre Gesundheit tun können

Ist es nur ein Vorurteil, dass sich Männer mehr um den Zustand ihrer Autos, als um den eigenen kümmern? Gunter Neubauer ist Experte für Männergesundheit in Tübingen und findet, dass dieser Vergleich nicht so richtig passt. Schließlich haben diese beiden Dinge nichts miteinander zu tun. Dennoch: Männer achten weniger auf ihre Gesundheit als Frauen. Deshalb organisiert Neubauer in Tübingen Gesundheitstage für Männer. Im SWR-Fernsehen wurde das Angebot vorgestellt.

© *Südwestrundfunk*

Weitere Informationen [hier](#)

## Gewaltprävention



### "Man(n) muss nicht zum Täter werden"

#### MHH-Präventionsambulanz "I can change" hilft Menschen mit gestörter Sexualität

In einem Interview mit dem Leiter der Präventionsambulanz „I can change“ wird das im Frühjahr an der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) neu eingerichtete Angebot zur Gewaltprävention vorgestellt. „I can change“ ist eine Weiterentwicklung des Präventionsangebots „Kein Täter werden“ und richtet sich an Menschen, die ihre sexuellen Impulse nicht mehr ausreichend kontrollieren können.

© *Medizinische Hochschule Hannover*

Weitere Informationen [hier](#)

## Herz-Kreislaufgesundheit



### Herztod beim Sex ist wohl eher eine Rarität

Auch wenn gerade Männer sich diesbezüglich manchmal Sorgen machen mögen: Die Wahrscheinlichkeit, beim Sex einen tödlichen Herzstillstand zu erleiden, ist äußerst gering, wie sich in einer neuen Studie einmal mehr gezeigt hat. In der Studie wurden 4.557 in der Zeit zwischen 2002 und 2015 am Cedars-Sinai Medical Center in Los Angeles registrierte Fälle von plötzlichem Herzstillstand unter die Lupe genommen. Darunter waren lediglich 34 Herzstillstände (0,7%), die in zeitlichem Zusammenhang mit sexueller Aktivität aufgetreten waren. Das absolute Risiko war demnach extrem niedrig.

© *Kardiologie.org*

Weitere Informationen [hier](#)



### Typische Herzinfarkt-Warnsymptome fehlen bei Diabetikern

Bei Diabetikern, die einen Herzinfarkt erleiden, fehlen meist die infarkttypischen heftigen Brustschmerzen und damit das entscheidende Warnzeichen für ihre lebensbedrohliche Situation. Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) ist bei ca. sieben Millionen Menschen in Deutschland bekannt. Ein chronisch hoher Blutzucker begünstigt die Arteriosklerose als Ursache von Herzinfarkt und Schlaganfall, so dass bei Männern mit Diabetes das Herzinfarkttrisiko um das Zwei- bis Vierfache erhöht ist.

© *Deutsche Herzstiftung*

Weitere Informationen [hier](#)

## Krebserkrankungen

ZENTRUM FÜR  
KREBSREGISTERDATEN

### Mindestens eine halbe Million Männer in Deutschland lebt mit der Diagnose Prostatakrebs

Prostatakrebs ist auch 2014 mit knapp 60.000 neu entdeckten Fällen die am häufigsten diagnostizierte Krebserkrankung bei Männern. Im Vergleich zu anderen Krebserkrankungen führt Prostatakrebs jedoch zu einem relativ geringen Anteil krebisbedingter verllorener Lebensjahre. Es lebten im Jahr 2014 etwa eine halbe Million Männer in Deutschland mit Prostatakrebs, deren Diagnose bis zu 10 Jahre zurückliegt.

© *Zentrum für Krebsregisterdaten*

Weitere Informationen [hier](#)

dkfz. DEUTSCHES  
KREBSFORSCHUNGSZENTRUM  
IN DER HELIOSKLINIKUM GEMEINSCHAFT

### Diagnose Prostatakrebs: Muss der Tumor sofort raus?

Es gibt Situationen, in denen können selbst die Ärzte nicht sagen, welche die richtige Therapie ist. Stehen mehrere gleichwertige Behandlungsmöglichkeiten zur Wahl, muss man sich mitunter anhand ganz persönlicher Kriterien entscheiden. Für Männer mit einem "frühen" Prostatakarzinom ist das keine leichte Aufgabe. Der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums informiert hierzu über aktuelle Therapieoptionen bei örtlich begrenztem Karzinom. Unter anderem wird dabei auch eine Entscheidungshilfe vorgestellt.

© *Krebsinformationsdienst*

Weitere Informationen [hier](#)



### Männer und Alkohol: Eine riskante Partnerschaft

#### Tipps der Deutschen Krebshilfe zum Weltmännertag

Alkohol gilt als Durstlöcher, Garant für Geselligkeit und Spaß, Entspannungshilfe und als vermeintlicher Seelentröster. Insbesondere Männer gehen beim Alkoholkonsum jedoch ein gesundheitliches Risiko ein: Bier, Wein oder Schnaps werden mehr getrunken, als es der Gesundheit gut tut. Zum Weltmännertag am 3. November ermutigte die Deutsche Krebshilfe zu einem bewussten Umgang mit Alkohol und zu einem geringen Konsum.

© *Deutsche Krebshilfe*

Weitere Informationen [hier](#)

## Sexuelle Gesundheit



### "Mit HIV kann man leben. Weitersagen!" - Neue Kampagne zum Welt-AIDS-Tag gestartet

Unter dem Motto "Mit HIV kann man leben. Weitersagen!" ist in Berlin der Startschuss für die diesjährige Informationskampagne zum Welt-AIDS-Tag gefallen. Auf der Internetseite [www.welt-aids-tag.de](http://www.welt-aids-tag.de) gibt es neben vielen Informationen auch Aktionsmaterialien wie Flyer, Plakate, Anzeigen und Webbanner, die man kostenlos für eigene Aktionen bestellen und downloaden kann. Auf Facebook und bei Twitter (@weltaidstag\_de) werden weitere Inhalte rund um die Themen der Motive angeboten.

© *Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung*

Weitere Informationen [hier](#)



UniversitätsSpital  
Zürich

## Geschlechtskrank, ohne Symptome, aber ansteckend

Homosexuelle Männer mit wechselnden Sexualpartnern sind sehr häufig mit sexuell übertragbaren Krankheiten infiziert. Doch bei den meisten verlaufen diese Infektionen symptomlos. Weil sie aber die Infektion an andere Personen weitergeben können, sollten sich homosexuelle Männer nach Empfehlung des UniversitätsSpitals Zürich alle drei Monate Tests unterziehen, sofern bestimmte Risikofaktoren vorliegen.

© *UniversitätsSpital Zürich*

Weitere Informationen [hier](#)



Deutsche  
AIDS-Hilfe

## EMIS 2017: Europäische Internet-Befragung von Männern, die Sex mit Männern haben

Wie leben schwule, bisexuelle, trans\* und andere Männer, die Sex mit Männern haben, in Europa? EMIS 2017 erhebt dazu Daten in über 40 Ländern und in 33 Sprachen. Gefragt wird unter anderem nach Beziehungen, dem sexuellem Lebensstil, sexuellen Gesundheitsrisiken und Vorsichtsmaßnahmen, aber auch nach der Inanspruchnahme des Gesundheitssystems oder Erfahrungen mit Diskriminierung.

© *Deutsche AIDS-Hilfe*

Weitere Informationen [hier](#)



BAYERN

## Der Mann, die Gesundheit und der Sex

Männer empfinden Sexualität häufig anders als Frauen, haben zum Teil andere Bedürfnisse und auch andere Probleme, wenn es um das Thema Sex und Gesundheit geht. Aber: Man(n) kann einiges tun, damit die 'schönste Nebensache der Welt' nicht zum Problem wird. In der Reihe Gesundheitsgespräch führte Bayern 2 hierzu ein Interview mit Prof. Theodor Klotz, wissenschaftlicher Vorstand der Stiftung Männergesundheit, Mitglied im Beratenden Arbeitskreis Männergesundheit und Chefarzt an der Klinik für Urologie, Andrologie und Kinderneurologie in Weiden in der Oberpfalz.

© *Bayrischer Rundfunk*

Weitere Informationen [hier](#)

## Suchtprävention



DEUTSCHES  
KREBSFORSCHUNGSZENTRUM  
IN DER HEILBRUNNENSTADT

## Erster Alkoholatlas des DKFZ

Gefördert durch das Bundesgesundheitsministerium und auf Initiative der Drogenbeauftragten der Bundesregierung, Marlene Mortier, hat das Deutsche Krebsforschungszentrum in Heidelberg (DKFZ) den ersten Alkoholatlas herausgebracht. Darin wird unter anderem deutlich, dass sich bei den Erwachsenen in allen Altersgruppen ein deutlicher Zusammenhang zwischen Sozialstatus und Häufigkeit des Alkoholkonsums abzeichnet.

© Deutsches Krebsforschungszentrum

Weitere Informationen [hier](#)



## Welt-COPD-Tag am 15. November: Rauchen ist Risikofaktor Nummer eins

### BZgA unterstützt beim Rauchstopp

Weltweit sterben aktuell mehr als drei Millionen Menschen pro Jahr an den Folgen einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD, engl. chronic obstructive pulmonary disease). Auch in Deutschland zählt die COPD zu den häufigsten Todesursachen. Risikofaktor Nummer eins für die Entstehung einer COPD ist das Rauchen: Etwa neun von zehn COPD-Erkrankungen sind darauf zurückzuführen.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Weitere Informationen [hier](#)

## Vaterrolle und Gesundheit



### Niedersächsisches Väterportal im neuen Design

Das Webportal "Väter in Niedersachsen" zeigt sich ab sofort im neuen mobilfähigen Design: Optimiert für Smartphones und Tablets präsentiert das Niedersächsische Väterportal aktuelle Informationen für engagierte, aktive Väter und Fachkräfte der Väterarbeit sowie Terminhinweise und Fachliteratur.

© Väter in Niedersachsen

Weitere Informationen [hier](#)



### Papa!app soll Verständnis für die vielfältigen Herausforderungen des Familienlebens schaffen

Die App ist eine Initiative der Unimedizin Greifswald, die für Führungskräfte die Herausforderungen der Vereinbarkeit von Familie und Beruf erlebarmachen soll. Schaffe ich es, mein Kind rechtzeitig von der Kita abzuholen? Wie organisiere ich eine Kinderbetreuung für meinen nächsten Nachtdienst? Was mache ich, wenn die Kita anruft und mich bittet mein Kind abzuholen, weil es hohes Fieber bekommen hat? Die App wird kostenfrei erhältlich sein und ermöglicht es den Anwendern für bis zu zwei Wochen für maximal drei Kinder „verantwortlich“ zu sein.

© Universitätsmedizin Greifswald

Weitere Informationen [hier](#)

## ■ Termine

30. November 2017

### Genderspezifische Gesundheitsinformationen und -ansprache

**Veranstalter**  
Landesvereinigung  
für Gesundheit und  
Akademie für  
Sozialmedizin  
Niedersachsen e.V.

**Veranstaltungsort**  
Hannover

Das Themenfeld Gendermedizin, in dem bereits seit vielen Jahren in den USA geforscht wird, etabliert sich auch bei uns zusehends. Allmählich leistet dieses Forschungsfeld in Deutschland wichtige Beiträge zur Verbesserung der Gesundheitsversorgung. Doch es muss noch viel getan werden, besonders auch im Bereich der Ausbildung von Fachpersonal und allgemein auf dem Feld der gesellschaftlichen Gesundheitsbildung. Wir möchten mit Ihnen gemeinsam diskutieren, auf welchen Wegen genderspezifische Aspekte in der Gesundheitsversorgung sowie in der Gesundheitsinformation und -ansprache umgesetzt werden können.

Weitere Informationen [hier](#)



**12. Dezember 2017**

### **Gender Health und Männlichkeitsnormen - Wie (un)bekannt sind uns Männer?**

**Veranstalter**  
Ostbayerische  
Technische  
Hochschule  
Regensburg

**Veranstaltungsort**  
Regensburg

Epidemiologische Daten zur Gesundheit und Krankheit von Männern weisen auf eine gesundheitliche Gefährdung von Männern hin, ohne deren Ursachen ausreichend erklären zu können. Im Rahmen des Vortrags der Reihe „GENDER UND CARE - Debatten, Bedingungen und Perspektiven“ sollen aktuelle Bilder zum Gesundheits- und Krankheitsverständnis von Männern präsentiert und aus einer Geschlechterperspektive kritisch reflektiert werden.

Weitere Informationen [hier](#)

**2. - 4. März 2018**

### **Netzwerktreffen Jungen- und Männergesundheit**

**Veranstalter**  
Netzwerk Jungen-  
und Männergesundheit

**Veranstaltungsort**  
Stuttgart

In einem Turnus von eineinhalb Jahren trifft sich das Netzwerk Jungen- und Männergesundheit zu seinen Arbeitstagen. Diese bieten interessante Vorträgen von Netzwerkmitgliedern und weiteren Fachleuten, Einblicke in die regionale Szene der Jungen- und Männergesundheit und Gelegenheit zu Austausch und Vernetzung.

Weitere Informationen [hier](#)

**20. - 21. März 2018**

### **Armut und Gesundheit 2018: Gemeinsam. Gerecht. Gesund.**

**Veranstalter**  
Gesundheit Berlin-  
Brandenburg e.V.

**Veranstaltungsort**  
Berlin

Gesundheit zu fördern oder wieder herzustellen, ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, die weder von Einzelpersonen noch von Bereichen im Alleingang erbracht werden kann. Es braucht gesellschaftliches Zusammenwirken. Unter dem Motto „Gemeinsam.Gerecht.Gesund.“ lädt der Kongress Armut und Gesundheit herzlich dazu ein, den Health in All Policies-Ansatz (HiAP) aus dem Blickwinkel gesundheitlicher Chancengleichheit weiter zu diskutieren.

Weitere Informationen [hier](#)

#### **Impressum**

Koordination & Layout: koordinierbar - raum für projekte  
Redaktion: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
Maarweg 149-161, 50825 Köln  
Dr. Monika Köster - 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.

