



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

Einen gesunden Herbst wünscht Ihnen

die Redaktion

Inhalt

- [In eigener Sache](#)
- [Aus der Forschung](#)
- [Bewegung und Sport](#)
- [Ernährung](#)
- [Früherkennung](#)
- [Gesundheitsberichterstattung](#)
- [Gewaltprävention](#)
- [Krebserkrankungen](#)
- [Psychische Gesundheit](#)
- [Sexuelle Gesundheit](#)
- [Suchtprävention](#)
- [Vaterrolle und Gesundheit](#)
- [Termine](#)

In eigener Sache



Tag der Seelischen Gesundheit (10.10.2018): BZgA gibt Tipps zur Stressbewältigung

Überforderung am Arbeitsplatz, Konflikte in der Partnerschaft und ständiger Zeitdruck können zu dauerhaftem Stress, emotionaler Erschöpfung und schließlich zu psychischen Erkrankungen führen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zeigt einfache, aber wirkungsvolle Möglichkeiten der Stressbewältigung auf. Auf dem BZgA-Portal www.maennergesundheitsportal.de gibt es neben praktischen Tipps für den Alltag jede Menge Wissenswertes zur psychischen Gesundheit.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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

Aus der Forschung



Anti-Aging-Hormone halten meist nicht, was sie versprechen

Ab etwa dem 40. Lebensjahr sinkt der Testosteronspiegel des Mannes jedes Jahr um ein bis zwei Prozent, was zumeist keine spürbaren Auswirkungen hat. Diejenigen, die darauf hoffen, durch Testosteron depressiven Verstimmungen, Gewichtszunahme, Müdigkeit, Nervosität und nachlassender sexueller Potenz entgegenzutreten, werden durch die Forschungsergebnisse ernüchtert. Placebo-kontrollierte klinische Studien zur Testosterongabe beim älteren Mann zeigen ganz wenige positive Effekte und diese lediglich auf die Libido.

© *Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie*

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

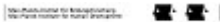


Forschungsprojekt sammelt Erkenntnisse für Prävention und Suchtberatung bei schwulen und bisexuellen Männern

Chemische Drogen wie Methamphetamin, Ketamin oder „Liquid Ecstasy“ steigern die Lust beim Sex. Gleichzeitig birgt der so genannte „Chemsex“ gesundheitliche Risiken. Diese Form des Konsums tritt vor allem in der Gruppe der Männer, die mit Männern Sex haben (MSM) auf. Daten dazu gibt es in Deutschland bislang kaum. Am 1. September startete eine Studie, die dem Phänomen „Chemsex“ auf den Grund geht.

© *Deutsche AIDS-Hilfe*

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



Das Gewicht der Liebe: Wer zusammenzieht, nimmt zu

Paare leben in der Regel gesünder und länger als Singles. Jedoch wiegen sie im Durchschnitt auch mehr als Alleinlebende. Unklar war bisher, wie sich Veränderungen von Beziehungen auf das Körpergewicht auswirken und wann Paare am meisten zunehmen. Um das herauszufinden, haben Wissenschaftler*innen Daten von 20.000 Menschen über einen Zeitraum von 16 Jahren ausgewertet.

© *Max-Planck-Institut für Bildungsforschung*

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

Bewegung und Sport



Wie sich Sportverletzungen von Frauen und Männern unterscheiden

Dass Frauenherzen anders schlagen als Männerherzen, ist bekannt. Was viele nicht wissen: Frauen und Männer sind unterschiedlich anfällig auf gewisse Krankheiten und Verletzungen. So auch bei Sportverletzungen. Das UniversitätsSpital Zürich hat hierzu Interviews mit Prof. Dr. med. Dagmar Keller Lang, Direktorin des Instituts für Notfallmedizin, und Prof. Dr. med. Hans-Christoph Pape, Direktor der Klinik für Traumatologie, geführt.

© *UniversitätsSpital Zürich*

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

Ernährung



Adipositas und Typ-2-Diabetes: DDG und DAG fordern verhältnispräventive Maßnahmen gegen Übergewicht

Fast sieben Millionen Menschen in Deutschland sind aktuell an Diabetes mellitus erkrankt, etwa 95 Prozent davon leiden unter Diabetes Typ 2. Die Betroffenen haben häufig starkes Übergewicht. Adipositas ist nicht nur der stärkste Risikofaktor für Typ-2-Diabetes, sondern auch Mitverursacher für gesundheitliche Folgen wie Fettleber, Bluthochdruck oder Herz- und Gefäßerkrankungen. Zwei Drittel der Männer und die Hälfte der Frauen in Deutschland sind übergewichtig, ein Viertel der Erwachsenen ist sogar stark übergewichtig. Das Risiko, einen Diabetes Typ 2 zu entwickeln, ist in dieser Gruppe besonders hoch.

© *Deutsche Diabetes Gesellschaft*

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



Gefährliches Bauchfett

US-Forscher konnten zeigen, dass die Anlagerung von Fett im Bauchraum zur Aktivierung von Entzündungsstoffen im Gehirn führen kann. Aufgrund der geschlechtsspezifischen Unterschiede in der Fettspeicherung tendieren vor allem Männer zu diesem sogenannten Apfel-Typ. Das berichten die Wissenschaftler im Fachmagazin Frontiers in Immunology.

© *Deutschlandfunk*

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

Früherkennung



Auch Helden müssen auf ihre Gesundheit achten

Die positive Nachricht zuerst: Zwei Drittel der Männer fühlen sich gesund. Fast alle, nämlich 94 Prozent, sind mit ihrem Beruf und Berufsumfeld zufrieden. Zudem zeigt sich ein steigendes Bewusstsein für gesunde Ernährung im Berufsalltag. Aber: Rund ein Drittel der Untersuchten ist schwer übergewichtig oder weist Auffälligkeiten außerhalb der medizinischen Norm auf. Dies zeigen die Ergebnisse der Aktion „Helden.Check“ der Initiative „Salzburger Männergesundheit“.

© *Salzburger Landeskorespondenz*

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

Gesundheitsberichterstattung



Frauen leben länger – Männer auch

Die Europäer leben länger und sind im Alter gesünder. Allerdings sind die Fortschritte ungleich verteilt – zwischen den Ländern und zwischen den Geschlechtern. Das hat der aktuelle Europäische Gesundheitsbericht der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gezeigt, der alle drei Jahre veröffentlicht wird. Bei den Männern ist im Zeitraum zwischen 2010 und 2015 ein Anstieg von durchschnittlich 1,3 Jahren und bei Frauen von 1,0 Jahren zu verzeichnen. Auch wenn sich die Lücke der Lebenserwartung zwischen den Geschlechtern allmählich schließt, leben Frauen immer noch durchschnittlich 6,6 Jahre länger als Männer.

© *Bundeszentrum für Ernährung*

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



Migräne: Reine Frauensache? Von wegen!

Migräne ist nicht länger nur Frauensache. Darauf weist die KKH Kaufmännische Krankenkasse anlässlich des Kopfschmerztages am 5. September 2018 hin. Laut einer Datenerhebung sind die Attacken mit pulsierenden Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit auch bei jungen Männern auf dem Vormarsch.

© *KKH Kaufmännische Krankenkasse*

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

Gewaltprävention



"Auch Männer dürfen verletzlich sein"

In seiner Forschung widmet sich der Sozialwissenschaftler Hans-Joachim Lenz der Rolle von Männern in der Gesellschaft. Der Mitbegründer der kritischen Männerforschung gilt als Experte auf seinem Gebiet. MDR SACHSEN hat mit ihm Fragen zum Thema Männerschutz in Sachsen erörtert. Unter anderem wurde erörtert, warum es in Sachsen im Vergleich mit dem Rest der Bundesrepublik so zahlreiche Männerschutzwohnungen gibt.

© *MDR Sachsen*

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

Krebserkrankungen



Brustkrebs: Wie geht es nach der Therapie weiter? Neben Frauen sind auch Männer von Brustkrebs betroffen

Neben Frauen sind auch Männer von Brustkrebs betroffen – wenngleich nur etwa jeder hundertste Betroffene männlich ist. Aufgrund vielfältiger Therapien sind die Heilungschancen gut: Bei Männern überleben rund 70 Prozent und bei Frauen etwa 90 Prozent die ersten fünf Jahre nach der Diagnose. Doch wie geht es nach der Therapie weiter? Die Forschungsstelle für Gesundheitskommunikation und Versorgungsforschung am Universitätsklinikum Bonn und die Deutsche Krebsgesellschaft führen nun gemeinsam ein Projekt durch, das diese Frage erhellen soll.

© *Rheinische Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn*

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

HELMHOLTZ

Prostatakrebs erkennen und therapieren

Vier Heidelberger Wissenschaftler haben gemeinsam eine Methode entwickelt, um Prostatakrebs zuverlässiger zu diagnostizieren und sogar gezielt zu bekämpfen. Für ihre interdisziplinäre Forschung erhielten sie jetzt den Erwin-Schrödinger-Preis 2018. Mit dem Erwin-Schrödinger-Preis - dem Wissenschaftspreis des Stifterverbandes würdigen die Helmholtz-Gemeinschaft und der Stifterverband herausragende wissenschaftliche oder technisch innovative Leistungen.

© *Hermann von Helmholtz-Gemeinschaft Deutscher Forschungszentren e.V.*

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

aerzteblatt.de

Sozioökonomische Unterschiede: Wo Armut in Deutschland Krebs fördert

Einkommen, Bildungsstand und Beschäftigung beeinflussen in Deutschland das Krebsrisiko. Nach einer Studie in *Frontiers in Oncology* (2018) kommt es in Regionen mit einem niedrigen sozioökonomischen Status der Bevölkerung bei Männern häufiger zu Lungen-, Mund- und Atemwegs-, Magen-, Nieren- und Blasenkrebs.

© *Ärzteblatt.de*

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

Psychische Gesundheit



Neue Kampagne zur Suizidprävention bei jungen Männern

Die Beratung [U25] - Online Suizidprävention der Caritas startet bundesweit unter dem Titel #dubistmirwichtig eine Kampagne mit neuem Online-Spiel und Pop-Song. Suizid ist bei jungen Menschen bis 25 Jahre die zweithäufigste Todesursache. So sterben mehr junge Menschen durch Selbsttötung als durch Autounfälle, Mord und Drogen. Die Mehrzahl derjenigen Jugendlichen, die sich selbst töten, sind junge Männer. Nicht, weil sie verzweifelter sind, sondern weil sie nicht so lange nach einem Ausweg suchen wie junge Frauen. [U25] soll diesen Ausweg bieten.

© *Caritas Deutschland*

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

Dauer-Stress gefährdet Hormongleichgewicht – Erholung oft langwierig

Ob in der Schule, im Beruf oder in der Freizeit: ständige Überforderung und Überreizung können den Körper unter chronischen Stress setzen. Wenn er nicht ausgeglichen wird, droht eine Entgleisung des natürlichen Hormongleichgewichts – mit negativen Auswirkungen auf den gesamten Organismus. Gleichzeitig stören die hohen Stresshormonspiegel die Regelkreise anderer Hormonsysteme im Körper. So habe die chronische Aktivierung der Stressachse eine hemmende Wirkung auf die Produktion der Geschlechtshormone Östrogen und Testosteron. Die Folge: sexuelle Unlust bei Mann und Frau.

© *Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie*

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

Sexuelle Gesundheit



Welttag der sexuellen Gesundheit: Safer Sex ist vielfältig!

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet mit dem Safer-Sex-Check auf ihrem Kampagnenportal www.liebesleben.de eine neue, individuelle Informationsmöglichkeit zum Schutz vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) an. Der Safer-Sex-Check richtet sich an sexuell aktive Menschen jeden Alters und informiert beispielsweise darüber, welche Impfungen in Frage kommen und welche weiteren Schutzmaßnahmen - auch über Kondome hinaus - sinnvoll sein können.

© *Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)*

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



Studie zur Sexualität junger Erwachsener in der Schweiz

Die Sexualität junger Menschen ist im Allgemeinen gesund – dies ist das Fazit einer Studie zum sexuellen Verhalten junger Erwachsener in der Schweiz. 7142 junge Menschen im Alter zwischen 24 und 26 Jahren beantworteten im zweiten Halbjahr 2017 einen Online-Fragebogen zu ihrer Sexualität. Durch das Aufkommen des Internets hat sich in den letzten Jahrzehnten auch die Sexualität verändert. Mehr als die Hälfte der jungen Leute, d. h. 62 Prozent der Männer und 44 Prozent der Frauen, haben bereits eine Dating-Plattform genutzt.

© *UniversitätsSpital Zürich*

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



Welchen Sex haben deutsche Männer mit 45?

12.354 Männer im Alter von 45 Jahren haben für eine Studie der Technischen Universität München (TUM) über Sex gesprochen. Die Studie macht einige Diskrepanzen erstmals statistisch sichtbar: So hatten etwa zehn Prozent der homosexuellen Männer in den letzten drei Monaten Sex mit einer Frau. Rund 6 Prozent waren „hidden homosexuals“, die sich selbst als homosexuell sahen, Sex aber nur mit Frauen hatten und häufig verheiratet waren.

© *Technische Universität München*

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

Suchtprävention



BZgA unterstützt bei Problemen mit Glücksspiel

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) weist auf die mit Glücksspielen verbundenen Risiken hin. Aktuelle Studiendaten der BZgA zeigen: Glücksspiel ist in Deutschland weit verbreitet. Rund 40 Prozent der 16- bis 70-Jährigen geben an, im vergangenen Jahr Glücksspiele gespielt zu haben. Rund eine halbe Million Menschen dieser Altersgruppe haben ein problematisches oder pathologisches Spielverhalten. Ein überdurchschnittlich hohes Risiko, eine Suchtproblematik infolge ihres Glücksspielverhaltens zu entwickeln, haben 18- bis 25-jährige Männer mit niedrigerem Bildungsgrad und Migrationshintergrund.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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



Neu: BZgA-Online-Selbsttest zum Amphetaminkonsum - anonym und qualitätsgesichert

Auf dem Internetportal www.drugcom.de bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit einem neuen Online-Selbsttest anonym und qualitätsgesichert die Möglichkeit, das persönliche Risikoprofil zu erstellen, wenn Menschen Amphetamine konsumieren. Der „Speed Check“-Test gibt Hinweise auf eine Substanzabhängigkeit und regt dazu an, den Konsum kritisch zu überdenken und zu verändern. Empfehlungen zum Konsumausstieg begleiten das neue Selbsttest-Angebot.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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



Ein Rauchstopp lohnt in jedem Alter

Rauchen ist nach wie vor der größte vermeidbare Risikofaktor für Lungenkrankheiten. Darauf weist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hin. Tabakkonsum ist für Lungenkrebs der Risikofaktor Nummer eins. Auch die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD, engl. chronic obstructive pulmonary disease) ist eine der häufigsten Erkrankungen, die durch Tabakkonsum begünstigt wird. Weil Tabakkonsum psychisch und körperlich abhängig macht, fällt der Rauchstopp schwer. Die BZgA unterstützt Aufhörwillige mit qualitätsgesicherten Angeboten.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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

Vaterrolle und Gesundheit



Neues Heft in der Wissensreihe Männergesundheit: Vater-Kind-Kur

Viele Männer fühlen sich zerrissen zwischen dem Anspruch, die Familie zu ernähren, gleichzeitig aber ein guter Vater zu sein. Insbesondere (aber nicht nur) bei alleinerziehenden Männern kann dieser Dauerstress zu Gereiztheit führen. Die Beziehung zu den Kindern leidet. Eine spezielle Vater-Kind-Kur kann hier helfen. Das neue Heft Nr. 26 der "Wissensreihe Männergesundheit" informiert zu Vater-Kind-Kurmaßnahmen.

© Stiftung Männergesundheit

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

Termine

**04.11.2018 -
07.11.2018**

Veranstalter
Deutscher
Gewerkschaftsbund

Veranstaltungsort
Berg

Suchtgespräche: Tagung zur betrieblichen Suchtprävention

Einmal jährlich findet die Tagung »Suchtgespräche« statt. Hier bietet sich Ihnen die Möglichkeit, aktuelle Themen zur betrieblichen Suchtarbeit sowie Suchtprävention zu diskutieren und zu reflektieren. Referentinnen und Referenten aus Politik, Wissenschaft und betrieblicher Praxis berichten über Handlungsmöglichkeiten im Betrieb.

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

**28.11.2018 -
28.11.2018**

Veranstalter
männer.ch

Veranstaltungsort
Zürich, Schweiz

Männer und sexuelle Integrität

Von sexueller Gewalt betroffenen Männern fällt es besonders schwer, darüber zu sprechen. Drei betroffene Männer tauschen sich an diesem Abend offen über ihre Erfahrungen, über sexuelle Integrität und über Männlichkeitsvorstellungen aus. Die Veranstaltung findet im Rahmen der Kampagne "16 Tage gegen Gewalt an Frauen" statt.

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

**04.12.2018 -
04.12.2018**

Veranstalter
PapaRunde Göttingen

Veranstaltungsort
Göttingen

Männergesundheit: Eigene Gesundheit erhalten. Angebote und Strategien männergerechter Gesundheitsförderung

Die PapaRunde Göttingen, ein unter dem Dach des Kinderschutzbunds Göttingen aktives Forum für Väter, das die Förderung und Einhaltung der Kinder- und Menschenrechte aktiv unterstützt, widmet sich aktuellen Fragen der Familien- und Männerarbeit.

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

**18.01.2019 -
19.01.2019**

Veranstalter
St. Josef- und St.
Elisabeth-Hospital -
Universitätsklinikum der
Ruhr-Universität Bochum
und Kooperationspartner

Veranstaltungsort
Bochum

SAVE THE DATE: 8. Fachtag: Sexualität und Psyche

Das Motto des 8. Fachtags "Sexualität und Psyche" lautet: "Die Zyklen des Begehrens; Heute Jung, Morgen Erwachsen, Übermorgen Alt". Eingeladen sind medizinische, psychotherapeutische und sozialpädagogische Fachkräfte.

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

**14.03.2019 -
15.03.2019**

Veranstalter
Kooperationsverbund
Gesundheitliche
Chancengleichheit

Veranstaltungsort
Berlin

Kongress Armut und Gesundheit 2019: „POLITIK MACHT GESUNDHEIT“

Mit dem Motto POLITIK MACHT GESUNDHEIT wird der Kongress Armut und Gesundheit den Health in All Policies-Ansatz (HiAP) weiter diskutieren. Das Motto enthält bewusst zwei Lesarten: Zum einen ist Gesundheit auch eine Frage des politischen Willens („Politik macht Gesundheit“), zum anderen stellt Politik einen ständigen Kampf um Macht zwischen konkurrierenden Interessen dar („Politik Macht Gesundheit“). Auch im Jahr 2019 wird es wieder eine Programmrubrik „Genderaspekte in Public Health“ geben.

Weitere Informationen: 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.

