

Newsletter Männergesundheit September 2021

Im Fokus: Herz-Kreislauf-Gesundheit

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Liebe Leser und Leserinnen,

jedes Jahr machen der Weltherztag am 29. September und die Herzwochen vom 1. bis 30. November auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen und ihre Folgen aufmerksam. Wir haben Ihnen daher in dieser Newsletterausgabe wichtige Informationen rund um die Herz-Kreislauf-Gesundheit bei Männern, aktuelle Meldungen und Publikationen zusammengestellt. Darüber hinaus finden Sie zusätzlich Veranstaltungstermine rund um die Gesundheit von Männern.

In Deutschland sind bei Männern und Frauen Herz-Kreislauf-Erkrankungen die häufigste Todesursache. Jährlich sterben etwa 152.600 Männer an Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems beispielsweise einer Koronaren Herzkrankheit, einem Herzinfarkt oder einer Herzschwäche. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für Herzerkrankungen an. Sind bei den 45- bis 64-jährigen Männern 6,4 Prozent betroffen, liegt der Anteil der Betroffenen im Alter zwischen 65 und 79 Jahren bei 16,5 Prozent. Durch ausreichend Bewegung, gesunde Ernährung, den Verzicht auf Nikotin sowie die Behandlung von Bluthochdruck, hohem Cholesterin und Diabetes mellitus als Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen können Männer dazu beitragen, dass ihr Herz lange gesund bleibt.

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).

Mit freundlichen Grüßen
Ihre Redaktion

■ Inhalt

- [Herz-Kreislauf-Gesundheit: Im Fokus](#)
- [Herz-Kreislauf-Gesundheit: Meldungen](#)
- [Herz-Kreislauf-Gesundheit: Publikationen](#)
- [Herz-Kreislauf-Gesundheit: Termine](#)
- [Weitere Veranstaltungen](#)

Herz-Kreislauf-Gesundheit: Im Fokus



Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Männern

Welche Faktoren erhöhen mein Risiko für eine Herzerkrankung? Wie kündigt sich ein Herzinfarkt an? Und welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Im Männergesundheitsportal finden Sie Informationen zu verschiedenen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems wie der Koronaren Herzkrankheit, der Herzschwäche oder der Herzrhythmusstörung. Sie erfahren, welche Methoden für die Behandlung zur Verfügung stehen und was während der Rehabilitation passiert. Darüber hinaus erhalten Sie wichtige Hinweise, was im Notfall bei einem Herzinfarkt oder Schlaganfall zu tun ist.

Erfahren Sie mehr über häufige Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf www.maennergesundheitsportal.de/...



Wie verhalte ich mich im Notfall richtig?

Im Notfall zählt jede Minute, beispielsweise bei einem Herzinfarkt, einer Blutdruckentgleisung, einem Herz-Kreislauf-Stillstand oder einem Schlaganfall. Dann gilt es schnell und richtig zu handeln und sofort die Notrufnummer 112 anzurufen.

Auf www.maennergesundheitsportal.de/... erfahren Sie, welche Anzeichen auf eine lebensbedrohliche Herz-Kreislauf-Erkrankung hindeuten, was im Notfall zu tun ist und welche Wiederbelebungsmaßnahmen notwendig sind, wenn Sie eine leblose Person vorfinden.



Wie können Männer herzgesund leben?

Mit einer aktiven gesundheitsbewussten Lebensweise können Sie viel dazu beitragen, dass Ihr Herz und Ihre Gefäße lange fit bleiben. Beispielsweise ist regelmäßiges körperliches Training sehr effizient zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Natürlich müssen Sie keinen Leistungssport betreiben. Versuchen Sie eine Aktivität zu finden, die Ihnen Spaß macht und die sich gut in Ihren Alltag integrieren lässt. Zudem sollten Sie Risikofaktoren wie einen hohen Blutdruck oder hohe Cholesterinwerte kennen und regelmäßig kontrollieren lassen.

Erfahren Sie mehr darüber, wie man(n) herzgesund leben kann auf www.maennergesundheitsportal.de/...



Herzgesunde Ernährung - was Sie über Fette & Co. wissen sollten

Fleischprodukte haben oft einen hohen Fettgehalt und sind reich an gesättigten Fettsäuren. Eine einseitige, sehr fleischhaltige Ernährung kann somit zu erhöhten Blutfettwerten beitragen und das Risiko für Bluthochdruck, Fettleibigkeit, Diabetes mellitus, Herz-Gefäß-Erkrankungen und Schlaganfall steigern. Wer vorwiegend mehrfach ungesättigte Fettsäuren z. B. aus Pflanzenöl, Gemüse, Nüssen, Hülsenfrüchten sowie Fisch und dafür weniger gesättigte Fettsäuren z. B. aus Fleisch, Wurst, Butter, Sahne und Quark zu sich nimmt, kann seine Blutfettwerte auf einfache Weise günstig beeinflussen und das Risiko für koronare Herzkrankheiten senken.

Wissenswertes zu Cholesterin und Tipps für eine herzgesunde Ernährung finden Sie auf www.maennergesundheitsportal.de/...

Herz-Kreislauf-Gesundheit: Meldungen



Aus dem Takt: Herzstiftung informiert zum Weltherztag zu Rhythmusstörungen

Herzrhythmusstörungen sind für Betroffene meist mit Ängsten und hohem Leidensdruck verbunden. Das Tückische an Rhythmusstörungen ist: Je nach Ursache, Ursprung im Herzen und Schweregrad, können sie entweder harmlos oder akut lebensbedrohlich, sogar tödlich sein. Die Deutsche Herzstiftung informiert über Ursachen, Diagnose und Therapie von Herzrhythmusstörungen.

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



Broken-Heart-Syndrom: Wenn ein gebrochenes Herz krank macht

Sehr starke seelische Belastungen wie der Tod eines geliebten Menschen, aber auch extreme physische Stresssituationen können zum so genannten "Broken-Heart-Syndrom" führen. Dabei erlahmt der Herzmuskel und bringt nicht mehr die erforderliche Pumpleistung. Die Unterversorgung des Körpers mit Blut ist die Folge. Meist verläuft das Broken-Heart-Syndrom glimpflich und die Funktion des Herzmuskels erholt sich nach einiger Zeit wieder. Bei etwa einem Viertel der Patientinnen und Patienten kommt es aber zu schweren Komplikationen. Der AOK-Bundesverband fasst in seinem August-Ratgeber die wichtigsten Informationen zusammen.

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

Hochdruckliga



Bluthochdruck: Das Selbsthilfe-Telefon

Viele Menschen, die die Diagnose Bluthochdruck erhalten, sind zunächst überfordert. Was genau bedeutet Bluthochdruck für das alltägliche Leben? An wen kann ich mich mit meinen Fragen wenden? Dafür stellt die Deutsche Hochdruckliga e. V. in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Hypertonie und Prävention ein Selbsthilfe-Telefon zur Verfügung. Erfahrene Selbsthilfegruppenleiter und -leiterinnen gehen hier auf alle Fragen rund um das Thema Bluthochdruck ein, um Betroffene und Angehörige zu unterstützen.

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



Mehr Mut zum Training!

Viele Menschen mit einem schwachen Herzen verzichten aus Angst auf körperliches Training. Eine Pilotstudie des Deutschen Zentrums für Herzinsuffizienz zeigt, dass Patientinnen und Patienten mit Herzinsuffizienz (Pumpleistung des Herzens ist geschwächt) bei einem ärztlich überwachten und professionell angeleiteten Training nicht nur ihre Lebensqualität, sondern auch den Schweregrad der Erkrankung verbessern können.

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

Cholesterinwert senken durch Ernährung

Ein zu hoher Cholesterinwert kann ein Risikofaktor für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung sein. Doch welche Lebensmittel können dazu beitragen den Cholesterin-Spiegel zu senken? Obst, Hülsenfrüchte oder Nüsse gehören zu den Lebensmitteln, denen zugeschrieben wird, dass sie das Cholesterin im Blut senken können. Aber stimmt das auch? Die Stiftung Gesundheitswissen hat die Studienlage überprüft, und gibt Tipps, wie eine Ernährungsumstellung funktioniert.

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

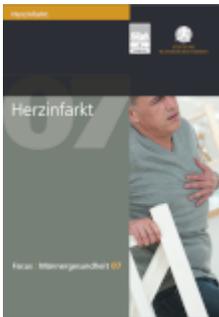
Herz-Kreislauf-Gesundheit: Publikationen



Wissensreihe Männergesundheit: Bluthochdruck

Der Bluthochdruck ist mit Abstand die häufigste Herz-Kreislauf-Erkrankung und ein entscheidender Risikofaktor für Folgeerkrankungen wie Schlaganfall, Herzinfarkt oder Nierenerkrankungen. Übergewicht, mangelnde Bewegung, eine salzhaltige Ernährung und Rauchen begünstigen einen zu hohen Blutdruck. Eine Broschüre der Wissensreihe Männergesundheit klärt über Risikofaktoren und Folgeerkrankungen von Bluthochdruck auf, informiert über das richtige Messen des Blutdrucks und gibt Tipps, was Männer gegen hohen Blutdruck unternehmen können.

Die Broschüre können Sie kostenlos bestellen oder herunterladen auf www.bzga.de/infomaterialien/maennergesundheitsportal/...



Wissensreihe Männergesundheit: Herzinfarkt

Was passiert eigentlich bei einem Herzinfarkt? Welche Anzeichen zeigen sich im Vorfeld? Und was ist bei einem akuten Infarkt zu tun? Diese und weitere Fragen werden in der Broschüre der Wissensreihe Männergesundheit zum Thema Herzinfarkt beantwortet. Darüber hinaus erhalten Männer Tipps, wie sie im Alltag ihr Risiko für einen Herzinfarkt senken können.

Die Broschüre können Sie kostenlos bestellen oder herunterladen auf www.bzga.de/infomaterialien/maennergesundheitsportal/...



Materialien zum Thema Wiederbelebung

Über 60.000 Menschen pro Jahr erleiden in Deutschland einen Herz-Kreislauf-Stillstand außerhalb eines Krankenhauses. Eine Reanimation kann die Überlebenschancen bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand verdoppeln bis verdreifachen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet verschiedene Materialien zum Thema Wiederbelebung.

Die Materialien können Sie kostenlos bestellen auf www.bzga.de/infomaterialien/wiederbelebung/...



Deutscher Herzbericht

Jedes Jahr stellt die Deutsche Herzstiftung in ihrem Bericht dar, wie es um die Herz-Kreislauf-Gesundheit und die Versorgung von Herzpatientinnen und -patienten in Deutschland bestellt ist. Dabei werden jährliche Neuerkrankungen verschiedener Herzkrankheiten wie der Koronaren Herzkrankheit, Herzrhythmusstörungen, Herzklappenerkrankungen, Herzschwäche und angeborene Herzfehler abgebildet, ebenso Sterbefälle sowie Ländervergleichsübersichten zur Darstellung regionaler Gefälle.

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

Herz-Kreislauf-Gesundheit: Termine



Schlaganfall-Workshop für Betroffene ab 55

27.10.2021-29.10.2021, Duisburg
Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Workshop zum Thema Mobilität

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe plant für Ende Oktober ein mehrtägiges Seminar für Schlaganfall-Betroffene der "Generation 55+" in Duisburg.

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



Herz unter Druck

01.11.2021 – 30.11.2021, online/bundesweit
Deutsche Herzstiftung

Bluthochdruck Thema der Herzwochen 2021

Die Volkskrankheit Bluthochdruck gilt als wesentlicher Grund für einen vorzeitigen Tod und ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für Herz- und Gefäßerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Hirnblutung, Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen oder andere Erkrankungen wie Nierenversagen. Anlässlich der Herzwochen informiert die Deutsche Herzstiftung über Ursachen, Diagnose, Therapie und Gefahren des „stillen Killers“ für Herz und andere Organe.

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

Weitere Veranstaltungen

**29.09.2021 -
30.09.2021**

Veranstalter
Bundesfach- und
Koordinierungsstelle
Männergewaltschutz

Veranstaltungsort
Leipzig

Fachtagung: Gewaltig - Betroffen. Männer* im Fokus der Gewaltforschung

Der Fachtag will Gewalt von Männer*en und gegen sie thematisieren und vertiefen, sowie die Szene der Betreiber*innen von und Betreuer*innen bei Gewaltschutzangeboten in Präsenz in Austausch bringen. Zum Einstieg gibt es einen Überblick über die Geschichte der Gewaltforschung. Im Weiteren wird, neben dem Fokus auf Betroffenheit von Gewalt, auch ein Augenmerk auf die Hintergründe ihrer Ausübung gelegt.

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

**08.10.2021 -
18.10.2021**

Veranstalter
Aktionsbündnis Seelische
Gesundheit

Veranstaltungsort
Online

Woche der seelischen Gesundheit

Aktionswoche 2021: „Gemeinsam über den Berg – Seelische Gesundheit in der Familie“

Die Corona-Pandemie hat vor allem die Familien in Deutschland hart getroffen. Unter dem Motto „Gemeinsam über den Berg – Seelische Gesundheit in der Familie“ widmet sich die diesjährige Aktionswoche vom 08.–18. Oktober 2021 den psychischen Folgen der Krise und stellt regionale Hilfsangebote für Jung und Alt vor.

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

**25.10.2021 -
25.10.2021**

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

Veranstaltungsort
Online

Gesund und produktiv bleiben trotz Trennungstreit um Kinder

Trennung ist der Endpunkt einer Beziehungskrise mit enttäuschten, weil nicht kommunizierten Erwartungen. Wut über das Ende paaren sich mit Angst um den Verlust der Kinder. Männer erleben sich in solchen Situationen nicht selten als benachteiligt und hilflos. Mitunter geraten sie in reflexartige Verhaltensmuster, welche die Eskalation und die psychische Belastung weiter verstärken. Im Vortrag wird aufgezeigt, welche Handlungsmöglichkeiten bestehen und wie man diese von Trennungssituationen betroffenen Männern und Vätern aufzeigen kann.

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

**25.10.2021 -
27.10.2021**

Veranstalter
Deutsche Hauptstelle für
Suchtfragen e. V.

Veranstaltungsort
Potsdam

60. DHS Fachkonferenz SUCHT

Unter dem Titel „Raus aus der Krise – Sucht in Veränderung?!“ findet die diesjährige DHS Fachkonferenz SUCHT vom 25.-27. Oktober 2021 statt. Die Tagung beleuchtet die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf Verhaltenssüchte und den Suchtmittelkonsum sowie auf die Betreuung, Beratung und Behandlung von Abhängigkeitserkrankten.

Informationen: www.maennergesundheitsportal.de/...

**27.10.2021 -
27.10.2021**

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

Veranstaltungsort
Online

BGM für Männer konkret

Im Kooperationsprojekt „Mann, was geht?!“ der Techniker Krankenkasse, der Universität Bielefeld und der LVG & AFS wurden Zugänge und Erfolgsfaktoren exploriert, um die psychische Gesundheit von Männern in unterschiedlichen Lebensphasen und Lebenswelten zu stärken. Die Ergebnisse des Kooperationsprojekts sollen auf dieser digitalen Abschlussstagung reflektiert und diskutiert werden. Auf der Tagung werden Handlungsempfehlungen und Anknüpfungspunkte für eine männergerechte (betriebliche) Gesundheitsförderung vorgestellt.

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

**03.11.2021 -
03.11.2021**

Veranstalter
AG Gender und
Depression des
Bündnisses gegen
Depression in der Region
Hannover

Veranstaltungsort
Online

Was war? Was ist? Was bleibt? Traumata und Depression

Auswirkungen transgenerationaler Prozesse

Krieg hinterlässt Spuren – nicht nur an den Häusern, Gebäuden, Städten und Dörfern, sondern auch in den Seelen der Menschen. In der Tagung des Bündnisses für Depression soll diesen Spuren der transgenerationalen Weitergabe von Traumata gendersensibel nachgegangen werden.

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

**09.11.2021 -
09.11.2021**

Veranstalter
Bundesforum Männer

Veranstaltungsort
Online

7. Netzwerktreffen Männerberatung

Am 9. November 2021 lädt das Bundesforum Männer – Interessenverband für Jungen, Männer & Väter e.V. zum 7. Netzwerktreffen Männerberatung ein. Das Thema des diesjährigen Online-Treffens lautet: Männerberatung und Beratung von Männern in Zeiten von Corona – Herausforderungen und Chancen.

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

**12.11.2021 -
12.11.2021**

BVPG-Statuskonferenz 2021: Psychische Gesundheit in der dritten Lebensphase

Veranstalter
Bundesvereinigung
Prävention und
Gesundheitsförderung e.V.
(BVPG), Deutscher
Olympischer Sportbund
e.V. (DOSB)

Die Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V. (BVPG) richtet am 12. November 2021 ihre nunmehr 20. Statuskonferenz aus. Die Statuskonferenz zum Thema „Psychische Gesundheit in der dritten Lebensphase“ findet in Kooperation mit dem Deutschen Olympischen Sportbund e.V. (DOSB) statt.

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

Veranstaltungsort
Frankfurt am Main

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.

