Newsletter September 2019

Männergesundheit

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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.
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.

Mit freundlichen Grüßen
die Redaktion

Inhalt

- In eigener Sache
- Aus der Forschung
- Ernährung
- Gesunder Schlaf
- Herz-Kreislauf-Gesundheit
- Krebserkrankungen
- Psychische Gesundheit
- Sexuelle Gesundheit
- Urologische Erkrankungen
- Termine

In eigener Sache

Save the Date: 5. Männergesundheitskonferenz

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) veranstalten am **21. Januar 2020 in Berlin** die 5. gemeinsame Männergesundheitskonferenz "Gesundheit und Wohlbefinden von Männern im digitalen Zeitalter - Ist die Zukunft männersensibler Prävention digital?".

Die stärkere Sensibilisierung von Männern für Gesundheit ist nach wie vor ein relevantes Thema. Dabei spielen die Herausforderungen des digitalen Wandels eine zentrale Rolle und werden in Zusammenhang mit der Gesundheitsförderung von Männern lebhaft diskutiert. Was mit der Vermittlung von Gesundheitsinformationen durch „neue Medien“ begann, hat sich zu fundamental neuen Handlungsoptionen für Männer zur aktiven Gestaltung der eigenen Gesundheit entwickelt.

Diskutieren Sie auf der 5. Männergesundheitskonferenz mit Expertinnen und Experten anhand aktueller nationaler und internationaler gesundheitspolitischer Entwicklungen und Strategien Fragen zum Thema Chancen und Risiken von digitalen Gesundheitsangeboten.

Wir laden Sie herzlich ein, sich an der Diskussion rund um die Gesundheitsförderung von Männern im digitalen Zeitalter zu beteiligen! Das Programm, die Online-Anmeldung und weitere Informationen zur Konferenz erhalten Sie in Kürze auf dem Männergesundheitsportal unter www.maennergesundheitsportal.de

Aus der Forschung

Für Gutverdiener ist der Renteneintritt ein Gesundheitsrisiko

Die Erwerbsbiografie hat einen wesentlichen Einfluss darauf, wie der Renteneintritt die Sterblichkeit beeinflusst. So profitieren Männer aus manuellen Routinejobs davon, mit 63 Jahren in den Ruhestand zu gehen. Für Männer und Frauen, die aus gut bezahlten Jobs mit 65 Jahren ihr Berufsleben beenden, steigt hingegen die Sterblichkeit kurz nach der Verrentung. Eine Schlüsselrolle für die Sterblichkeitseffekte spielt die Aktivitätsveränderung um den Renteneintritt.

© Leibniz Institut für Wirtschaftsforschung

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

Elterngeld und Elterngeld Plus: Gleichmäßige Aufteilung zwischen Müttern und Vätern nach wie vor in weiter Ferne

Immer mehr Väter in Deutschland pausieren vom Job und beziehen Elterngeld, allerdings sind sie nach wie vor deutlich in der Minderheit. Väter halten sich in Sachen Elternzeit vor allem aus finanziellen Gründen zurück, zudem befürchten viele negative berufliche Konsequenzen. Das sind zentrale Ergebnisse einer Studie des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung (DIW Berlin).

© Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung Berlin

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

Ernährung

Typ-2-Diabetes

2,5 Prozent der Erwachsenen der unteren Bildungsgruppe erkranken laut Diabetes-Risiko-Test voraussichtlich in den nächsten fünf Jahren an Typ-2-Diabetes. Für Männer ist das Risiko für eine zukünftige Diabetesdiagnose insgesamt etwas höher als für Frauen.

© *Robert Koch-Institut*

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

Trinkstudie 2019: Cola und Co. bei jungen Leuten und in Ostdeutschland besonders beliebt

Gerade in Sachen Ernährung kann man viel für einen gesunden Lebensstil tun. Dazu gehört auch ein gesundes Trinkverhalten. Doch wie die Studie der TK "Trink Was(ser) Deutschland!" zeigt, sind zuckerhaltige Softdrinks wie Cola und Co. als Durstlöscher nach wie vor sehr beliebt. Gerade Männer greifen gern zu Softdrinks. 21 Prozent der männlichen Befragten gaben an, regelmäßig Limonade, Cola-Getränke und Co. zu sich zu nehmen.

© *Techniker Krankenkasse*

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

Gesunder Schlaf

Stress im Beruf ist größter Schlafräuber

KKH: Jeder Zweite lenkt sich bei gestörter Nachtruhe mit dem Smartphone ab
Stress im Beruf ist Ursache Nummer eins für Schlafstörungen. Das hat eine forsa-Umfrage der KKH Kaufmännische Krankenkasse ergeben. Das Gedankenkarussell rund um die Arbeit bringt demnach fast jeden zweiten von rund 1.000 Befragten (41 Prozent) um den allnächtlichen Schlaf. Mehr als jeder Dritte (37 Prozent) fühlt sich dadurch um die Nachtruhe gebracht. Jeder Achte sagt, dass er kurz vor dem Schlafengehen noch länger mit Smartphone, Tablet oder PC beschäftigt ist und deshalb keine Nachtruhe findet.

© *Kaufmännische Krankenkasse*

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

Herz-Kreislauf-Gesundheit

Patientenleitlinie "Chronische Koronare Herzkrankheit: KHK" überarbeitet

In Deutschland gehört die koronare Herzkrankheit (KHK) zu den Volkskrankheiten. Bei etwa 7 von 100 Frauen und etwa 10 von 100 Männern in Deutschland wird im Laufe des Lebens eine KHK bekannt. KHK und Herzinfarkt gehören zu den häufigsten Todesursachen. Heilen kann man die KHK nicht. Aber mit der passenden Behandlung können Betroffene gut damit leben.

© Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin

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

Ausmaß eines Herzinfarkts unabhängig von Tageszeit

Ob ein Herzinfarkt mitten in der Nacht oder am helllichten Tag auftritt, bestimmt nicht, wie schwer seine Folgen sind. Herausgefunden haben dies Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler des Deutschen Zentrums für Herz-Kreislauf-Forschung (DZHK) am Deutschen Herzzentrum München, Klinik an der Technischen Universität München (TUM).

© Deutsches Zentrum für Herz-Kreislauf-Forschung

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

Krebserkrankungen

Informationsmaterial für Männer mit Brustkrebs

Auch Männer können an Brustkrebs erkranken. Jedes Jahr sind das etwa 650 Männer. Die Deutsche Krebsgesellschaft e. V. und das Forschungsprojekt N-MALE stellen nun Informationsmaterialien für betroffene Männern zur Verfügung, das evidenzbasierte Inhalte zu Diagnose und Behandlung von Männern zusammenfasst, Anlaufstellen aufzeigt und Hilfestellungen für Betroffene bei der Gesprächsführung und Informationssuche rund um die Erkrankung unterstützt.

© Deutsche Krebsgesellschaft e. V.

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

Psychische Gesundheit

Gesund digital Arbeiten?!

Neue Studie: Ein Fünftel aller Arbeitnehmerinnen und Arbeitsnehmer sind digital gestresst
Digitale Technologien sind aus dem Alltag vieler Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer nicht mehr wegzudenken. Doch wie wirkt sich der regelmäßige Umgang mit diesen Technologien auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit aus? Wie hoch ist der digitale Stress in Deutschland, was beeinflusst ihn und wer ist besonders gefährdet?

© *Betriebswirtschaftliches Forschungszentrum für Fragen der mittelständischen Wirtschaft e. V.*

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

Sexuelle Gesundheit

www.liebesleben.de/beratung – neues Online-Beratungsangebot

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) weist auf ihr neues Beratungsangebot www.liebesleben.de/beratung zum Schutz vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) hin. Die Menschen hinter www.liebesleben.de/beratung sind qualifizierte und erfahrene Expertinnen und Experten für persönliche Fragen rund um die Themen HIV und andere STI. Im direkten Austausch helfen sie den Anfragenden, das individuelle Risiko für eine derartige Infektion einzuschätzen.

© *Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung*

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

Für die HIV-Prophylaxe zahlt jetzt die Kasse

Ab dem 1. September ist die HIV-Prophylaxe PrEP eine reguläre Leistung der Gesetzlichen Krankenkassen (GKV). Bei Menschen mit erhöhtem HIV-Risiko übernehmen sie die Kosten für das Medikament und die erforderlichen Begleituntersuchungen. So regelt es das Terminservice- und Versorgungsgesetz (TSVG). Die PrEP wird andere Schutzmöglichkeiten dabei nicht ablösen, sondern ist eine von drei heute verfügbaren Methoden, um beim Sex eine HIV-Übertragung zu vermeiden. Die anderen beiden sind Kondome und die Schutzwirkung der HIV-Therapie (sie verhindert auch die Übertragung von HIV).

© *Deutsche Aidshilfe*

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

Vorzeitiger Samenerguss

In Fragen der Sexualität sind Mythen und übertriebene Vorstellungen weit verbreitet. Das gilt auch für die Frage, wie lange Männer beim Sex bis zum Höhepunkt brauchen. Diese Zeitspanne hängt von vielen Faktoren ab und kann von Mal zu Mal schwanken.

© *Gesundheitsinformation.de*

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

Urologische Erkrankungen

Blasenprobleme

Die Blase ist ein Organ, an das keiner denkt, wenn alles in Ordnung ist. Aber wenn es ein Problem gibt, dann rückt es rasch in den Mittelpunkt des Bewusstseins und des Alltagslebens.

© *Deutschlandfunk*

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

Termine

09.10.2019 - 11.10.2019

Veranstalter
Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen

Veranstaltungsort
Augsburg

DHS-Fachkonferenz SUCHT „#Suchthilfe #Digital

Die Digitalisierung betrifft mehrere Arbeitsprozesse der Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe. Sie dient der Informationsgewinnung, der Kommunikation, der Datenerfassung und Auswertung sowie der Diagnosestellung, Behandlung und Begleitung von Abhängigkeitserkrankten. Die DHS greift mit ihrer Fachkonferenz SUCHT zum Thema „#Suchthilfe #Digital“ aktuelle Entwicklungen in der Arbeit mit Abhängigkeitserkrankten auf und widmet sich dabei verschiedenen Fragestellungen.

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

11.10.2019 - 11.10.2019

Veranstalter
Männer Väter Forum Köln

Veranstaltungsort
Köln

Fachtagung: VATER 4.0 vom Traditionsmodell zum Traumtyp? Die Vaterrolle und die Praxis

Die wachsende Zielgruppe der Väter 4.0 fordert von der Geburtshilfe, der Kinderbetreuung, der Jugendhilfe, der Familienbildung und der sozialen Arbeit allgemein eine erhöhte Aufmerksamkeit, einen anderen Blickwinkel oder ganz neue Angebote. Diese gibt es zwar in ganz Deutschland bereits, und sie sind auch erfolgreich, aber woanders sind sie leider kaum bekannt.

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

25.10.2019 - 25.10.2019

Veranstalter
Netzwerk „Gendermedizin & Öffentlichkeit“, G3 – Arbeitsgemeinschaft für moderne Medizin e. V.

Veranstaltungsort
Berlin

Deutsch-österreichische Expert/innen-Tagung des Netzwerks „Gendermedizin & Öffentlichkeit“ und der G3 – Arbeitsgemeinschaft für moderne Medizin e. V.

Gewalterfahrungen von Frauen, deren gesundheitliche Folgen und daraus resultierende Bedarfe in der gesundheitlichen Versorgung sind mittlerweile sowohl in der Forschung wie in der Praxis ein häufig benanntes, wenn auch noch nicht hinreichend bearbeitetes Thema. Für Männer sind diese Zusammenhänge bisher ein quasi unbestelltes Feld.

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

28.10.2019 - 28.10.2019

Veranstalter
Ludwig-Windthorst-Haus

Veranstaltungsort
Lingen

Fachtag: Dann ist ein Mann ein Mann. Jungen-/Männerarbeit: Warum überhaupt und wenn ja, wie?

Männer bewegen sich heute zwischen traditionellen und neuen Rollenbildern, an die unterschiedliche Erwartungen geknüpft sind. Das wirft Fragen nach der männlichen Sozialisation und Identität und damit auch nach Geschlechtergerechtigkeit auf. Auf diesem Fachtag des Ludwig-Windthorst-Hauses – Katholisch-Soziale Akademie – soll der Frage nachgegangen werden, wie Männer diese unterschiedlichen Herausforderungen bewältigen können, welche Bedingungen dafür notwendig sind und was die geschlechtsspezifische Jungen- und Männerarbeit in Erziehung, Bildung und Beratung für eine angemessene männliche Sozialisation leisten kann.

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

07.11.2019 - 07.11.2019

Veranstalter
LAG Jungen- und Männerarbeit Sachsen e.V.

Veranstaltungsort
Leipzig

Fachtag: Arbeitslos un(d)gesund? Männer* ohne Arbeit als Herausforderung der Gesundheitsförderung

Lang andauernde Arbeitslosigkeit kann krank machen. Insbesondere Männern* macht dieser Zustand schwer zu schaffen. Wenn sie es vorher nicht gewohnt waren, gut für sich und ihre Gesundheit zu sorgen, dreht sich die Spirale erst recht weiter abwärts. Gleichzeitig sind langzeitarbeitslose Männer* für Gesundheitsangebote zuweilen schwer zu erreichen.

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

15.11.2019 - 17.11.2019

Veranstalter
Netzwerk Jungen- und Männergesundheit

Veranstaltungsort
Nürnberg

Netzwerk Jungen- und Männergesundheit – Netzwerktreffen 2019

Das Netzwerk Jungen- und Männergesundheit trifft sich in anderthalbjährigem Turnus. Um bereits jetzt Lust auf das Netzwerktreffen im November 2019 zu machen und den Termin zu sichern, gibt es hier schon ein paar erste Hinweise zum Stand der Planung. Als inhaltlicher Fokus bietet sich das Thema "Männergesundheit im kommunalen Raum" an. Das Programm ist noch vorläufig und wird weiter ergänzt. Wie immer soll es auch Gelegenheit geben, eigene Projekte, Aktivitäten oder Reflexionen einzubringen.

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

Impressum

Redaktion, Koordination & Layout: koordinierbar - raum für projekte
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
Maarweg 149-161, 50825 Köln
E-Mail: maennergesundheit(at)bzga.de
Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.