

Lieber Leser, liebe Leserin,

für viele Menschen sind die richtigen Lebensbalancen für die männliche Gesundheit entscheidend. Das ergab die Trendbefragung auf unserer Homepage. Besonders gilt dies für die Gewichtung zwischen Berufsarbeit und familiärem Engagement und anderen persönlichen Ereignissen. Aber wie ist diese Balance für Männer gut zu entwickeln oder zu halten? Falls Sie dazu Erfahrungen aus Ihrer Arbeit haben oder Beispiele des Gelingenden kennen: Hier im Newsletter oder auf der Homepage ist Platz dafür!

Eine interessante Lektüre und ausgewogene Sommertage wünscht Reinhard Winter

▪ Krebsrisiko für den Mann

Wie hoch ist das Risiko für den Mann, später einmal an Krebs zu erkranken? Die Tabelle des epidemiologischen Krebsregisters in Nordrhein-Westfalen kann hier Auskunft geben: Wer als 40jähriger Mann noch keine Krebserkrankung hat, den trifft es mit einer Wahrscheinlichkeit von nur 2%, dass er als 50jähriger und von 8%, dass er als 60jähriger an Krebs erkrankt sein wird (siehe nebenstehende Tabelle; sie wurde berechnet auf Basis des Programmes DevCan 6.1.0. Statistical Research and Applications Branch, National Cancer Institute, USA, 2006). Wichtig für die Männergesundheit: In vielen Fällen kann Mann durchaus etwas dazu beitragen, dieses Risiko noch zu senken! Mehr/Quelle:

http://www.krebsgesellschaft-nrw.de/downloads/Krebsrisiko_Mann.pdf

		Männer				
		Wahrscheinlichkeit einer Krebserkrankung bis zum Alter von				
		40	50	60	70	80 Jahren
Ohne Krebserkrankung bis zum Alter von Jahre	30	1%	3%	9%	22%	39%
	40	-	2%	8%	22%	39%
	50	-	-	7%	21%	39%
	60	-	-	-	16%	37%
	70	-	-	-	-	28%

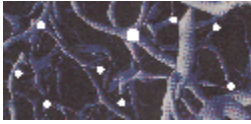
▪ Der Männergesundheitsbericht (Folge 10)

▪ Arme Männer sterben auch in Deutschland viel früher

Zwischen Armut und Gesundheit und auch zwischen sozialer Schicht und Lebenserwartung gibt es einen deutlichen Zusammenhang. Das ist durch zahlreiche Studien aus dem Ausland inzwischen hinreichend belegt und unstrittig. Für Deutschland gab es bislang aufgrund strengerer Datenschutzbestimmungen keine aussagekräftigen Untersuchungen und belastbare Daten. Vor kurzem wurden zwei Studien veröffentlicht, welche die internationale Datenlage eindeutig erhärten. So legte unlängst ein Autorenteam um Karl Lauterbach (Universität Köln, MdB) den Bericht "Zum Zusammenhang zwischen Einkommen und Lebenserwartung" eine Studie vor. Grundlage der Berechnungen waren die Daten des Sozioökonomischen Panels (SOEP) des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung (DIW), einer repräsentativen Stichprobe mit jährlich mehr als 22.000 Befragten. Als Ergebnis zeigte sich: Männer mit einem Bruttoeinkommen von weniger als 1.500 Euro haben eine Lebenserwartung von 71 Jahren, bei einem Einkommen über 4.500 Euro beträgt die Lebenserwartung 80 Jahre. Allerdings sind die Fallzahlen niedrig. Zugrunde gelegt wurden die Sterbefälle im SOEP der Jahre 2001-2004.

Methodisch weniger angreifbar ist eine neue Untersuchung, die Rembrandt Scholz vom Max-Planck-Institut für Demografische Forschung in Rostock mit Kollegen vorgelegt hat. Dort konnten erstmals Daten des Forschungsdatenzentrums der Deutschen Rentenversicherung verwendet werden, die wegen des Datenschutzes bislang unzugänglich waren. Datenbasis waren alle Männer, die eine gesetzliche Rente beziehen bzw. bezogen haben, rund 5 Millionen Deutsche, von denen im Untersuchungsjahr 2003 etwa 250.000 starben. Im Ergebnis findet sich derselbe Trend wie bei Lauterbach, wenngleich ein wenig abgeschwächt: Ein heute 65jähriger Mann, der in seinem Leben wenig verdient und wenig in die Rentenkasse eingezahlt hat, lebt durchschnittlich noch etwa 14 Jahre, ein anderer mit früher sehr hohem Einkommen und hoher Rente hat eine weitere Lebenserwartung von knapp 19 Jahren. Beide Studien sind als PDF-Dateien online verfügbar: Lauterbach K, Lungen M, Stollenwerk B, Gerber A, Klever-Deichert G. Zum Zusammenhang zwischen Einkommen und Lebenserwartung. Studien zu Gesundheit, Medizin und Gesellschaft 2006; Köln: Ausgabe 01/2006 vom 25.02.2006 www.uk-koeln.de/kai/igmg/sgmg/2006-01_einkommen_und_rentenbezugsdauer.pdf. Hans-Martin von Gaudecker, Rembrandt D. Scholz: Lifetime earnings and life expectancy, MPIDR WORKING PAPER WP 2006-008, MARCH 2006 www.demogr.mpg.de/Papers/Working/wp-2006-008.pdf (Quelle: Forum Gesundheitspolitik)

(Bis es in Deutschland einen qualifizierten Männer- oder Gender-Gesundheitsbericht gibt, werden wir im Newsletter immer wieder kleine Männergesundheitsberichte mit Vignetten und Facetten der Männergesundheit veröffentlichen. Ihren Beitrag dazu erwarten wir gerne).



▪ Allergische Reaktionen und psychische Probleme (auch) beim Mann

"Mindestens ein Viertel aller allergischen Reaktionen hat auch wesentlich mit psychischen Problemen zu tun", schätzt Uwe Gieler von der Universitätsklinik in Gießen. Der Mediziner ist einer der wenigen international anerkannten Psychodermatologen und erforscht seit beinahe 30 Jahren die Sprache der Haut. Sein wissenschaftlicher Ansatz ist der aller Psychosomatiker: Der Körper drückt durch Erkrankungen emotionale und psychische Konflikte aus, die der Geist nicht verarbeiten kann oder will. Gerade Haut reagiere häufig als "Überdruckventil der Seele", weiß Gieler aus seiner therapeutischen Praxis: Er beobachtete Männer mit Angst vor Nähe, die mit einer puterrotten neurodermitischen Gesichtshaut ihren Partnerinnen unbewusst signalisierten, Sicherheitsabstand zu halten. Ein Medizinstudent bekam zum Examen von beiden Elternteilen eine nickelhaltige Uhr. Doch nur die Uhr der Mutter löste bei ihm ein durch Nickel bedingtes Kontaktekzem aus. Die Mutter hatte vor Jahren die Familie wegen eines anderen Partners verlassen, seither hatte der Student ein gespaltenes Verhältnis zu ihr (Quelle: Stern Ratgeber Allergie 30.03.07)

▪ Wichtige Themen der Männergesundheit

Auf unserer Homepage haben wir die Besucherinnen und Besucher gefragt, welches nach ihrer Ansicht das wichtigste Thema der Männergesundheit sei. Mittlerweile wurden 550 Nennungen abgegeben – natürlich keinesfalls eine wissenschaftliche Untersuchung, aber immerhin so etwas wie eine Trendbestimmung. Ziemlich schnell setzte sich das Thema „Work-Life-Balance/ Lebensbalancen“ an die erste Position und behielt diese auch; 16,5% der Stimmen fielen auf dieses Thema, das für gesündere Lebensweisen, etwa in Bezug auf Stressfaktoren entscheidend sein kann. An zweiter Stelle folgt mit 14,5% Sexualität; hier liegt die Frage nahe, ob sich dahinter eher die von Pharmaindustrie und Teilen der Ärzteschaft forcierten „Problemfragen“ (insb. erektile Dysfunktion) oder die Frage nach einer erfüllenden sexuellen Sinnlichkeit verbirgt. Erst an dritter Stelle mit rund 13% folgt „Krebsvorsorgeuntersuchung“ und an der vierten Position „Entspannung und Stressabbau“, auf die jede zehnte Stimme entfiel. Lebensstilthemen scheinen demnach bei den Befragten insgesamt wichtiger zu sein, als enge medizinische Fragen. Auffällig ist am unteren Ende der Bewertung, dass das derzeit von Politik und Medien stark angeschobene Thema des Übergewichts anscheinend noch nicht als explizites Thema der Männergesundheit registriert wird; auf „Ernährung“ und „Bewegung“ – die bekanntlich mit entscheidend für das Halten oder Anwachsen des Körpergewichts sind – wurden nur sehr wenig als wichtige Themen der Männergesundheit bewertet.



Zahl der Stimmen : 550
Erste Stimme : Thursday, 12. April 2007 11:33
Letzte Stimme : Monday, 18. June 2007 21:27

▪ Hodenkrebs: neuer Ratgeber und Anleitung zur Selbstuntersuchung

Ein neuer Ratgeber zum Thema Hodenkrebs und eine Anleitung zur Selbstuntersuchung der Hoden sind bei der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V. erhältlich. Die Anleitung gibt es auch praktisch eingeschweißt



für die Dusche. Unter www.krebsgesellschaft-nrw.de können Ratgeber und Anleitung bestellt werden (in NRW sind die Produkte gegen Versandkostenbeitrag kostenfrei erhältlich, in anderen Bundesländern werden Selbstkosten berechnet). Die Anleitung „Untersuchen Sie regelmäßig Ihre Hoden“ ist gut beschrieben und illustriert, sie kann dort auch kostenfrei als PDF-Datei heruntergeladen werden.

▪ Mehr Männer dopen im Freizeitsport

Doping gibt's nicht nur bei Profis: Ein Themenheft des Robert-Koch-Instituts informiert mit vielfältigen Forschungsbefunden über das Thema "Doping beim Freizeit- und Breitensport". Denn auch beim Freizeit- und Breitensport in Vereinen und kommerziellen Einrichtungen gibt es Doping bzw. Arzneimittelmissbrauch. Speziell unter Bodybuildern finden sich vermehrt Nutzer verbotener Substanzen (insbesondere Anabolika). Männer geben häufiger als Frauen an, Dopingmittel eingenommen zu haben. 22% der Männer und 8% der insgesamt 58 Fitness-Studios befragten Sportler gaben den Missbrauch von Arzneimitteln zur Leistungssteigerung und zum Aufbau von "Muskelmasse" zu. In einer anderen Befragung lagen die Quoten etwas niedriger. Allerdings könnten die tatsächlichen Werte erheblich höher liegen, da die Beteiligungsquote in den Befragungen sehr niedrig war und man vermuten kann, dass Sportler, die Doping-Substanzen einnehmen, eher die Teilnahme an der Befragung verweigerten. Das gesundheitsgefährdende Potenzial der eingenommenen Wirkstoffe ist erheblich, zahlreiche Nebenwirkungen bis hin zu einer erhöhten Sterblichkeit werden beobachtet. Neben persönlichen Motiven, wie einem übersteigerten Körperbewusstsein, sind auch gesellschaftliche Faktoren von Bedeutung, wenn nach den Ursachen des Substanzmissbrauchs im Freizeitsport gefragt wird. Der oft sorglose Einsatz von Wirkstoffen, um körperliche oder geistige Beeinträchtigungen zu kompensieren, ist weit verbreitet. Auch hierüber informiert das GBE-Heft zur Gesundheitsberichterstattung. Mehr: www.rki.de/nn_199850/DE/Content/GBE/Gesundheitsberichterstattung/Themenhefte/doping_inhalt.html (Quelle: Forum Gesundheitspolitik).

▪ Anfrage ins Netzwerk: Für mehr Vorsorgeuntersuchungen bei Männern!

Ich bin Studentin an der HS Magdeburg-Stendal (FH) im Studiengang Gesundheitsförderung und -management. In diesem Semester ist es meine Aufgabe, eine Projektidee zur Verbesserung der Inanspruchnahme von Vorsorgeuntersuchungen durch Männer zu entwickeln. Zu diesem Thema bin ich gerade auf Informationssuche. Können Sie mir hilfreiche Literaturhinweise, Studien(ergebnisse), Projekte oder Ergebnisse Ihrer Arbeit im Netzwerk für Männergesundheit geben? Mail an: susan.tilliger@gmx.de

▪ Lesetipp: Gewalt gegen Männer

Keine Frage: Erleidet ein Junge oder ein Mann Gewalt – in welcher Form auch immer – ist dies schlecht für seine Gesundheit. Gewalt zeigt Auswirkungen in allen Gesundheitsbereichen: körperlich, psychisch und sozial. Jungen und Männer sind statistisch gesehen sehr häufig Opfer von Gewalt. Insofern ist es erstaunlich, dass Gewalterfahrungen im Zusammenhang mit Jungen- und Männergesundheit bislang kaum thematisiert wurden. Das erstaunliche ist, welche Breite an Gewaltwiderfahrnissen es gibt, welche Vielfalt und welcher Facettenreichtum an Grausamkeit, Brutalität gegen Jungen und Männer – die dennoch kaum öffentlich werden. Gewalt gegen Jungen ist verdeckt und unbewusst. Sie anzusprechen, zu dechiffrieren und zu veröffentlichen ist ein wichtiger Teil der Jungen- und Männergesundheitsförderung. In dem Buch „Gewalt gegen Männer“ geschieht dies auf einfühlsame und doch oft bedrückend sezierende Weise. Hier geht es primär um die erlittene Gewalt, darum, was es alles gibt und wie Männer sich als Opfer erlebt haben. Es ist mühsam, erschreckend, fast selbst schmerzhaft, sich mit dieser Seite des Männlichen auseinander zu setzen – und dabei Bekanntem zu begegnen, das aber nicht öffentlich bewusst ist. Das Buch öffnet damit neue Perspektiven einer erweiterten Sicht auf Jungen und Männer. Kurz: Auf der Problemseite der Männergesundheit ist dies ohne Zweifel ein wichtiges Grundlagenbuch. Ludger Jungnitz/Hans-Joachim Lenz/Ralf Puchert/Henry Puhe/Willi Walter (Hrsg.): Gewalt gegen Männer. Personale Gewaltwiderfahrnisse von Männern in Deutschland. Verlag Barbara Budrich, Opladen & Farmington Hills 2007. Preis: 28,00 €, ISBN 978-3-86649-009-3 (rw)

Verantwortlich für den Newsletter und Redaktion: Reinhard Winter, SOWIT