



Lieber Leser, liebe Leserin,

ob Fußball unter dem Strich wirklich eine positive Gesundheitsbilanz für Männer erbringt, sei dahingestellt – dass der Europäische Fußball-Dachverband UEFA nun Mitglied beim EMHF wurde, könnte für manchen Mann ein positives Signal sein – wenn er es denn wahrnimmt. Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre und für die Sommerzeit viele sonnige (gut eincremen!), gesunde und erholsame Tage!

Reinhard Winter

## ▪ „Adoniskomplex“ - Ursache für Magersucht bei jungen Männern

Viele junge Männer leiden Experten zufolge unter Essstörungen. Grund für diesen „Adoniskomplex“ seien oft Minderwertigkeitsgefühle und Probleme mit dem männlichen Rollenverständnis, berichtet die Fachzeitschrift „Ärztliche Praxis“. Krankhaftes Essverhalten wurde ein Männerthema: rund 70.000 Männer in Deutschland seien von Magersucht, Bulimie oder Fresssucht betroffen. Besonders Magersucht werde bei jungen Männern häufig nicht erkannt. Studien deuten darauf hin, dass Jungen und Männer häufiger von einer Ess-Störung betroffen sind, wenn sie Schwierigkeiten mit ihrer Identität als Mann und dem männlichen Rollenverständnis haben: mangelnde Konfliktfähigkeit, Minderwertigkeitsgefühle, emotionale Schwierigkeiten, Versagensängste, die Unfähigkeit, nein zu sagen und eigene Bedürfnisse und Wünsche zu erkennen und durchzusetzen. Mögliche Auslöser sind auch Ängste bezüglich der Sexualität oder Probleme mit dem Erwachsenwerden an sich. Das Dilemma: Magersucht wird bei jungen Männern meistens viel zu spät erkannt. Viele Mediziner stellen Magersucht oder Bulimie bei Jungen zu spät fest, Gewichtsabnahme wird mit Wachstumsschüben erklärt. Auch Betroffene schieben die Suche nach Hilfe selbst hinaus, weil ihnen die „Mädchenkrankheit“ peinlich ist. Allerdings sind die Heilungschancen durch eine psychotherapeutische Behandlung viel höher, wenn die Krankheit früh diagnostiziert wird. Eltern, medizinische und pädagogische Fachkräfte sollten stützig werden, wenn Jungen oder junge Männer exzessiv Sport treiben und dabei zusätzlich durch Diäten stark abnehmen wollen. Quelle: [http://www.aerztlichepraxis.de/rw\\_4\\_Archiv\\_HoleArtikel\\_394592\\_Artikel.htm](http://www.aerztlichepraxis.de/rw_4_Archiv_HoleArtikel_394592_Artikel.htm)

## ▪ Sogar die UEFA ist jetzt für Männergesundheit: sie wurde Mitglied beim EMHF

Die UEFA, der europäische Fußballverband, wurde Mitglied im Europäischen Forum Männergesundheit (EMFH) und hat die "Wiener Erklärung" unterzeichnet. Mehr dazu auf der Homepage der UEFA: <http://de.uefa.com/news/newsid=551248.printer.htm>

## ▪ Der Männergesundheitsbericht (Folge 11):

### ▪ Psychische Gesundheit von Jungen in Deutschland besorgniserregend

Die aktuelle Studie zur Kinder- und Jugendgesundheit des Bundesministerium für Gesundheit bzw. des Robert Koch-Instituts weist auf einen problematischen Zustand bei der Gesundheit von Jungen hin. Die psychische Gesundheit wurde anhand eines Fragebogens untersucht. Danach liegen bei 17,8% der Jungen Verhaltensauffälligkeiten bzw. emotionale Probleme vor (Mädchen: 11,5%). Ungünstiges Familienklima und niedriger sozioökonomischer Status sind dabei die wichtigsten Risikofaktoren. Insgesamt zeigt sich in der Studie eine Verschiebung von akuten hin zu chronischen Erkrankungen wie Fettleibigkeit, Asthma oder Allergien und eine Zunahme psychischer Erkrankungen. Die Ergebnisse der bundesweiten Studie liefern einen Überblick über den körperlichen und seelischen Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Fast 18.000 Kinder und Jugendliche im Alter von 0 bis 17 Jahren hat das Robert Koch-Institut für die international einmalige Untersuchung medizinisch untersucht und - teils über die Eltern - befragt. Angaben zum gesundheitsbezogenen Verhalten wie Ernährung, Bewegung, Drogen- und Alkoholkonsum ebenso wie zum Impfstatus und zum Vorsorgeverhalten ermöglichen erste Hinweise auf Risikofaktoren und besonders betroffene Gruppen. Das Sonderheft des Bundesgesundheitsblattes zu den Ergebnissen des Kinder- und Jugendgesundheitssurveys ist über den Buchhandel erhältlich oder direkt beim Verlag (Springer-Verlag, Tel: 06221-345-4303, [SAG-journals@springer-sbm.com](mailto:SAG-journals@springer-sbm.com)). Weitere Informationen im Internet unter: [www.kiggs.de](http://www.kiggs.de).

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



### ▪ **Informations- und Positionspapier von MANNdat zu HPV**

Zum Thema der humanen Papilloma Viren hat MannDat e.V. recherchiert und ein ausführliches Informations-Diskussions- und Positionspapier erarbeitet. Es hängt diesem Newsletter als PDF-Datei an.

### ▪ **Männer unterscheiden sich: Lebenserwartung in Niedersachsen**

Auch in Niedersachsen differenziert sich die Männergesundheit stark regional aus: In Harburg werden die Männer alt, in Uelzen sterben sie früh. Das hat die Studiengruppe für Sozialforschung aus Marquartstein ([www.studiengruppe.com](http://www.studiengruppe.com)) in einem regionalen „Sterblichkeitsatlas“ nachgewiesen. Mehr dazu im anhängenden PDF-Auszug aus der Nordwest-Zeitung vom 13. Juni 2007

### ▪ **Kinderwunsch: Zink und Folsäure machen Männer fruchtbarer**

Niederländische Forscher wollten die Fruchtbarkeit von Männern mit einer Kombination aus Zink- und Folsäure-Präparaten fördern. Ihre Probanden produzierten bis zu 74 Prozent mehr Spermien. Die Studie wurde in der Fachzeitschrift der Amerikanischen Gesellschaft für Reproduktionsmedizin veröffentlicht (American Society for Reproductive Medicine). Die Forscher haben die Spermienzahlen von insgesamt 103 minder fertilen Patienten miteinander verglichen, die entweder Folsäure, Zinksulfat, eine Kombination aus beiden Spurenelementen oder ein Placebo verabreicht bekommen hatten. Außerdem stand eine Kontrollgruppe fertiler Männer zur Verfügung, die das gleiche Behandlungsmuster erhielten. In beiden Gruppen von Studienteilnehmern erhöhte sich die Spermienproduktion deutlich, wenn Zink und Folsäure kombiniert zum Einsatz kamen. Über 26 Wochen konnten die weniger fertilen Männer die Produktion um bis zu 74 Prozent steigern. In den Gruppen, die entweder nur Zinksulfat oder nur Folsäure erhalten hatte, wurde kein positiver Effekt beobachtet. Die Forscher vermuten, dass Zink die Absorption der Folsäure im Darm fördert. (Quelle: dpa/GesundheitPro)

### ▪ **Viertes Männergesundheitsfrühstück zum Thema „Frauen und Männergesundheit“**

Mit dem oft leidigen Thema (unsere) Frauen und (unsere) Männergesundheit beschäftigten sich die Teilnehmer des vierten „Business-Frühstück zur Männergesundheit“, das – veranstaltet von SOWIT und der AOK - am 20. Juni in Tübingen stattfand. Ein Interview-Video mit Männern und Frauen von der Straße brachte die Teilnehmer zu sich und auf den Punkt. Beispielsweise nervt übertriebene Fürsorglichkeit der Partnerin. Andererseits scheinen manche Männer von Frauen den Anstoß zu brauchen, weil sich sonst niemand um ihre Gesundheit kümmert – auch nicht sie selbst.

### ▪ **Erster Vätertag in der Schweiz erfolgreich verlaufen**

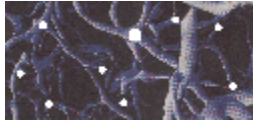
Am 17. Juni 2007 hat die Schweiz den ersten nationalen Vätertag gefeiert: Mit einem guten Dutzend regionaler Aktivitäten und einer Vielzahl von Medienberichten. Mit diesem Ergebnis wurde eine positive Bilanz gezogen. Dank der Verknüpfung mit der Forderung nach einem gesetzlich verankerten Vaterschaftsurlaub konnte dem Vätertag – auch auf einer gemeinsamen Medienkonferenz mit Pro Familia - eine politische Note gegeben werden. Die Breitenwirkung in den privaten Raum hat allerdings noch wenig stattgefunden. Nähere Informationen finden auf [www.vaertag.ch](http://www.vaertag.ch). Der nächste Vätertag ist am 15. Juni 2008.

### ▪ **Softdrinks machen Jungen hyperaktiv**

Jugendliche, die häufig süße Getränke konsumieren, leiden öfter unter Konzentrationsstörungen und Hyperaktivität, wie eine norwegische Studie zeigt. Über die Ergebnisse der Studie der Universität Oslo unter Leitung von Lars Lien berichtet die Zeitschrift *Psychologie heute*. Die Forscher befragten knapp 5.500 Jugendliche im Alter von 15 und 16 Jahren nach ihren Trinkgewohnheiten und zu ihrer mentalen Gesundheit. 10 Prozent der Jungen, die vier oder mehr Softdrinks pro Tag verzehrten, zeigten typische Symptome einer Hyperaktivität. Bei den Mädchen waren es 2 Prozent. Die Forscher führen dies auf das Koffein und die großen Mengen an raffiniertem Zucker in den Getränken zurück. Aus der Studie ging auch hervor, dass die Schüler Cola und andere süße Getränke zu sich nehmen, die den Tag ohne Frühstück beginnen. Vermutlich versuchten die Jugendlichen auf diese Weise, den fehlenden Zuckerschub am Morgen auszugleichen. (*GesundheitPro* 14.5.07)

### ▪ **Migration und Männergesundheit**

Nicht nur die internationale Migration, sondern auch die interregionale Migration innerhalb Deutschland wirkt sich auf die Gesundheit aus – aber vor allem in einer Richtung! Männer, die in Deutschland von West nach Ost migrieren unterschieden sich in Bezug auf ihre psychische Beschwerden nicht von Nicht-Migranten im



Westen. Dagegen sind männliche Ost-West-Migranten psychisch deutlich stärker belastet als ostdeutsche Männer. Problematisch wirkt sich Migration auch in Bezug auf die soziale Gesundheit aus: Bei der wahrgenommenen sozialen Unterstützung erfuhren sowohl West-Ost- wie auch Ost-West-Migranten weniger soziale Unterstützung als die Nicht-Migranten; die niedrigsten Werte gaben die Ost-West-Migranten an. Offenbar wird im Osten Deutschlands einfach besser sozial unterstützt, denn männliche West-Ost-Migranten geben mehr soziale Unterstützung als westdeutsche männliche Nicht-Migranten an. (Daten aus/vgl.: AlbaniC., Blaser, G. u.a.: Innerdeutsche Migration und psychische Gesundheit. In: Aus Politik und Zeitgeschichte 2006 /44-45/06).

### ▪ Sex sells – Männergesundheit, Internet und die Pharmaindustrie

Was sind die wichtigsten Themen der Männergesundheit? Die Abstimmung des Netzwerkes für Männergesundheit zeigt es eindeutig: 1. Work-Life-Balance und 2. Sexualität. Platz eins ist erfreulich, Platz zwei fasst auch Themen zusammen, die Männergesundheit „salonfähig“ gemacht haben: Männergesundheit war und ist in der breiten Öffentlichkeit nach wie vor mit den Themen Sexualität und Impotenz verbunden. Bereits 1998 hat sich Pfizer die Rettung der männlichen Standfestigkeit auf die Fahnen geschrieben. Die Pharmaindustrie bestimmt weitgehend, was unter Männergesundheit zu verstehen ist. Und auf die Agenda kommt, was sich medizinisch behandeln beziehungsweise als Produkt verkaufen lässt. Gerade im Internet ist diese Themeneinengung sehr genau zu beobachten. Das zeigt eine Recherche von Anbietern und Inhalten deutschsprachiger Internetpräsenzen zur Männergesundheit, die Volcker John in seiner Diplomarbeit vorgenommen hat. Ein zusammenfassender Artikel steht seit kurzem auf unserer Homepage unter „Aktuelles“. Anfragen zum Artikel und der zugrunde liegenden Diplomarbeit beantwortet Volckert John ([v.john@gmx.net](mailto:v.john@gmx.net))

### ▪ Kritik an Beschneidung gegen HIV

Mehrere Organisationen und Einzelpersonen kritisieren die Empfehlung von WHO und UNAIDS, männliche Beschneidung insbesondere in Afrika zur Eindämmung der HIV/AIDS-Epidemie einzusetzen. Die Effektivität dieser Strategie sei fraglich, da Beschneidung nur einen partiellen Schutz für heterosexuelle Männer bietet und Verhaltensänderungen, die Auswirkung auf Frauen und HIV-Übertragung bei den Operationen berücksichtigt werden müssten. Bei der Umsetzung seien Komplikationen zu befürchten. Daher müssten die Beweislage überprüft und Vor- und Nachteile sorgfältig abgewogen werden. Beschneidungen dürften keinesfalls unter Zwang oder an Kindern vorgenommen werden, da dies Menschenrechte verletze. Da medizinisch sichere und ethisch korrekte Beschneidungsprogramme aufwändig und teuer seien, sei zu bezweifeln, dass männliche Beschneidung eine sinnvolle Maßnahme gegen die HIV-Epidemie in Afrika ist. Mehr: [www.phimose-info.de/component/option.com\\_remository/Itemid.27/func.fileinfo/id.21](http://www.phimose-info.de/component/option.com_remository/Itemid.27/func.fileinfo/id.21)

### ▪ Gutes Männerwasser in Bad Sauerbrunn und das Angebot „Gesundheit für den Mann“

Bad Sauerbrunn in Österreich ist besonders für die Trinkkuren des magnesiumreichen Wassers und die fachspezifische Betreuung durch Urologen für Männer geeignet. Vor einiger Zeit wurde in dem Heilbad deshalb ein spezielles Angebot "Gesundheit für den Mann" geschaffen. Allerdings mit wenig Erfolg beim Mann: Die Nachfrage danach war nicht sehr groß. Deshalb wurde es wieder abgeschafft. Das gute Männerwasser fließt dort aber nach wie vor.

### ▪ Sex und Erotik überbewertet

Egal, ob im privaten oder öffentlichen Bereich, das Thema Sexualität scheint heute allgegenwärtig. Doch diese Dauerpräsenz ist nicht nach jedermanns Geschmack. Fast jeder zweite Mann (46,5%) findet, dass Erotik und Sexualität heutzutage viel zu viel Bedeutung beigemessen wird. Noch mehr sind Über-50-Jährige (61,8%) und Frauen (54,7%) dieser Ansicht. Die repräsentative Umfrage des Apothekenmagazins "Senioren Ratgeber" wurde von der GfK Marktforschung Nürnberg bei 1.945 Personen ab 16 Jahren durchgeführt (Quelle: Senioren Ratgeber)

### ▪ Witz

Kurz nach 17.00 Uhr stürmt ein Mann in den Seminarraum der Volkshochschule und stellt fest, dass keiner da ist. Außer Atem rennt er zum Hausmeister und fragt: „Soll hier nicht der Vortrag ‚Hilfe bei vorzeitiger Ejakulation‘ stattfinden?“ Meint der Hausmeister: „Doch, aber der ist erst um 18.00 Uhr. Sie sind eine Stunde zu früh gekommen.“

Verantwortlich für den Newsletter und Redaktion: Reinhard Winter, SOWIT