



*Lieber Leser, liebe Leserin,*

*immer wieder sind wir im Netzwerk überrascht darüber, wie breit und vielfältig die Themen angelegt sind, die Männer- und Jungengesundheit ausmachen. In diesem Newsletter – dem 13.! – finden Sie wieder einen Ausschnitt aus dieser Palette. Ich wünsche eine interessante Lektüre.*

*Reinhard Winter*

## ▪ **Gesunder Schlaf zu zweit: Männer schlafen besser mit einer Partnerin neben sich**

Männer schlafen besser, wenn ihre Partnerin neben ihnen ruht: Mit Partnerin kommt es zu einer wesentlichen Verbesserung objektiver und subjektiver Schlafparameter, wie Nächte ohne Wachphasen oder ein munteres Gefühl beim Aufstehen. Das fand ein Forscherteam um den Verhaltensbiologen John Dittami von der Universität Wien heraus. Die Schattenseite der Nachricht ist, dass es sich bei Frauen gerade umgekehrt verhält: Ihr Schlaf ist schlechter, wenn sie die Nacht neben ihrem Partner verbringen. Ursache für die Unterschiede werden in der Evolution gesehen. Der Mann reagiert auf den Paarschlaf wie auf einen Gruppenschlaf, in dem er sich sicher fühlt. Noch ein Ergebnis erbrachte diese Studie: Durch Sex schläft man besser: "Sex wirkt sich sowohl bei Frauen als auch bei Männern positiv auf den Schlaf aus", sagt Dittami. Die Ergebnisse der Studie wurden im Journal "Sleep and Biological Rhythms" (Vol. 5/Issue 4) publiziert. (Quelle: Universität Wien)

## ▪ **DAK-Gesundheitsreport 2008 zur Männergesundheit**

Im kommenden DAK-Gesundheitsreport 2008 wird das Thema "Männergesundheit" herausgehoben bearbeitet. Dazu wird eine Expertenbefragung durchgeführt. Der Report soll Anfang nächstes Jahr der Öffentlichkeit vorgestellt werden. Wer sich fachlich äußern möchte und genug Zeit dafür hat, kann beim IGES (Institut für Gesundheits- und Sozialforschung) in Berlin einen Fragenkatalog bekommen. eMail: [Katrin.Kraemer@iges.de](mailto:Katrin.Kraemer@iges.de)

## ▪ **Jede vierte Frühverrentung bei Männern aufgrund seelischer Krankheiten**

Zwar ist laut einer Statistik der Deutschen Angestellten Krankenkasse zwischen 1997 und 2004 der Krankenstand stetig gesunken. Die Zahl der Krankschreibungen aufgrund psychischer Probleme ist aber um 70 Prozent gestiegen. Bei Krankmeldungen sind heute psychische Probleme in Deutschland die vierthäufigste Diagnose. Schon jetzt machen sie den größten Anteil der Fehlzeiten aus. Eine seelische Krankheit war für 27 Prozent der männlichen Frührentner der Grund für die Berufsunfähigkeit – das ist die häufigste Ursache überhaupt. Auslöser ist immer öfter die Arbeit selbst, der Wandel in der Arbeitswelt wird für viele zur Belastung. (Quelle: ZEIT Nr. 38, 13.09.2007)

## ▪ **M.E.N. - Männergesundheit in Wien**

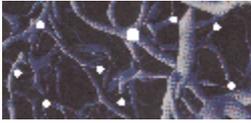
Von der Beratung bis zur Fitness wird im Wiener MännerGesundheitsZentrum M.E.N. viel Gesundes für den Mann angeboten. Interessant und vorbildlich sind nicht nur das Angebot selbst, sondern z.B. auch die Sprachvielfalt. Das „Stark und Fit Programm für Männer 50+“ findet sich nämlich auch ausgeschrieben als „50+ erkeklerin kalbi için güçlenme“ und als „Aktivno i zdravo srce muskaraca 50+“. Für Wiener Männer ab 50: Dieser Kurs beginnt schon am 4. Oktober. Mehr unter [www.men-center.at](http://www.men-center.at)

## ▪ **„Feuer einstellen!“: Erfolgreiches Rauchstopp-Projekt der Schweizer Armee**

„Das Feuer einstellen“ heißt ein Raucher-Entwöhnungsprogramm der Schweizer Armee, das seit Mai in der Rekrutenschule in Aarau durchgeführt wird. Eine erste Bilanz zeigt: Das Pilotprojekt ist ein Erfolg. Von den 13 Teilnehmern haben nach 18 Wochen Rekrutenschule alle entweder aufgehört zu rauchen oder ihren Zigarettenkonsum markant gesenkt, wie Christoph Karli, Chef Militärärztlichen Dienstes der Armee, sagt. Einige hätten von 30 Zigaretten pro Tag auf 0 oder auf nur noch einzelne reduziert. Aus dem Programm ausgestiegen sei niemand. Das Projekt sei gut akzeptiert und soll nun ausgedehnt werden. Aufgrund des bisherigen Interesses geht Karli davon aus, dass an beiden je 50 Raucher teilnehmen werden. Dies entspricht einem Zehntel der Rekruten.  
Quelle: radix / NZZ. [www.radix.ch/d/data/data\\_427.pdf](http://www.radix.ch/d/data/data_427.pdf)

## ▪ **Männerleben Hannover**

Der nächste Gesundheitskongress „MännerLeben“ findet am 24. November 2007 in der Sparkassenakademie in Hannover statt. Schirmherr ist Ministerpräsident Christian Wulff Mehr zum aktuellen Programm unter [www.maennerleben.com](http://www.maennerleben.com), Kontakt: [info@maennerleben.info](mailto:info@maennerleben.info) oder Tel. 0711-3168181.



## ▪ Der Männergesundheitsbericht (Folge 12):

### ▪ Dicke Jungen werden besonders schlecht angesehen

In einer Befragung von Schülerinnen und Schülern wurde festgestellt, dass diese ihren stark übergewichtigen Altersgenossen häufig ablehnend gegenüberstehen und ihnen gegenüber Vorurteile hegen, nach dem Muster: dick = dumm und faul. Am negativsten fällt die Zuschreibung auf dicke Jungen aus. Prof. Ansgar Thiel und Manuela Alizadeh vom Institut für Sportwissenschaft der Universität Tübingen und Prof. Stephan Zipfel von der Abteilung Psychosomatik der Universitätsklinik Tübingen haben die Studie zur Stigmatisierung adipöser Kinder und Jugendlicher durchgeführt.

Vielen Kindern und Jugendlichen sind fettleibige Gleichaltrige nicht sympathisch; sie halten sie für weniger intelligent und fauler als normalgewichtige Altersgenossen. Die Forscher haben sich auf bestimmte Stereotype konzentriert, nämlich auf Attraktivität, Intelligenz, Leistungsbereitschaft, Spielpartnerpräferenz und Sympathie. Befragt wurden 230 Mädchen und 224 Jungen im Alter von zehn bis 15 Jahren. Der eine Teil von ihnen besucht eine Hauptschule, der andere ein Gymnasium. "Wir haben die Untersuchung sehr einfach gehalten", sagt Ansgar Thiel. "Wir hatten Fotos von Kindern, die eine Art mittleren Durchschnittstyp darstellten: jeweils einen normalgewichtigen Jungen und ein Mädchen, jeweils einen normalgewichtigen Jungen und ein Mädchen im Rollstuhl sowie zwei adipöse Kinder, auch hier einen Jungen und ein Mädchen." Diese sechs Bilder sollten die Studienteilnehmer nach Sympathie in eine Reihenfolge bringen. Bei der Intelligenz, der Faulheit und der Attraktivität fiel vielen Kindern die Sechser-Reihenfolge schwer. "Dort haben wir daher nur gefragt, wer von den Sechsen jeweils das intelligenteste, das am wenigsten intelligente, welches Kind am hübschesten und am wenigsten hübsch war." Die adipösen Kinder wurden als am wenigsten sympathisch angesehen und am seltensten als Spielkameraden bevorzugt. Am sympathischsten war den Studienteilnehmern das normalgewichtige Mädchen. Die Werte der körperbehinderten Kinder lagen etwa in gleicher Höhe wie die des normalgewichtigen Jungen. "Bei der Spielkameradenpräferenz lehnten Mädchen die adipösen Kinder noch stärker ab als die Jungen. Das normalgewichtige Mädchen hielten die meisten Befragten für das hübscheste Kind. In dieser Kategorie seien die körperbehinderten nicht öfter genannt worden als die adipösen Kinder: "Als am wenigsten hübsch stuften 87,1 Prozent der Befragten die adipösen Kinder ein, allein 69,5 Prozent den Jungen."

Die übergewichtigen Kinder wurden am häufigsten mit schlechten Eigenschaften in Verbindung gebracht. "Die adipösen Kinder wurden nur in 2,6 Prozent der Fälle als die intelligentesten eingeordnet. Das adipöse Mädchen nannten 25 Prozent als das am wenigsten intelligente Kind, den adipösen Jungen sogar zwei Drittel", sagt Thiel. Dick wurde sehr häufig auch mit faul gleichgesetzt: Die beiden adipösen Kinder wurden zu fast 95 Prozent als die faulsten angenommen, der Junge allein schon mit 75 Prozent. Thiel erklärt diesen Unterschied in den Befragungsergebnissen zwischen dem adipösen Jungen und dem Mädchen damit, dass in diesem Alter die Sportlichkeit und Körperlichkeit bei einem adipösen Jungen als stärker beeinträchtigt wahrgenommen werde als bei einem Mädchen. Bei der Intelligenz und der Faulheit urteilten die befragten Jungen und Mädchen etwa gleich, außerdem habe es kaum Unterschiede zwischen den Befragungsergebnissen der Schüler von der Hauptschule und dem Gymnasium gegeben.

Und wie kommt es zu einem solch negativen Bild von übergewichtigen Menschen? Noch in den 1950er-Jahren hat man Menschen mit großer Körperfülle oft als besonders erfolgreich angesehen. "Das Bild scheint in den 70er-Jahren gekippt zu sein mit dem Aufkommen des Massensports", sagt der Sportsoziologe Thiel. "Das Aussehen erhielt einen höheren Stellenwert." Übergewicht könnte dem Wissenschaftler zufolge auch deswegen als negativ empfunden werden, weil die Gesellschaft "entkörperlicht" wurde, mangels zu verrichtender körperlicher Arbeit. "Jetzt heißt das Schlagwort Fitness - und das ist Arbeit an sich selbst. Adipösen wird eine mangelnde Bereitschaft unterstellt, an sich zu arbeiten. In diesem Sinne gelten sie dann als faul", sagt Thiel. Das führt zur Stigmatisierung. Quelle: <http://bildungsklick.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).*

## ▪ Männergesundheit in Bayern

Den ersten regionalen Männergesundheitsbericht für Bayern hat die Studiengruppe für Sozialforschung e.V. unter Leitung von Prof. Albrecht Goeschel vorgelegt. Der Regionalvergleich wird darin als „Königsweg der Männerforschung“ bezeichnet. In der Zusammenfassung des Männergesundheitsberichts Bayern, der als Vorentwurf vorliegt, heißt es auszugsweise: „Das Wachstumsmodell „Bayern“ basiert auch auf einer Parallel-



kultur traditioneller Lebenslagen einheimischer Männer vor allem in den anteilsstarken ländlichen Räumen einerseits und moderner Lebenslagen häufig zugezogener Männer in den wachstumsstarken Großstädten und ihren Umlandgebieten andererseits. Dieses vom politischen System als geglückte Verbindung von Tradition und Fortschritt präsentierte Wachstumsmodell zeigt in den zurückliegenden Jahren immer häufiger Funktionsstörungen. Das harmonische Männerbild von „Lederhose und Laptop“ hat sich verzerrt. Nicht zuletzt ist es in den bislang hinsichtlich des Lebensstandards besonders begünstigten engeren und weiteren Umlandzonen der bayerischen Großstädte in den letzten Jahren zu einer deutlichen Zunahme der psychischen Störungen gekommen. Schon bevor den bisherigen Modernisierungsgewinnern in den Metropolräumen Bayerns durch Zusammenbrüche, Ausverkäufe und Entlassungswellen bei Hochprofitkonzernen schlagartig auch ihr permanentes Existenzrisiko bewusst geworden ist, hat für die Männer in den in Bayern noch überwiegenden Ländlichen Räumen die vergleichsweise niedrigste Lebenserwartung gegolten. Dort wurde und wird die Männerbevölkerung nicht nur weit überproportional, sondern auch zu nur bescheidenen Löhnen für den Wirtschaftsprozess beansprucht. Dies drückt auf die Lebenserwartung der dortigen Männer.“ Kontakt: Studiengruppe für Sozialforschung e.V., 83250 Marquartstein, Staudacher Straße 14, am Chiemsee; Tel.: 08641-7130; [www.studiengruppe.com](http://www.studiengruppe.com)

## ▪ Männergesundheit am Weltmännertag

Am Weltmännertag (3. November) findet in Rottenburg am Neckar ein Nachmittag unter dem Titel „Mann, wie geht's“ statt. Geboten wird „Männergesundheit und mehr“. Informationen und Anmeldung: vhs Rottenburg, Tel. 07472 oder Kath. Bildungswerk, Tel. 07472-93802.

## ▪ Jungenbüro und Fachtag zur Jungenarbeit in Bremen

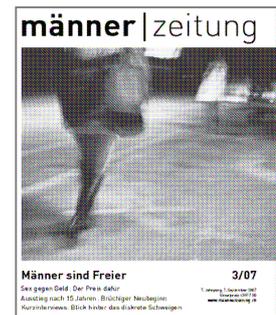
In Bremen gibt es ein Jungenbüro - für die Gesundheit von Jungen sicherlich mit vorteilhafter präventiver Wirkung. Am 6 November '07 findet im LidiceHaus in Bremen ein Fachtag zur Jungenarbeit statt. U.a. werden Workshops angeboten: zu Ehre und Schamgefühlen bei Jungen aus Migrantenfamilien und zur sexualisierten Gewalt gegen Jungen. Mehr: [info@bremer-jungenbuero.de](mailto:info@bremer-jungenbuero.de)

## ▪ Vom gesunden Jungen zum kranken Mannsein?

Wie kommt es vom gesunden Jungen zum kranken Mannsein? Und welche Rolle spielen Väter – auch für ein gesundes Mannwerden? Der Arbeitskreis „Jungen- und Männerarbeit Pforzheim“ lädt anlässlich seines zehnjährigen Bestehens zu einer Jubiläumsfeier ein; dabei hält der Autor und Journalist Thomas Gesterkamp am Mittwoch, den 31.10.2007 in der Cafeteria des Landratsamtes Enzkreis einen Vortrag zum Thema: "Vom Jungen zum Mann - eine gewaltige Entwicklung". Beginn ist um 18.00 Uhr. Darüber hinaus gibt es eine Ausstellung sowie eine Veranstaltungsreihe zum Thema MännerVorBilder. Mehr: [www.akjm-pforzheim.de](http://www.akjm-pforzheim.de)

## ▪ „Männer sind Freier“ – neues Themenheft der „Männerzeitung“

Fast jeder fünfte Mann zwischen 20 und 65 Jahren nimmt wenigstens einmal im Jahr die Dienste einer Sex-Arbeiterin, also einer Prostituierten in Anspruch, viele Männer auch häufiger. Der Freier ist damit nicht die moralische Ausnahme in unserer Konsumgesellschaft, sondern recht normal. Einen ungeschminkten Blick hinter die Kulissen des männlichen Lebensalltags in diesem Bereich ermöglicht die neue Ausgabe der Männerzeitung [www.maennerzeitung.ch](http://www.maennerzeitung.ch)



## ▪ Neue Männerpolitik in der Schweiz

Männergesundheitsthemen brauchen Männerpolitik – und beides ist in Deutschland ausgesprochen unterbelichtet. Damit sich etwas ändert, braucht es innovative Handlungsformen. Wie es gehen könnte, sieht man in der Schweiz. Am 3. November findet ein lustvoll engagiertes Open-Space-Event zum Thema «Männer Politik Macht Freude. Und wie?!» statt. Es wird ein spannender Pioniertag, an dem Männer Ideen und Visionen teilen. Ein Forum, in welchem nach Lösungen gesucht wird, wie, womit und mit wem eine lebensdienliche Geschlechter-, Gesellschafts-, Familien- und Verteilungspolitik aus Männersicht etabliert werden könnte. Abgerundet wird dieser Tag mit einem fetzigen Konzert. Mehr dazu bei [www.maenner.ch](http://www.maenner.ch)

Verantwortlich für den Newsletter und Redaktion: Reinhard Winter, SOWIT