



Lieber Leser, liebe Leserin,

Männerwelten sind für die Männergesundheit doppelbödig. Sie können krank machen, aber auch der Gesundheit dienen oder als Anschlusspunkt fürs Gesunde genutzt werden. Das zeigen auch einige der Nachrichten in diesem Newsletter: Berufe, die krank machen, ein Autohaus, in dem Gesundheits-Checks angeboten wurden und Vereine, in denen Alkoholkonsum gelernt wird.

*Ich wünsche Ihnen anregende Gedanken und damit auch einen Beitrag für die Männergesundheit.
Reinhard Winter*

▪ **Bauarbeiter und Arbeitslose am häufigsten krank**

Je nach ihrem Beruf sind Männer in Deutschland unterschiedlich lange krank. Die Anzahl der Fehltage unterscheidet sich je nach Branche um bis zu neun Tage. Nach Zahlen der Techniker Krankenkasse waren bei den Männern die Beschäftigten in Bau- und Baunebenberufen im vergangenen Jahr mit durchschnittlich 17,8 Tagen am längsten krank. Ähnlich hoch war der Krankenstand bei männlichen Arbeitslosen mit durchschnittlich 16,7 Tagen. Dahinter folgen Beschäftigte in Metallberufen – zum Beispiel Schlosser – mit 15,9 Tagen und in Verkehrs- und Lagerberufen (zum Beispiel Busfahrer und Lagerarbeiter) mit durchschnittlich 15 Krankheitstagen. Die niedrigsten Fehlzeiten gab es dagegen bei Angestellten in technisch-naturwissenschaftlichen Berufen mit 6,9 Tagen, also etwa bei Ingenieuren und Informatikern (Quelle: SZ vom 8.12.07/dpa).

▪ **Der Männergesundheitsbericht (Folge 15):**

▪ **Männerbrust: Besser nicht zu viel**

Zu viel weiche männliche Brust – das empfinden viele Männer am eigenen Körper störend und peinlich. Viele gehen mit dem Problem, einen „männlichen Busen“ zu haben, deshalb nicht zum Arzt. Für den Tübinger Andrologen Dr. Stefan Schanz ist die Gynäkomastie, wie die krankhaft große Oberweite bei Männern in der Fachsprache heißt, „eher ein stilles Leiden“. Weil Betroffene ungern darüber sprechen, tun sich Fachleute schwer damit, das Männerleiden einzuschätzen.

In etwa der Hälfte der Fälle finden Mediziner nicht heraus, warum männlichen Patienten Busen wachsen. Wie viele dieses Schicksal teilen, lässt sich ebenfalls schwer ausmachen. „Im Alter ist etwa jeder Zweite betroffen“, vermutet Schanz. Andere Experten gehen davon, dass bei rund einem Drittel der Älteren weibliche Rundungen zu entdecken sind. Oben ein bisschen mehr, bedeutet aber nicht immer krank, sondern zu fett: neben einem dicken Bauch zeigen sich auch im Brustbereich beachtliche Fettpolster. Nimmt nicht das Brustdrüsengewebe, sondern die Masse der Fettzellen zu, sprechen Mediziner von „falscher“ Gynäkomastie oder Lipomastie. Obwohl es sich dabei um ein kosmetisches Problem handelt, „kann die psychische Belastung sehr groß sein“, weiß Dr. Andreas Krisp. Viele Leidtragenden kann der Marburger Androloge aber trösten: „Schon mit Gewichtsabnahme wird der Busen oft deutlich kleiner.“ Bei der echten Gynäkomastie wächst dagegen das Brustdrüsengewebe. Ursache ist meist der Hormonhaushalt. Das Problem im Alter: Weibliche Sexualhormone nehmen zu, ihre männlichen Gegenspieler ab. Mit den Jahren steigt bei Männern der Gehalt an Östrogenen, die das Brustwachstum beschleunigen. Gleichzeitig sinkt ihr Testosteronspiegel. Deshalb nimmt das Körperfett zu. Die Speckpolster sind ein gutes Depot für ein bestimmtes Enzym, das Testosteron in Östrogen verwandelt. Ein Teufelskreis, denn Übergewicht fördert männliches Busenwachstum. Ein weiterer Grund für sind Medikamente, die ältere Männer häufig einnehmen und die das Brustwachstum fördern. Zu den Verdächtigen zählen bestimmte Arzneien gegen die gutartige Prostatavergrößerung (5-Alpha-Reduktase-Hemmer). Von speziellen Herzmitteln, Magenpräparaten oder Psychopharmaka ist ebenfalls bekannt, dass sie das Brustwachstum stimulieren können. Was viele nicht wissen: Auch Alkohol lässt Busen sprießen: Vor allem Bier enthält Stoffe mit östrogenartiger Wirkung!

Quelle: GesundheitPro/Senioren Ratgeber 12.09.2006)

(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).



▪ **Veranstaltungsreihe „Männergesundheit 2007“ Recklinghausen**

Vom 9. bis zum 30. Oktober 2007 boten Volkshochschule, Familienbildungsstätte und der Arbeitskreis juman (Jungen- und Männerarbeit), bestehend aus pro familia, Drogenberatung Westvest und Gesundheitsamt des Kreises Recklinghausen, erstmals eine Veranstaltungsreihe zum Thema Männergesundheit an. Ein Ziel dieser Veranstaltungsreihe war es Männer zu ermutigen, sich mehr um ihre eigene Gesundheit zu kümmern. Sie sollte das Interesse der Männer an einem gesundheitsfördernden Lebensstil stärken und sie ermutigen Vorsorge und Prävention zu betreiben. Individuelle Gesundheitsplanung mit Gesundheitscheck, Risikoanalyse und Lebensstilberatung sollen – wie der regelmäßige TÜV-Termin für das Auto – auch für sie selbstverständlich sein. Neben Vorträgen zu Gesundheit, Lebensentwürfen und Sexualität, Informationen für Eltern und Fortbildungen für Jungenarbeiter fanden sich auch viele „ganz praktische“ Angebote vom Abenteuer- oder Entspannungstag bis zum italienischen Abend. Inhaltlich sind die Veranstalter aus Recklinghausen mit der Veranstaltungsreihe zufrieden. Die Resonanz in der Öffentlichkeit war aber zweigeteilt: Einerseits hat in der Fach- und Medienöffentlichkeit die Reihe große Aufmerksamkeit erzielt. Leider wurden die Männer selbst, d.h. die eigentlich Zielgruppe unserer Veranstaltungen, nur bedingt erreicht. Auch wenn den Veranstaltern diese Schwierigkeit von vorn herein bewusst war, muss man hier noch einmal konkret über neue Wege der Ansprache und neue Veranstaltungsformen und ggf. auch -themen nachdenken. Die Männer, die teilgenommen haben, bestärkten ihr Interesse an der Veranstaltungsreihe und würden sich über eine Fortsetzung freuen. Der Überblick über die Teilnehmerzahlen zeigt, dass das Interesse besonders bei der Fachfortbildung, beim Aktionstag für Väter und Kinder und beim Kochen sehr groß war: Auch der Check I(h)n im Volkswagenzentrum Recklinghausen war von Autofahrern gut angenommen worden. 26 Autochecks und 21 Rückenchecks am BackCheck-Gerät. Aufgrund des guten Zuspruchs empfiehlt der Arbeitskreis Gesundheitsbildung in der Em-scher-Lippe-Region den Volkshochschulen in seiner Region, das Thema „Männergesundheit“ in ihre Programme mit aufzunehmen und Gesundheitsaktionen wie z.B. mit den vor Ort ansässigen Autohäusern durchzuführen. (Werner Kasperek-Trosien, Recklinghausen)

▪ **Darmkrebsfrüherkennung beim Mann: Beratungspflicht statt Vorsorgezwang**

Der gemeinsame Bundesausschuss von Ärzten, Krankenkassen und Kliniken (G-BA) stoppt einen Baustein der Gesundheitsreform: Verpflichtende Früherkennungsuntersuchungen wird es nicht geben, ein stärkerer Druck zum Nachweis ausreichender Vorsorge gegen Krebserkrankungen ist nicht mehr vorgesehen. Der G-BA empfiehlt nun stattdessen bei Männern nur noch eine Beratungspflicht für die Früherkennung von Darmkrebs. Sofern das Bundesgesundheitsministerium zustimmt, müssen sich Männer, die nach dem 1. April 1962 geboren sind, im Alter von 50 Jahren zu Darmkrebs beraten lassen. Dem Patientenvertreter im G-BA geht diese Regelung noch zu weit; denn auch sie stelle einen „Eingriff in das Selbstbestimmungsrecht der Patienten“ dar, sagte Stefan Etgeton vom Bundesverband der Verbraucherzentralen, der die Patienten im G-BA vertritt. Auf Nachfrage teilte er mit, dass Früherkennungsmaßnahmen unter Prüfvorbehalt gestellt werden, da diese von einem freiwilligen Angebot zu einer obligatorischen Maßnahme werden, welche die Mitwirkungspflicht betreffen. Deshalb geht nicht mehr nur darum, den bevölkerungsbezogenen, sondern auch den individuellen Nutzen festzustellen – aber auch Risiken. Etwaige Früherkennungsmaßnahmen müssten folgende Kriterien erfüllen: sehr hohe Spezifität und Sensitivität, verbesserte Therapieaussichten durch Früherkennung und kein Schädigungspotenzial. Diese Kriterien werden aber (auch nach Einschätzung auch des G-BA) derzeit von keiner der zugelassenen Früherkennungsmaßnahmen erfüllt. Darum wird die Mitwirkungspflicht als erfüllt angesehen, wenn der Versicherte eine ärztliche Beratung zur Früherkennung wahrnimmt. Die Einführung einer obligatorischen Untersuchung lässt sich dagegen mit dem „Recht auf Nichtwissen“ grundsätzlich nicht vereinbaren. Auch die Mitwirkungspflicht des Patienten kann eine solche Verpflichtung nach Einschätzung von Stefan Etgeton nicht begründen. Sie widerspricht auch dem Grundansatz der Freiwilligkeit im Hinblick auf Maßnahmen der Prävention. (Quelle: direkte Auskunft; taz online, mehr:

www.taz.de/index.php?id=start&art=2165&id=479&cHash=06e221cce4.

▪ **Jungen und Männer im Sport: Saufen lernen im Verein**

Auf einer Veranstaltung der Württembergischen Sportjugend im November vergangenen Jahres wurde ein Tabuthema aufgegriffen. Im Sportverein zu sein ist nicht unbedingt gesund für Jungen und Männer, im Gegenteil: In manchen Mannschaftssportarten wird deutlich mehr getrunken als außerhalb der Vereine. „Männlich, Mannschaftssportart, mit Ball“ – so bezeichnet Berthold Weiß die problematischste Gruppe, wenn es um Alkohol in Vereinen geht. Der Sprecher der Beauftragten für Suchtprophylaxe in Baden-Württemberg stellt fest, dass „alkoholische Ausfälle“ in Vereinen an der Tagesordnung sind. Auch im Vorfeld zum Alkoholkonsum



gibt es hinführende Rituale. So wird nach einem Spielgewinn ein „Stiefel“ spendiert, der bei jüngeren eben mit Colamixgetränken gefüllt ist.

Jungen werden so auf Alkohol geeicht: „Die Belohnung mit Alkoholika führt zu einer positiven Grundeinstellung und dazu, mit regelmäßigem Trinken zu beginnen“, so Weiß. Viele Jungen finden den Einstieg zum Alkoholkonsum im Sportverein. Oft wird gerade im Verein zum ersten Mal Bier oder Schnaps getrunken. Ihrer Rolle bei der Suchtprävention sollten sich Sportvereine bewusst sein – sind es aber nicht, es wird bagatellisiert. Ritualisierte Trinkformen sind vor allem unter männlichen Jugendlichen und jungen Männern beliebt: Nach dem Turnierge winn wird der Pokal schnell zum Trinkbecher, der Kasten Bier wartet in der Kabine. Insbesondere bei Mannschaftssportarten wie Fußball und Handball gehören Bier und Hochprozentiges häufig zum Alltag. Exzessiv Alkohol trinkende Jugendliche lassen sich davon auch nicht abhalten, wenn sie Mitglied in einem Sportverein sind. Das ist ein zentrales Ergebnis der Dissertation von Sportwissenschaftler Thomas Fritz, die er im Rahmen der Kampagne „Vorbild sein“ der Württembergischen Sportjugend (WSJ) vorstellte. „Offenbar profitieren gerade exzessive Konsumentler von den sozialen Einflüssen der Sportvereine nicht“, sagte Fritz bei seinem Vortrag unter dem Titel „Stark durch Sport - stark durch Alkohol?“. Der Sportwissenschaftler der Universität Bielefeld untersuchte das Trinkverhalten von 15 bis 17 Jahre alten Vereinsfußballern in der ostwestfälischen Stadt. Der Trend zum exzessiven Alkoholkonsum hat deutlich zugenommen: Beinahe 90 Prozent der Jugendlichen „bechern“ ein bis zwei Mal die Woche, knapp ein Fünftel erlebt drei bis fünf Mal monatlich Rauscherlebnisse. 70 Prozent der 17-Jährigen sind in ihren Clubs schon mit Alkohol in Kontakt gekommen. Für viele gehören Bier und Hochprozentiges einfach zum Alltag. Ein Jugendlicher bezeichnete Alkohol als „Grundnahrungsmittel“. Andere wollen ihr Selbstvertrauen steigern, Verbotenes ausprobieren, sich von Problemen ablenken oder unterliegen dem Gruppenzwang.

Eine zentrale Vorbildrolle können nach Meinung des Sportwissenschaftlers Fritz die Trainer einnehmen: „Wenn sie sensibel für das Thema sind, haben sie ein großes Potenzial, schützend zu wirken. Die Jugendlichen richten sich schon danach, welche Rolle der Trainer ihnen vorgibt.“ Eine Veränderung der Alkoholkultur in Vereinen ist schwierig. In einem Verein sollte durchgesetzt werden, dass bei Kinder- und Jugendturnieren grundsätzlich kein Alkohol verkauft wird, auch nicht an Erwachsene – das führte zu einem „Spießbrutenlaufen“ und dazu, dass die Initiatoren als „Spaßbremse“ bezeichnet wurden. Weil Alkohol – besonders für Jungen und Männer – in Vereinen ein tatsächliches Problem darstellt, muss interveniert werden: Nicht wegsehen, wenn Übungsleiter Alkohol trinken. Keine Belohnungsrituale mit Alkohol. Alkoholprobleme zum Thema im Verein machen. Und lieber keinen Trainer, als ein schlechtes Vorbild.

(Quelle: SWP/ST 20.11.07; Pressemitteilung WSJ)

▪ **Gesundheitskongress MännerLeben**

Die erfolgreiche Reihe der Gesundheitskongresse wird auch 2008 fortgeführt. Das erste MännerLeben des Jahres findet am 1. März 2008 in Stuttgart statt. Schirmherr der Veranstaltung ist der Ministerpräsident des Landes Baden-Württemberg, Günther H. Oettinger. Er bezeichnet den Kongress als wichtige Plattform, um die Öffentlichkeit und Männer für männerspezifische Gesundheitsthemen zu sensibilisieren. Im Programm sind wieder eine Vielzahl von Vorträgen, Workshops und anderen Angeboten im breiten Horizont der Männergesundheit - zwischen Medizin, Reflexion, Wellness und Genuss - vorgesehen. Weitere Informationen: www.maennerleben.com.

▪ **Vätertag am 15. Juni**

Anders als in Deutschland, wo der Vatertag vorwiegend gesellig und alkoholisiert gefeiert wird, gibt es in der Schweiz den Vätertag, der sehr nahe an männlichen Gesundheitsthemen anschließt. Der zweite Vätertag wurde von männer.ch auf den 15. Juni 2007 gelegt. Unter dem Motto „Aus 365 Gründen“ bringt der Schweizer Vätertag frisch und lebendig Wertschätzung und Motivation für alltagsnahes väterliches Engagement zum Ausdruck. Er motiviert zur Auseinandersetzung mit moderner Väterlichkeit und den Herausforderungen rund um die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Im Mittelpunkt des Vätertags 2008 steht die Kinderperspektive: In Kooperation mit Pro Juventute wird die 2007 als regionales Pilotprojekt erfolgreich erprobte Aktion „Väterbriefe“ national durchgeführt: Über die Schulen werden die Kinder im Vorfeld des Vätertags animiert, auf den Vätertag hin ihrem Vater einen Brief zu schreiben und ihre Wertschätzung ebenso wie ihre Wünsche an den Vater zum Ausdruck zu bringen. Wie das Pilotprojekt gezeigt hat, lässt sich derart mit einem relativ geringen Aufwand große Wirkung erzielen, die breit ist und direkt ins Herz zielt (mehr: www.vaertag.ch).

Verantwortlich für den Newsletter und Redaktion: Reinhard Winter, SOWIT