



### ▪ **Das Netzwerk wächst weiter**

Das Netzwerk für Männergesundheit wächst stetig. Mittlerweile sind über 150 Adressen von Interessierten im Mailverteiler. An der Homepage wird derzeit gearbeitet, zwei kundige Netzwerkmitglieder haben sich bereit erklärt, das zu übernehmen. Bis diese dann im Netz steht dauert es aber noch eine Weile. Aus dem Netz heraus gab es auch Unterstützung und Beiträge für den Newsletter – vielen Dank. "Geben und Nehmen" lautet ja der oberste Grundsatz des Netzwerkes. Wichtig ist ein Interesse am Gemeinsamen und an den Kontakten im Netz. Ein Netzwerk funktioniert nur bei gegenseitiger Information und Unterstützung und sichert so den Nutzen für alle Beteiligten.

### ▪ **Weltmännertag: 3. November**

Am 3. November ist bekanntlich Weltmännertag und die Männergesundheit ist einer der häufigsten Begründungen für die Notwendigkeit eines solchen Gedenktags. Haben Sie schon ein Thema für diesen Tag? Für unseren Weltmännertag 2006 haben wir „Gier – Genuss – Gesundheit“ als Thema ausgewählt. Eine positive Vorstellung des gesunden Mannes ist ja der Mann als Genießer: Speisen und Getränke, Düfte, Bewegung, Massage oder Zärtlichkeit und Erotik – alle möglichen Sinnesfreuden lassen sich damit gesund verknüpfen. Gier ist dagegen tabuisiert, der Mann hat sich im Griff zu haben – und dennoch: Gier verspricht Männern oft Lust und Spaß. Gleichermaßen ist Gier Ursache von Krankheiten, Gier demonstriert Männlichkeit (Fressen, Saufen, Sex...) und nicht zuletzt steuert Gier den Konsum maßgeblich mit. Gier und Genuss - ein schönes Männerthema. Und was machen Sie am Weltmännertag? (Kurzberichte werden gern im nächsten Newsletter veröffentlicht!)

### ▪ **Und wie geht's so mit dem Sex? Nachfrage erwünscht!**

Einfach so von sich aus beim Arzt (oder Berater) über Sexualität reden – das machen nur wenige Männer. Die Mehrzahl der Männer (56%) wünscht sich aber, aktiv auf sexuelle Probleme angesprochen zu werden, aber nur 12% haben dies in den vergangenen drei Jahren so erfahren. Darauf weist Haydar Karatepe in seinem Beitrag „Männerheilkunde in der Praxis“ hin. Veröffentlicht ist der Beitrag in der Dokumentation „Geschlecht oder Gesund? Männer und Gesundheit“. Die Dokumentation findet sich im Internet unter [http://www.boell.de/de/02\\_public/4391.html](http://www.boell.de/de/02_public/4391.html)

### ▪ **Grüner Laser für die Prostata**

Mit zunehmendem Alter macht vielen Männern die vergrößerte Prostata (Vorsteherdrüse) beim Wasserlassen Probleme und stört die Nachtruhe. Neuerdings wird im wahrsten Sinne des Wortes grünes Licht für eine schonende operative Behandlung bei gutartiger Prostatavergrößerung verwendet (sofern keine bösartige Erkrankung vorliegt!). Das Prostatagewebe wird mit Hilfe eines neuen GreenLight-PVP-Lasers verdampft, offensichtlich mit sehr guten Erfolgen und minimalen Risiken. An der Urologischen Universitätsklinik Homburg (Saarland) kann man sich über die neue Technik informieren und behandeln lassen. Kontakt: Frau Prof. Dr. Ulrike Zwergel, Klinik für Urologie und Kinderurologie, Universitätsklinikum des Saarlandes. Mail:

[Ulrike.zwergel@uniklinikum-saarland.de](mailto:Ulrike.zwergel@uniklinikum-saarland.de)

(aus: SWITCHBOARD 176/2006, S. 24)

Interessant wäre noch: gibt es dazu (Prostata-Lasern) Erfahrungen und/oder Meinungen aus dem Netzwerk?

### ▪ **Arme Jungen – dicke Jungen!**

Übergewicht und Adipositas sind häufiger bei Kindern aus sozial benachteiligten Schichten, bei Kindern mit Migrationshintergrund und bei Kindern, deren Eltern ebenfalls übergewichtig sind. Darauf verweist die aktuelle Kinder- und Jugendgesundheitsstudie des Robert Koch-Instituts (hier gibt es auch einige geschlechterbezogene Daten). Arme Jungen werden häufiger dicke Jungen: Bei Jugendlichen mit Ess-Störungen ist der Anteil der Auffälligen mit niedrigem sozio-ökonomischem Status mit 27,6 % fast doppelt so hoch wie der in der oberen Sozialschicht (15,5 %). Die als auffällig Klassifizierten weisen auch höhere Quoten an psychischen Auffälligkeiten und Depressivitätsneigung auf. Sie sind weniger zufrieden mit ihrem Körperselbstbild, rauchen mehr und berichten häufiger über die Erfahrung sexueller Belästigung. Mehr bei: [www.kiggs.de](http://www.kiggs.de)



## ▪ **Tagung: Jugend und Gesundheit – Riskante Entwicklungen**

Am 13. und 14. 11.2006 findet in der Akademie Bad Boll eine Tagung zur Jugendgerechten Gesundheitsförderung statt. Dabei werden u.a. auch jungenbezogene bzw. genderreflektierende Projekte vorgestellt. Weitere Informationen: Ev. Akademie Bad Boll, Monika Doludda (07164.79-243; [monika.doludda@ev-akademie-boll.de](mailto:monika.doludda@ev-akademie-boll.de)) (Ausschreibung in pdf hängt an)

### ▪ **Der Männergesundheitsbericht (Folge 1)**

Dass Väter für die Gesundheit ihrer Söhne Bedeutung haben können, ist bekannt, etwa im Hinblick auf Nikotin- oder Alkoholkonsum. Aber wie beeinflussen Söhne die Gesundheit ihrer Väter? Folgender Dialog (vom Vater einige Jahre später berichtet) legt einen engen Zusammenhang nahe.

Der Vater ist ein vielbeschäftigter und darüber hinaus noch sozial engagierter Mann, Leiter einer sozialen Einrichtung. Der Sohn war in der Schule sitzen geblieben und versucht in der neuen Klasse, sich zu verbessern.

Vater: „Und wenn du noch mal Probleme hast, kannst du jederzeit zu mir kommen!“

Sohn: „Wann denn? Nachts um halb zwei?“

Diese Antwort hat den Vater sehr getroffen; sie war ausschlaggebend dafür, weniger und anders zu arbeiten, sich mit sich auseinander zu setzen. Unterstützung für diese Entwicklung hat er sich u.a. in einer Therapie (Psychoanalyse) besorgt.

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

## ▪ **Gendergesundheit bei Dr. med. Mabuse**

Die Zeitschrift für Gesundheitsberufe "Dr. med. Mabuse" beschäftigt sich im Heft Nr. 159 (Januar/Februar 2006) schwerpunktmäßig mit dem Themenbereich Männer, Frauen, Gesundheit. In Bezug auf Männergesundheit sind darin Aufsätze zu Männer in der Altenpflege (Bartjes/Hammer), Männergesundheit und Beruf (Winter), Gewalt gegen Männer (Lenz) und Risikofaktor Vater (Ruhl); 6,00 €, [www.mabuse-verlag.de](http://www.mabuse-verlag.de),

## ▪ **Männergesundheit - Fehlanzeige**

Genderbezogene Gesundheitsqualität ist beim Bundesministerium für Gesundheit offenbar noch kein Standard. Die generelle Suchanfrage für das Stichwort „Männergesundheit“ erzielte keinen (0) Treffer. Beim Stichwort „Frauengesundheit“ waren es immerhin 17. Dagegen herrscht beim Robert Koch Institut konsequente Gleichberechtigung: Jeweils sechs Funde für Frauen- und für Männergesundheit. Das ist nicht gerade viel (das gilt für die inhaltliche Qualität der Funde ebenso), aber immerhin tauchen die Stichworte auf und die Zahl ist voll genderkorrekt.

## ▪ **Männermacher in der Männerzeitung**

Wie werden eigentlich Männer gemacht? Die 21. Ausgabe der Männerzeitung ([www.maennerzeitung.ch](http://www.maennerzeitung.ch)) beschäftigt sich im Heft 1/06 schwerpunktmäßig mit dem Thema "Männermacher": also z.B. Militär, Boxschule, Männerbilder und Geschlechterrollen. Die Männerzeitung ist keine Fachpublikation, sondern eine anregende und empfehlenswerte Publikumszeitschrift aus der Schweiz, interessant geschrieben und gut aufgemacht. Wie auch beim Thema Männergesundheit ist die Schweiz in Bezug auf eine reflektierte Männerzeitschrift den deutschen Landen weit voraus.

## ▪ **Fachtagung: XY ungelöst? Männer am Rande. Stuttgart 16.-17. 11.06**

Männer am Rande – überbeansprucht, bedroht vom Kollaps, ausgebrannt, am Rande der Familie. Sind Männer ein problematisches Geschlecht? Warum werden Männer ggf. gewalttätig, kriminell, süchtig, oder "fallen raus" bis in die Wohnungslosigkeit? Was haben diese Gefährdungen männlicher Existenz mit dem Mannsein, seiner biologischen Disposition, seines Lebensentwurfes zu tun? Diese Fachtagung ist für alle, die mit „Män-



ner am Rande“ beruflich oder ehrenamtlich arbeiten *oder* die sich selber als solche vorkommen. Referenten sind: Prof. Dr. Dr. Bischof-Köhler, Entwicklungspsychologin, Prof. Dr. Böhnisch, Soziologe, Dr. Vogler, Chefarzt der psychosomatischen Klinik in Insy. Nähere Ausschreibung ist im Ev. Männerwerk erhältlich. Ort der Tagung ist die Akademie der Diözese Rottenburg-Stuttgart in Stuttgart Hohenheim. Ausführliche Informationen und Anmeldung: [gehrmann@akademie-rs.de](mailto:gehrmann@akademie-rs.de)

## ▪ Spül's noch einmal, Sam! Rationelle Haushaltsführung für Single-Männer

Wie lebt der Single-Mann gesund? Haushaltskompetenz ist dafür wichtig – nicht zuletzt ist ein gängiges Vorurteil der miserable Zustand des Haushalts. Und „die üblichen Verdächtigen“ lauern den Single-Männern ohne Unterlass in ihrem Haushalt auf: Der gut eingestreute Fußboden, schmutzige Wäsche, ungebügelte Hemden, das Geschirr... Sie haben ja auch sonst noch genug zu erledigen. Der Haushalt kommt im Leben des Single-Mannes meist frühestens an dritter Stelle. Der Seminartag der ev. Erwachsenenbildung verhilft Single-Männern zu Möglichkeiten, wie sie den Haushalt rasch auf Vordermann bringen und ihn mit vergleichsweise wenig Aufwand in Schuss halten. Samstag, 2. Dezember 2006, 9.30 - 16.30 Uhr. Weitere Informationen: Tel. 0721-3845330, Fax 0721-3845352, [erwachsenenbildung@ev-kirche-ka.de](mailto:erwachsenenbildung@ev-kirche-ka.de)

## ▪ Gedicht

Zum Abschluss mal ein ganz anderer Zugang zur männlichen Gesundheit: Literatur – kann man selber machen oder auch lesen, beides soll gesund sein. Das Gedicht ist von Othmar Mahlmeister, im Netzwerkverteiler und Autor des kürzlich erschienenen Gedicht- und Prosabands „Weiße Reise“.

### Akku Punktur

Lange Tortur  
des Körpers vorm Bildschirm.  
Muskulatur  
beim Sitzen wird hart.  
Akupunktur  
mit der Nadel kommt der Tadel.

Steifer Nacken wird stur.  
Arme Arme schmerzen.  
Wirbelsäule porös. Zur  
Nachtzeit blockiert sie die Hüfte.  
Vom Verstand keine Spur.  
Vom Verstand nicht ein Nein.

Sorglich kümmern -  
Datenfreigabe.  
Kümmerlich sorgen -  
Medikamenteneinnahme.  
Akupunktur -  
mit der Nadel in den Stau.

Sieben Stiche  
ein silberner Hagel aus Eis.  
Sieben Stiche  
in den Poren kristallwarmer Schweiß.  
Sieben Stiche  
Nein sagt: „*Verstand – du weißt's besser.*“

Othmar Mahlmeister 2005