



Lieber Leser, liebe Leserin,
die MännerGESUNDheitsperspektive zu entdecken oder zu halten ist auch für die Männergesundheits-Spezialisten nicht immer leicht: das Kranke liegt eher auf der Hand und sticht ins Auge. Das ist auch in der ZEIT Anfang Juli (Nr. 28) so gewesen. Der Ansatz motiviert zwar keinen Mann, aber immerhin: Männergesundheit kommt als Thema wenigstens indirekt auf die Titelseiten. Das ist doch ermutigend.
Ich wünsche Ihnen schöne, erholsame und natürlich gesunde Sommertage!
Reinhard Winter

▪ **Der Männergesundheitsbericht (Folge 21):**

▪ **Mehr Einkommen haben ist gesund: armer Mann stirbt früher**

Die Chancen, nach dem Austritt aus der Berufsarbeit noch lange zu leben, sind ganz unterschiedlich verteilt: mehr Einkommen bedeutet längeres Leben; ein gewisses Wohlstandsniveau ist dem entsprechend gesund. Männer, die ein höheres Lebensarbeitseinkommen hatten und daher höhere Bezüge aus der Altersversorgung erhalten, leben um bis zu fünf Jahre länger als Männer mit niedrigerem Einkommen. Das zeigt eine Studie des Forschungsdatenzentrums der Rentenversicherung (FDZ-RV) in Berlin und des Rostocker Zentrums zur Erforschung des Demografischen Wandels. Damit sind die Differenzen unter Männern ähnlich hoch wie zwischen Frauen und Männern. Für die Studie wurden anonymisierte Datensätze der Deutschen Rentenversicherung und des Statistischen Bundesamtes ausgewertet. Allein zwischen 1999 und 2003 hat sich die Lebenserwartung 65-jähriger Männer um rund drei Monate erhöht, zeigen die Daten. Die Lücke zwischen den Lebenserwartungen verschiedener Einkommens- und Laufbahngruppen hat sich kaum verkleinert. Durch hohe Arbeitslosigkeit, Einschränkungen bei der gesetzlichen Alterssicherung und im Gesundheitswesen könnte sie sogar eher größer werden. Politische Strategien, um der Ungleichheit zu begegnen, gebe es in Deutschland bislang nicht. (Quelle: WSI Mitteilungen 5/2008)

(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).

▪ **Mutters Müsli macht Männer – Stress wirkt dem entgegen**

Die Ernährung der Mutter in der Zeit um die Empfängnis hat Einfluss auf das Geschlecht des Kindes. Britische Wissenschaftler kommen im Fachblatt *Proceedings of the Royal Society B* (online) jetzt zu dem Ergebnis, dass kalorienreiche Kost - inklusive Müsli - eher zur Geburt von Jungen führe. In schlechten Zeiten und bei begrenztem Speiseplan der Mutter werden hingegen mehr Mädchen geboren. Für die Untersuchung teilten die Biowissenschaftler die Frauen in drei Gruppen mit absteigender Energiezufuhr ein. Dabei zeigte sich ein Zusammenhang zwischen der Nahrungsmenge und dem Geschlecht. In der Gruppe der Frauen mit der höchsten Kalorienzufuhr waren 56 Prozent der Neugeborenen Jungen. Die Frauen, die am wenigsten Kalorien zu sich nahmen, brachten hingegen nur zu 45 Prozent Jungen zur Welt. Bekamen Frauen mehr Jungen, aßen sie in der Frühschwangerschaft nicht nur kalorienreicher, sondern auch vielseitiger - besonders auffällig war, dass Frauen, die morgens Müsli bevorzugten, häufiger Söhne gebären. In den USA, Kanada und Großbritannien kommen immer weniger Jungen zur Welt. "Unsere Forschung könnte erklären, warum der Anteil der Jungen in vielen wohlhabenden Ländern sinkt", sagt Mathews. Die britischen Forscher erklären dieses Phänomen damit, dass sich viele junge Frauen kalorienbewusst und fettarm ernähren. Zudem würden immer weniger frühstücken. Ralph Catalano hat die Geschlechtsverteilung von Neugeborenen in Stress- und Krisenzeiten untersucht. In einer Analyse der Geburten in Ost- und Westdeutschland von 1946 bis 1999 zeigte er 2003, dass der Anteil der Jungen, die in Ostdeutschland geboren wurden, in keinem Jahr so niedrig war wie 1991. Für Catalano ist das ein Beleg dafür, dass der gesellschaftliche und ökonomische Stress für die ostdeutsche Bevölkerung zu keiner Zeit so groß war wie kurz nach dem Mauerfall. (Quelle: SZ vom 23.04.2008, <http://www.sueddeutsche.de/wissen/artikel/153/170653/>)

▪ **„Kochduell für Jungs“ (Abteilung „motivierende Methoden der Männergesundheitsförderung“)**

Im Rahmen der Aktion „Mann bleib gesund!“ fand im Juni das erste Kochduell nur für Jungen in einer Schulküche in Kuchen (Baden-Württemberg) statt. Es wurde organisiert vom Kinder- und Jugendtreff K-City und unterstützt vom Arbeitskreis Jungenpädagogik Göppingen sowie einer Gaststätte. Acht Jungen im Alter zwi-



schen 11 und 15 Jahren, aufgeteilt in vier Teams, trafen sich um 14 Uhr zur gemeinsamen Besprechung. Die Vorgabe für die jungen Köche lautete: ein gesundes, gut aussehendes und wohlschmeckendes Essen zu kochen. Das Gericht musste aus Vorspeise, Hauptspeise und Dessert bestehen. Punkt 16.00 Uhr fiel dann der Startschuss! Insgesamt 1½ Stunden hatten die kleinen Nachwuchsköche Zeit. Auf den Speiseplänen standen Salat, selbstgemachte Suppe mit Grießklößchen, Putenschnitzel mit Gemüse und Pellkartoffeln, Kartoffel-Gemüse-Auflauf und viele andere leckere Sachen. Zum Nachtisch gab es bei den meisten Eis mit Früchten, aber auch ein leckeres Müsli mit Joghurt und Früchten konnte überzeugen. Um halb sechs standen dann die verschiedenen Menüs im Jugendtreff zum Probieren bereit. Die Jury, bestehend aus Erwachsenen und Jugendlichen, war sich schnell einig: Alle Essen waren gesund und optisch ansprechend zusammengestellt. Auch geschmacklich konnten alle vier Gruppen überzeugen. Nach dem Essen zog sich die Jury zur Beratung zurück. Währenddessen machten die jugendlichen Köche ihre Kochstelle, die Töpfe und das Geschirr sauber – ebenfalls Teil des Kochduells. Nachdem alle ihre Küche sauber gemacht hatten ging es in den Jugendtreff zur Preisverleihung. Für alle gab es tolle Preise, wie z.B. Essensgutscheine für den Sponsor „Alte Post“, eine Freibadjahreskarte und verschiedene Gutscheine für den Jugendtreff. Mit viel Applaus von den anwesenden Zuschauern wurden die Gewinner gewürdigt – ein anstrengender, spannender, gesundheitsfördernder und sehr lustiger Tag (R. Schamarek, Jugendbetreuer).

▪ **Neue „Stiftung Depressionshilfe“ – mit Harald Schmidt**

Harald Schmidt ist Schirmherr der im Juni gegründeten Stiftung Depressionshilfe. „Vier Millionen Depressive in Deutschland - das kann nicht nur am Fernsehprogramm liegen!“ – so der Fernsehmoderator, und weiter: „Das Erkennen der Symptome und die mögliche Behandlung der Krankheit soll einer großen Öffentlichkeit vermittelt werden. Aus diesem Grund engagiere ich mich in der Stiftung.“ Unter dem Dach der Stiftung wird das „Kompetenznetz Depression, Suizidalität“ und das „Deutsche Bündnis gegen Depression e.V.“ zusammengefasst. Mehr: www.deutsche-depressionshilfe.de/stiftung. Die Behandlung von Depressionen bei Männern verursacht über 1,1 Milliarden Euro direkter Krankheitskosten im Jahr – das ist fast so viel, wie Prostatakrebs (rund 1,3 Mrd.; Quelle: Destatis, Statistisches Jahrbuch 2007).

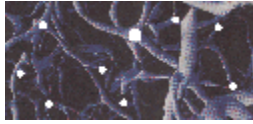
▪ **Hausarbeit ist (mindestens indirekt) gesund für den Mann**

Wenn Sex gesund ist – wofür es doch einige Belege gibt – dann ist Hausarbeit gut für die Männergesundheit: Denn im Haushalt helfende Männer haben einer US-Studie zufolge ein besseres Sexualleben. Es gebe einen direkten Zusammenhang zwischen dem Anteil an der Hausarbeit und der Häufigkeit von Sex, sagte der Co-Autor der Studie, Scott Coltrane: "Allgemein gesagt: Je mehr die Männer Hausarbeiten übernehmen, desto glücklicher sind die Frauen." Dies schlage sich dann auch beim Sex nieder, betonte der Soziologe von der Riverside-Universität in Kalifornien. Der Psychologe Joshua Coleman erklärte zu der Studie, eine rege Beteiligung des Mannes an den Haushaltspflichten lasse klar die eheliche Zufriedenheit steigen. "Die Frauen sagen uns, sie fühlen sich sexuell mehr von ihren Männern angezogen, wenn diese sich an der Hausarbeit beteiligen." Der Zusammenhang bei der Beschäftigung mit dem Nachwuchs bestehe aber nicht, im Gegenteil: "Viele Paare erhöhen der Studie zufolge die Zeit, die sie mit ihren Kindern verbringen, indem sie die romantischen Momente reduzieren oder ganz streichen" so Coleman. (Quelle: Süddeutsche.de, 07.03.2008)

▪ **Jede Woche neu: Pflege Deinen Schwanz**

Bei dieser interessanten Internetplattform geht es besonders um eine Seite der Männergesundheit, um Themen männlicher Sexualität: Sex und Geschäft, Leidenschaft, Neugier. Fünf Rubriken führen den Nutzer auf der linken Seite durch verschiedene Welten: „Schwanz & Liebe“, „Gefühl & Verstand“, „Beziehung & Verschiedenheit“ und „Sexualität & Träume“. Um die Schwanzpflege spannend zu halten gibt es jede Woche einen neuen Pflgetipp - man mag es loben oder bedauern, aber: davon gibt es kein Archiv, regelmäßiges vorbeischaun lohnt sich also. Themen zuletzt z.B. „Schutz vor Zecken“, „Partnersuche für Silver-Surfer“ (das sind Senioren im Internet), „Schutz vor Sonnenbrand“ (das ist die rote Körperoberfläche, wenn man sich nicht eincremt), „Beantragung einer Vater-Kind-Kur“ (das ist eine stationäre Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme, die von der Krankenkasse bezahlt wird) oder „gesünder leben durch mediterrane Ernährung“ (das ist viel Fisch, mäßig Fleisch, Olivenöl und Gemüse). „Pflege Deinen Schwanz“ ist ein Projekt der Aidshilfe Dresden e.V. und der Beratungsstelle für AIDS und sexuell übertragbare Krankheiten des Gesundheitsamtes Dresden. Mindestens wöchentlich lohnt der Klick – schon allein wegen der Pflgetipps.





▪ **Internetportal zur Männergesundheit – von Bayer**

Der Arzneimittelkonzern Bayer hat im Frühjahr 2008 ein neues Internetportal für Männergesundheit geöffnet: <http://www.maennergesundheit-colleg.de/>. Die Idee dazu kam auch aus der Frauenheilkunde-Seite von Bayer <http://www.gyn-colleg.de/index.jsp>, wie Ulrich Thoma – Geschäftsfeldleiter der Männergesundheit – in einem Online-Interview berichtet. Es geht auf den Webseiten u.a. um drei Erkrankungsschwerpunkte "Erektile Dysfunktion, überaktive Blase und Testosteronmangel". Thoma sagt, dass nur 5 bis 10% der von obigen drei Themen betroffenen Männer sich therapieren ließen. Klar: der Zusammenhang mit den einschlägigen Produkten der Urologie Bayer Vital GmbH wird überall deutlich. Nutzer sollten sich - wegen Heilmittel-Werbungs-Schranken - in der "Colleg-Community" registrieren lassen. (Martin Verlinden, 17.6.08)

▪ **Chronische Schmerzen: Lars Riedel, der „Herr der Ringe“, hört auf**

Körperlich schwer geschädigt (starke Schmerzen im Rücken: „ganz schmerzfrei werde ich wohl nie mehr leben“) und genervt von Sportfunktionären beendet Olympiasieger Lars Riedel seine Karriere. Schamlose Urinproben der Doping-Kontrolleure gingen dem erfolgreichsten Leichtathleten Deutschlands zudem gegen den Strich. Jetzt will er anderen zu mehr Gesundheit und Erfolg verhelfen. Klasse. (Quelle: Süddeutsche; mehr: <http://newsticker.sueddeutsche.de/list/id/63558>)

▪ **Freiburg macht sich stark für Männer: „3. Freiburger Männergesundheitstag“**

Vom 10. bis 12. Oktober 2008 macht sich das Informationszentrum für Sexualität und Gesundheit e.V. stark für alle Männer: beim 3. Freiburger Männergesundheits- und Expertentag. Die CME-zertifizierte Fachtagung findet im Rahmen des 3. ISG-Männergesundheitstages statt, alle interessierten Männer wie Frauen sind willkommen. Im Mittelpunkt der Veranstaltung stehen die gesundheitsfördernde Wirkung der Sexualität und ihre Bedeutung für Mann und Frau. Namhafte Experten vom Fach - Urologie, Gynäkologie, Psychologie und Psychiatrie - werden Erkenntnisse und Forschungsergebnisse zum Thema Gesundheit und sexuelle Störungen vorstellen. Einer von ihnen ist der international anerkannte Sexualtherapeut und Autor Ulrich Clement. Sein Thema, „Guter Sex trotz Liebe“! Mehr Information: www.isg-info.de

▪ **Sexuelle Lebenskunst und Pädagogik**

„Sexuelle Lebenskunst“ ist eine wichtige Facette der (nichtproblematisierenden) Männergesundheitsförderung: Gute Sexualität ist gesund. Angesichts der Vielfalt populärer Glücksangebote ist die Gestaltung des eigenen Lust- und Liebeslebens im Sinne einer „sexuellen Lebenskunst“ allerdings keine einfache Aufgabe - und kein einfaches Thema für die (Sexual)pädagogik. Die Gesellschaft für Sexualpädagogik e.V. (GSP) lädt in Kooperation mit dem Institut für Pädagogik der Universität Kiel zu einer Fachtagung vom 26. – 27. September 2008 nach Kiel ein. Am 27.9., 11.30 Uhr hält der „Philosoph der Lebenskunst“, Prof. Dr. Wilhelm Schmid einen Gastvortrag zum Thema „Sexuelle Lebenskunst“. Mehr unter: www.gsp-ev.de

▪ **Männergesundheitstag in Neuss**

Am 18. Oktober 2008 findet in Neuss ein Männergesundheitstag statt. Im Mittelpunkt stehen Gesundheitsthemen aus dem somatischen und psychischen Bereich, gesunde Lebensführung und spezielle „Männerthemen“. Alle Informationen finden sich im Internet unter www.maennergesundheitstag-neuss.de. Kontakt: Silke Wehrmann, T. 02131-5292-4500 oder s.wehrmann@ak-neuss.de

▪ **Gesunde Ruhe im Kloster**

Nicht erst seit der Klosterstudie ist bekannt, dass einer der Schlüssel für Männergesundheit im Kloster zu finden ist: Durchatmen, Auftanken zur Ruhe kommen. Unter der Überschrift „Timeout im Kloster - Stille Tage für Männer“ wird vom 16.–19. September 08 in der Schweiz ein Seminar angeboten: u.a. mit Zeit für sich selbst, kurze Runden in der Kleingruppe mit Austausch, Körper und Atemübungen und inhaltlichen Impulsen – dann aber auch zwei Stunden Garten- oder Hausarbeit täglich. Die Leitung hat Christoph Walser. Mehr: <http://zh.ref.ch/bug/content/e3/e97/e1139/e1528/e7080/TimeoutimKloster.pdf>

Verantwortlich für den Newsletter und Redaktion: Reinhard Winter, SOWIT