



*Lieber Leser, liebe Leserin,
in der Advents- und Weihnachtszeit stimmen auch wir von der Männergesundheit uns aufs Höhere ein und erinnern daran, dass auch Spiritualität zum gesunden Mannsein beiträgt. Ob Beten, sich mit dem Göttlichen verbinden oder die schlichte Meditation – Spirituelles ist nachweislich gesund für den Mann.
In diesem Sinne wünsche ich Ihnen be-sinnliche Feiertage, Zeit für das Mehr im Leben und gute Übergänge ins nächste Jahr. Alles Gesunde und Gute dafür wünscht
Reinhard Winter*

▪ **Der Männergesundheitsbericht (Folge 25):**

▪ **Weniger Bauch = geringeres Risiko für Prostatakrebs: Fettverteilung spielt eine Rolle**

Für das Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken spielt das Verhältnis zwischen Taillen- und Hüftumfang eine entscheidende Rolle. Das berichtet das Deutsche Institut für Ernährungsforschung (DIfE) in Potsdam-Rehbrücke. Möglicherweise beeinflusst Bauchfett den männlichen Hormonhaushalt ungünstig, vermuten die Wissenschaftler um Heiner Boeing und Tobias Pischon, die die Studie verfasst haben (erschieden in: Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention Nr. 17/2008).

"Im Vergleich zu Männern mit einem Taillen-Hüftumfang-Quotienten unter 0,89 haben Männer mit einem Quotienten über 0,99 ein um 43 Prozent erhöhtes Risiko für fortgeschrittenen Prostatakrebs", berichtete das DIfE. Für ihre Studie standen den Potsdamer Wissenschaftlern die Daten von 153.457 Männern mit einem durchschnittlichen Alter von 52,8 Jahren aus der EPIC-Studie zur Verfügung (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition).

Von den berücksichtigten knapp 130 000 Teilnehmern erkrankten im Untersuchungszeitraum von mehr als acht Jahren 2.446 Männer an Prostatakrebs. Über die kausalen Zusammenhänge gibt es verschiedene Theorien. Denkbar wäre, dass das Bauchfett den männlichen Hormonhaushalt im Hinblick auf das Prostatakrebsrisiko ungünstig beeinflusst. Neben den Geschlechtshormonen könnten aber auch andere Botenstoffe für das erhöhte Prostatakrebs-Risiko bei Männern mit erhöhtem Taillen-Hüftumfang-Quotient relevant sein.

Quelle: Ärztliche Praxis. Mehr (Abstract der Originalpublikation) unter:

<http://cebp.aacrjournals.org/cgi/content/abstract/17/11/3252>

(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).

▪ **Jeder zehnte Vater nach der Geburt depressiv**

An einer Depression nach einer Geburt (postpartale Depression) leidet eine auffallend hohe Anzahl der Väter. Dies ergab eine Studie von über 5.000 US-Paaren mit kleinen Kindern: 10 Prozent der Väter wiesen signifikante Depressionswerte auf (fast ebenso viele wie Mütter, bei ihnen sind es 14%). Die Befunde basieren auf Daten einer nationalen Studie zur frühen Kindheitsentwicklung. James Paulson und Kollegen der Eastern Virginia Medical School in Norfolk nutzten Interviews und Beobachtungsdaten von 5.089 Paaren mit neun Monate alten Kindern. Die Depression wirkt dabei nicht nur „im“ Vater, sondern auch auf die Interaktion zwischen Vater und Kind und sogar zwischen Mutter und Kind: Depressive Väter berichteten darüber, weniger mit den Babys zu spielen; Frauen depressiver Väter lasen ihren Kindern weniger vor. Die Forscher empfehlen, Symptome übermäßiger Müdigkeit und Anzeichen von Stress ernst zu nehmen. Wenn die Symptome über zwei Wochen lang dauern wird empfohlen, einen Arzt oder eine Ärztin aufzusuchen, um eine eventuelle Depression erkennen und behandeln zu können. Quelle: *Pediatrics* 118 (2006), S. 659-668. Mehr/Abstract: <http://pediatrics.aappublications.org/cgi/content/abstract/118/2/659>

▪ **Gefährliche Internet-Potenzmittel**

Im Internet angebotene „rein pflanzliche“ Potenzmittel enthalten oft keine pflanzliche Bestandteile, aber synthetische Wirkstoffe (wie den Viagra-Wirkstoff Sildenafil). Solche Produkte sind gesundheitlich riskant, da



sie oft unbekannte Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln verursachen. Die Einnahme könnte sogar tödliche Folgen haben. Swissmedic führte bereits 2006 in enger Zusammenarbeit mit deutschen Behörden an mehreren Orten Hausdurchsuchungen durch. Dabei wurden über 10.000 Potenzmittel sowie Geschäftsunterlagen beschlagnahmt. Mit diesem raschen Eingreifen wurde der Vertrieb dieser Mittel verhindert, gegen den mutmaßlichen Drahtzieher in der Schweiz wurde ermittelt. Die Mehrheit aller Fälle betrafen zwar Präparate mit geringem Risiko für die Gesundheit oder Nahrungsergänzungsmittel, welche oft mit irreführenden Heilansprüchen beworben werden. Aber auch Präparate, die keine gefährlichen Inhaltsstoffe enthalten, können sich problematisch auswirken: Durch falsche Heilversprechen werden manche Konsumenten davon abgehalten, ärztliche Hilfe zu suchen oder Arzneimittel einzunehmen, deren Wirksamkeit überprüft wurde. Quelle: Swissmedic Journal 09/2006, herunterladbar unter www.swissmedic.ch

▪ **Männer-Gesundheits-Geschichte**

Der Bericht über die Sektion „Geschlechtsspezifische Ungleichheit bei Gesundheit und Krankheit im 19. und 20. Jahrhundert“ beim deutschen Historikertag ist nun erschienen. Die Leitung der Tagung hatte Martin Dinges (Institut für Geschichte der Medizin der Robert-Bosch-Stiftung Stuttgart). Die Beiträge: Von Andreas Weigl (Wien) „Soziale Ungleichheit vor dem Tod und der gender gap im 20. Jahrhundert: Die Bedeutung des Wandels der Arbeitswelt für geschlechtsspezifische Sterblichkeitsdifferenziale am Beispiel Wiens“; Von Nicole Schweig (Stuttgart): „Gesundheitliche Ungleichheiten in der Neuen Welt. Auswanderer und ihre sozialen Netzwerke in den USA im 19. Jahrhundert“. Und von Susanne Hoffmann (Mannheim): „Macht Arbeit Männer krank? Erwerbsarbeit, Geschlecht und gesundheitsrelevante Lebensstile im 20. Jahrhundert. Mehr: <http://hsozkult.geschichte.hu-berlin.de/tagungsberichte/id=2339>

▪ **„Blickpunkt der Mann“ im Netz: zu „Vater – Kind“ und „Endothelfunktion“**

Die Nummer 4/2008 der Zeitschrift „Blickpunkt der Mann“ ist jetzt mit den Schwerpunkten „Vater und Kind“ und „Endothelfunktion und Geschlecht“ online. Darin u.a. von Pfaff und Seiffge-Krenke: „Die Bedeutung des Vaters für die körperliche und psychische Entwicklung von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen“, von Habermann und Sommer: „Präventionsansatz ‚Vater-Kind‘: Ein vielversprechendes Konzept zur Gesundheitsförderung in Familien“; von Stiehler: „Vaterkraft innerhalb der familialen Beziehungsdynamik“ und Bjarnason-Wehrens/Mittag/Schannwell: „Frauenherzen schlagen anders“. Außerdem ein Beitrag von U.H. Hohmann zu einer aktuellen Entscheidung des Oberlandesgerichts Hamm – Die Bedeutung "Männerarzt" mit erläuterndem Zusatz ist nämlich zulässig. Mehr: <http://www.kup.at/journals/inhalt/1081.html>

▪ **Neues aus der Welt der Kondome**

Pressemitteilungen zufolge beginnt ab Dezember 2008 der Verkauf von „Maßkondomen“, die genauer zur die Penisgröße passen. Erste Eindrücke von der Geschäftsidee und dem Angebot erhält man unter www.coripa.com. Auch vinico.de, das Kondomportal von Jan Vinzenz Krause, bietet neuerdings unter dem Label My-Size Kondome mit besonders kleinen und großen Maßen an: www.vinico.com/my-size. Es bleibt das Problem, dass der Bezug dieser Kondome nur über den Internethandel funktioniert. Neu auf den Seiten von Vinico sind kleine Videoclips, die typische Fehler bei der Kondombenutzung erklären: [Videoclips Kondomfehler](http://www.vinico.com/my-size). Der pro familia Bundesverband hat neben der Seite www.deinkondom.de eine türkischsprachige Ausgabe bereit gestellt: www.merhabakondom.de. Neue Präventionsclips produziert gibt's vom Kölner Projekt „jupo“; der neueste Clip heißt Celebrate Condoms und kann auf www.jupo.info eingesehen werden. Auf www.pick-it-up.de.vu (Prävention von Migrant/innen für Migrant/innen) gibt es den diesjährigen Pick it up! - Spot The Morning After zu sehen. Neben dem Download auf den jeweiligen Webseiten besteht auch die Möglichkeit, eine DVD des jeweiligen Projektes zu bestellen. Infos: [carasana Videoproduktion Köln](http://www.carasana.com). Quelle: ISP <http://www.isp-dortmund.de>

▪ **Film über Alkoholkonsum aus Wuppertal**

Jan (15), dokumentiert einen Partyverlauf vom Getränkekauf bis zum Kater am Folgetag mit der Kamera. Eine Gruppe von Schülern untersucht das Thema »Altersfreigabe von Alkohol« und befragt dafür Kioskbetreiber und einen Mitarbeiter der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen in Hamm. "Good Bye Alltag" heißt die Videoproduktion aus dem Medienprojekt Wuppertal, die sich mit dem Thema Alkoholkonsum bei Jugendlichen beschäftigt. Der Film zeigt den unterschiedlichen Umgang von Jugendlichen in Bezug auf die Kulturdroge Alkohol: problematisch und selbstzerstörerisch – aber auch genussvoll und bereichernd. In einer Langzeitdokumentation beschreiben Jugendliche ihren unterschiedlichen Gebrauch von Alkohol. Zu Wort kommen Gelegenheits- und Partytrinker, sowie regelmäßige Alkoholkonsumenten in unterschiedlichen



Trinksituationen: in der Disco, im Park und auf Partys. Der Jugendforscher Prof. Dr. Hurrelmann der Uni Bielefeld reflektiert Veränderungen der Trinkgewohnheiten von jungen Leuten in den letzten Jahren. Prof. Wirth ist Leiter des Zentrums für Kinder- und Jugendmedizin in Wuppertal. Er berichtet von Erfahrungen mit »Komasäufeln« und Folgewirkungen von Alkoholvergiftungen. Der Film ist auch als didaktisches Material geeignet. Länge: 45 Min, freigegeben ab 12 Jahren, als DVD oder Video erhältlich. Kaufpreis jeweils 30.- €, Ausleihe 10.- €. Mehr: www.medienprojekt-wuppertal.de

▪ **Der Defibrillator im Haus hilft dem Mann bei Herzinfarkt**

Herzinfarkte zählen zu den häufigsten Todesursachen bei Männern; es dient also der Männergesundheit, sich mit erster Hilfe bei Herzinfarkt zu befassen und passendes Gerät bereit zu halten. Wenn beim Mann die Symptome eines Herzversagens festgestellt werden, zählt jede Minute, um eine rasche Herz-Lungen-Wiederbelebung einzuleiten. Hilfestellung im Notfall können mit dem Defibrillator auch Laien geben. Das Gerät kann durch gezielte Stromstöße bestimmte Herzprobleme beenden. Normalerweise werden Defibrillatoren in Kliniken, Rettungsfahrzeugen und vielen Arztpraxen bereitgehalten. Seit den 1990er-Jahren gibt es sie zunehmend in öffentlichen Gebäuden für die Anwendung auch durch medizinische Laien. Nun sind auch Geräte für Unternehmen und Privathaushalte erhältlich, viele Notfälle treten ja dort auf. Diese Defibrillatoren können nach Sprachanweisung von jedermann bedient werden. Bei PLUS (www.plus.de) gibt es z.B. ein Gerät für unter 800 €. Dieser Ersthelfer-Defibrillator ist sicher und einfach zu bedienen: einfache Kommandos und Zeichen begleiten den Vorgang bis zur Defibrillation. Das Gerät prüft, ob die Abgabe eines Schocks notwendig ist. Falls die Indikation nicht gegeben ist, wird keine Defibrillation durchgeführt. Eine ausführliche Beschreibung ist enthalten, außerdem ein Gutschein für ein Training zur Herz-Lungen-Wiederbelebung.

▪ **Linktipp Gesunde Praxis: Männerkochen**

Gesunde Ernährung ist ein Eckpfeiler der Männergesundheit: Isst der Mann gesund, freut sich die Welt. In Österreich entwickelten sich in den vergangenen Jahren einige Projekte der Jungen- und Männerarbeit zum Thema „Kochen unter geschlechtsspezifischen Aspekten“. Hier lernt(e) der Junge und der Mann kochen – und gesund genießen (die dokumentierten Aktionen fanden wohl zwischen 2003 und 2005 statt). Bei „Männerkochen“ wird diese gesunde Praxis dargestellt: Burschen (= Jungen) und Männer befassen sich mit der feinen Nahrungszubereitung. Wer sich anregen lassen will: sogar Rezepte – teils mit Fotos – von einzelnen Speisen und Menüs sind zu finden unter: www.maennerkochen.at

▪ **Internet-Besuchstipp: Doc K!**

Der legendäre Doc K (das ist Netzwerkmitglied Haydar Karatepe) und sein hilfreicher Sprechstunden-Übersetzer (Rainer Damerius) haben über lange Zeit interessante Aspekte der Männergesundheit insbesondere im Urogenitalbereich in der Zeitschrift Switchboard beleuchtet – dem Informationsdienst für Männer und Jungenarbeit. Ihre gesammelten Werke sind auf der Homepage von Switchboard abgelegt. Zu über 40 verschiedenen Themen bzw. Fragen sind Antworten und Artikel erschienen, z.B. zu Bartwuchs, Ejakulatverfärbung, Gleithoden, Männliche Frigidität, Restharn, Stress und Sex und Vorhaut. Zum Archiv geht's hier: www.switchboard-online.de/dock/dock_themen.php

▪ **Fachtag: Jungen als Betroffene von Gewalt**

Einen Fachtag zum Thema „Jungen als Betroffene von Gewalt - Männliche Opfererfahrungen in Familie, Schule und öffentlichem Raum“ veranstaltet die Beratungsstelle Bremer JungenBüro e.V. am Freitag, den 30. Januar 2009 im Haus der Wissenschaft in Bremen. Auf dem Fachtag werden auch Ergebnisse aus der Beratungsarbeit vorgestellt. Zudem geht es um Perspektiven und Aufgaben von Jungenarbeit in diesem Zusammenhang. Mehr: www.bremer-jungenbuero.de

Verantwortlich für den Newsletter und Redaktion: Reinhard Winter, SOWIT