



Lieber Leser, liebe Leserin,

einer der es ernst meint und der Ernst macht mit der Männergesundheit ist Hans Peter Züger aus der Schweiz (siehe dazu die Rezension unten). Diese Ernsthaftigkeit fehlt in weiten Teilen der Gesellschaft – in der Politik genauso, wie in der Gesundheitsverwaltung oder der Bildung. Meist verpufft Schein-Interesse in moralischen Strohflecken. Auf der Tagung des Netzwerks Ende März wird es auch um diese unbefriedigende Situation in Deutschland gehen. Bis dahin: ein schönes Leben und erquickliche Lektüre!
Reinhard Winter

▪ **Angenehme Musik ist gut fürs Männerherz**

Angenehme Musik verbessert bei Männern die Endothelfunktion (das ist die Dehnbarkeit der Arterien). Das belegt eine US-Studie, die beim AHA-Kongress (American Heart Association) in New Orleans vorgestellt wurde. Forscher aus Baltimore haben bei zehn gesunden Männern die Fluss-assoziierte Dilatation (FMD) der Brachialis-Arterie gemessen. Bei Männern, die 30 Minuten angenehme Musik hörten, erhöhte sich die FMD um 26 Prozent. Es funktioniert auch in die andere Richtung: Angst auslösende Musik verringerte die FMD um sechs Prozent. Der Kardiologe Michael Miller unterstreicht, dass keine Musikrichtung per se gut oder schlecht ist – es kommt vielmehr auf die persönlichen Vorlieben an, welche Musik als angenehm oder Angst auslösend empfunden wird. (Quelle: Ärzte Zeitung, 17.11.2008; extrem news 13.11.08)

▪ **Wie schützen Brokkoli & Co. vor Prostata-Tumoren?**

Brokkoli und andere Kreuzblütengewächse wirken schützend gegen verschiedene Tumorarten, z.B. auch gegen Prostatakarzinome. Zu den Kreuzblütengewächse (Cruciferen) zählen auch Kohl, Rettich und Kresse. Sie sind eine natürliche Quelle für Isothiocyanate (ITC) und Indol-3-Carbinol. In verschiedenen Studien konnten eine schützende Wirkung vor Brust-, Pankreas- und Prostata-Krebs nachgewiesen werden. I3C beeinflusst auch die Migration und Adhäsion von Zellen. Verantwortlich ist unter anderem der pflanzliche Wirkstoff Indol-3-Carbinol. Dessen Wirkmechanismus konnten Forscher nun aufklären. Der Pflanzenwirkstoff Indol-3-Carbinol (I3C) ist offenbar ein richtiges "Multi-Talent": Das Molekül weist nicht nur antioxidative Eigenschaften auf und greift in den Östrogenstoffwechsel ein, sondern es wirkt auch auf den Zellzyklus. Letzteren Effekt konnten Forscher um Gary Firestone und Leonar Bjeldanes von der University of California in Berkeley (USA) nun genauer erklären. Die Wissenschaftler fanden heraus, dass I3C das Enzym Elastase inhibiert. Elastase wiederum spaltet Cyclin E, ein wichtiges Protein zur Kontrolle des Zellzyklus. Die verkürzte Version von Cyclin E treibt den Zellzyklus voran und beschleunigt damit die Proliferation von Zellen. Wird also Elastase durch I3C gehemmt, können Tumorzellen nicht mehr wachsen (oder nicht mehr so schnell). Seine verschiedenen Effekte hatten darauf hingedeutet, dass es am Anfang einer wichtigen Signalkaskade stehe, erläutern die Forscher. Der neu entdeckte Mechanismus über Elastase könnte dies erklären. Mit einem besseren Verständnis von I3C hoffen die Forscher, gezieltere Medikamente gegen verschiedene Tumorarten entwickeln zu können. Ihre Studie erscheint in den "Proceedings of the National Academy of Sciences".
Quelle: UC Berkeley/AEP 05.12.08

▪ **Falschmeldung: Mutters Müsli macht doch keine Jungen**

Es stand auch im Newsletter (Nr. 22, Juli 2008) – ist aber falsch: Die Ernährung der Mutter in der Zeit um die Empfängnis hat doch keinen Einfluss auf das Geschlecht des Kindes. Britische Wissenschaftler kamen damals zu dem Ergebnis, dass kalorienreiche Kost - inklusive Müsli - eher zur Geburt von Jungen führe. Nun stellte sich heraus: Sie hatten vergessen, statistische Unschärfen herauszurechnen. Frauen, die schwanger werden wollen und das Geschlecht mit beeinflussen wollen, können also wieder normal essen und müssen sich gegebenenfalls etwas anderes überlegen.

▪ **Nach Chemo- und Strahlentherapie gesunde Kinder zeugen**

Wenn sich junge Männer einer Chemo- oder Strahlentherapie unterziehen müssen, wird im Hinblick auf möglichen Kinderwunsch vorher meist Sperma eingefroren. Doch selbst wenn dies nicht geschehen ist, stehen die Chancen auf gesunden Nachwuchs sehr gut. Das ergibt sich aus einer noch nicht veröffentlichten Publikation von Olof Ståhl an der schwedischen Lund-Universität. Ein Team um Ståhl hatte aus einem schwedisch-dänischen Register mit 1,8 Millionen Geburten der Jahrgänge 1994 bis 2005 alle Kinder mit Deformitäten herausgesucht. In all diesen Fällen wurde ermittelt, ob beim Vater eine Krebserkrankung bestanden und ob der Schwangerschaft eine natürliche Zeugung oder eine In-vitro-Fertilisation zugrunde gelegen hatte. Letzteres kann Hinweis auf eine geminderte Spermaqualität sein. Über alle Geburten



gerechnet, betrug die Wahrscheinlichkeit von Fehlbildungen 3,2 Prozent. War der Vater an Krebs erkrankt, lag diese Quote bei 3,7 Prozent und auch im Falle der per IVF gezeugten Kinder nur bei 3,8 Prozent. Die Krebserkrankung des Vaters erhöht das Risiko von Fehlbildungen derart geringfügig, dass man es praktisch vernachlässigen kann. Quelle: AEP 12.12.08 - /idw / Schwedischer Forschungsrat

▪ **PSA erhöht: Antibiotika zur Abklärung nicht sinnvoll**

Bei erhöhten PSA-Werten zwischen 4 und 10 ng/ml muss nicht unbedingt ein Prostatakarzinom vorliegen. Auch benigne Prostata-Hyperplasie (BHP) oder Entzündungen können die Gründe sein. In der Praxis werden dann häufig Antibiotika verschrieben und der PSA-Wert nach der Behandlung erneut gecheckt, um Inflammation als Ursache auszuschließen. Dass dieses Vorgehen jedoch wenig sinnvoll ist, stellten Dr. Sümer Baltaci und Kollegen in einer aktuellen Studie fest. Sie hatten 100 Patienten untersucht, deren Serum-PSA-Konzentration bei durchschnittlich 6,05 ng/ml lag. Alle Teilnehmer erhielten über einen Zeitraum von 20 Tagen täglich 400 mg Ofloxacin. Nach der Antibiotika-Therapie betrugen die PSA-Werte im Schnitt nur noch 5,55 ng/ml. Doch das Risiko eines Prostatakarzinoms blieb das Gleiche. Bei insgesamt 23 Prozent der Männer ergab die Biopsie einen positiven Befund. Obwohl insgesamt die Werte des Gesamt-PSA (t-PSA), des freien PSA (f-PSA) sowie der PSA-Dichte sanken, zeigten sich hierbei keine signifikanten Unterschiede zwischen Prostatakarzinom-Patienten und solchen, bei denen sich der Verdacht nicht bestätigt hatte. Lediglich beim prozentuale Anteil des freien PSA (%-f-PSA) unterschieden sich die Werte zwischen den beiden Gruppen. Insgesamt sei die PSA-Senkung jedoch zu ungenau, um diagnostische Schlüsse ziehen zu können, schreiben die Autoren. Bei 17 der 100 Teilnehmer sank der Gesamt-PSA-Serumspiegel auf weniger als 4 ng/ml, dennoch wurden bei fünf von ihnen per Biopsie ein Prostatakarzinom diagnostiziert. Quelle: Ärztliche Praxis Online

▪ **Taube Jungenohren?**

Von Steve Biddulph behauptet (in "Jungen - wie sie glücklich heranwachsen", S. 45) und von gläubigen Referenten weiter verbreitet wird die Information, dass sich bei Jungen aufgrund der Wachstumsschübe die Gehörgänge strecken und verengen würden, mitunter sogar völlig blockiert seien, dass die Hörfähigkeit abnehme (eine Form der Schwerhörigkeit) – und dies nicht nur in Einzelfällen, sondern es könne durchaus geschehen, dass "Jungen in einer Klasse im Laufe der Zeit reihum unter diesem Symptom leiden", das dann allerdings bald wieder verschwände. Netzwerkmitglied Bernhard Stier, den wir dazu befragt haben, meint allerdings: „Das von Steve Biddulph behauptete Phänomen ist mir nicht bekannt. Ich habe mal etwas herum geforscht – nichts. Auch aus meiner Praxiserfahrung und ebenso aus meiner Erfahrung mit Jugendlichen ist mir dieses Phänomen nie begegnet, ich halte es für Unsinn. Das Phänomen, dass Pubertierende oftmals "nichts hören" ist vielmehr – belegt – darauf zurückzuführen, dass das Gehirn eine Baustelle ist und vieles an Information entweder in dieser Zeitspanne das Frontalhirn nicht oder nur rudimentär erreicht und die Wahrnehmung zeitweilig ziemlich durcheinander gerät“.

▪ **Charité ernennt ersten Väterbeauftragten**

Dr. Jakob Hein ist Väterbeauftragter der Charité und damit bundesweit Vorreiter für diese Position. Das hat die Berliner Universitätsklinik beim Neujahrsempfang am 19. Januar bekannt geben. Der Väterbeauftragte ist die Anlaufstelle für alle männlichen Mitarbeiter, die erwägen, zur Betreuung ihres Kindes in Elternzeit zu gehen. Hier können sie sich über rechtliche und vertragliche Rahmenbedingungen informieren, aber vor allem auch Fragen stellen und moralische Unterstützung für die Durchsetzung ihres Vorhabens bekommen. „Ich spreche aus eigener Erfahrung, da ich selbst fünf Monate in Elternzeit war“, erläutert Hein. In seiner neuen Position hofft er, zwischen werdenden Vätern und ihren Vorgesetzten vermitteln und beide von der Wichtigkeit zufriedener Eltern im Beruf überzeugen zu können. Auch die Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Charité, Christine Kurmeyer, freut sich über die Ernennung von Dr. Hein: „Das ist für alle Beteiligten ein Gewinn“ (Quelle: Pressemitteilung Charité)

▪ **Rezension - Peter Mosser: Wege aus dem Dunkelfeld**

Sexuelle Gewalt an Jungen ist mit Sicherheit ein gravierender gesundheitliche Beeinträchtigung für die Opfer: Sie tangiert deren psychische, körperliche und soziale Gesundheit. Peter Mosser befasst sich in seiner Studie „Wege aus dem Dunkelfeld“ mit diesem heiklen Thema. Das „Dunkelfeld“ stellt ein Hauptproblem für Jungen dar, die Opfer sexueller Gewalt sind oder waren. Es stammt aus einer doppelten Schwierigkeit: der Aufdeckung und der Hilfesuche. Deshalb bleiben viele dieser Erfahrungen verdeckt – und führen zu teils massiven gesundheitlichen Problemen (physisch, psychisch, sozial). Die spannende Frage ist: Wie kann Aufdeckung und Hilfesuche gelingen? Antworten können nun in der qualitativen Studie von Peter Mosser



gefunden werden. Neun betroffene Jungen, fünf Mütter und drei Väter werden befragt und als Fälle untersucht. Mosser arbeitet sich detailliert und klar durch den Sumpf, findet drei Formen von Aufdeckungs- und Hilfesuchverläufen und verankert die Ergebnisse identitätstheoretisch. Ein Ergebnis: Hilfesuche kann unter bestimmten Bedingungen durchaus gelingen – und ist männlich. Auch Folgerungen für die Praxis werden abgeleitet. Dabei hat der Autor sauber gearbeitet, das Vorhandene weiterentwickelt und empirisch abgestützt. So entstand eine Art Grundlagenwerk, facettenreich und fundiert, das die schwierig Arbeit mit männlichen Opfern sexueller Gewalt hilfreich unterstützt, indem „Wege aus dem Dunkelfeld“ gezeigt und beleuchtet werden. Ein Buch mit vielen Denkanstößen und Handlungsanregungen sowohl für Menschen aus der psychosozialen und juristischen Praxis als auch für Betroffene und deren Familien. Fazit: Hilfesuche muss nicht unbedingt unmännlich sein. Allerdings: Es ist eine Dissertation, ein Wissenschaftstext, kein „So wird's gemacht-Praxisbuch“ (dafür aber doch weitgehend lesbar geschrieben). Ich frage mich, ob in diesem Zusammenhang immer noch und immer wieder die Zuschreibung „totgeschwiegen“ oder „tabuisiert“ bemüht werden muss. Zumindest fachlich und so verallgemeinert stimmt das nicht mehr, wofür schließlich auch das Buch ein guter Beleg ist. Solche Skandalisierung braucht es nicht, das verweist vielleicht eher auf eine Verstrickung mit den Täterinnen und Tätern, die selbstverständlich wenig Interesse an der Aufdeckung haben. Sei's drum: ein für die Jungen- und Männergesundheit wichtiges Thema, das durch dieses Buch weiter entwickelt wird. Peter Mosser: Wege aus dem Dunkelfeld. Aufdeckung und Hilfesuche bei sexuellem Missbrauch an Jungen. Wiesbaden (VS) 2009. ISBN 978-3-531-16359-8. Preis: 34,90. (Reinhard Winter)

▪ **Rezension - Hans Peter Züger: Krusten brechen**

Hans Peter Züger ist in einschlägigen Männer-Gesundheitskreisen eine Berühmtheit. Ihm ist gelungen, wovon viele noch nicht einmal träumen: Männergesundheitsförderung praktisch werden zu lassen, in einem extrem harten Gewerbe, und das noch überwiegend mit bildungsarmen Migranten. Züger ist ein eingefleischter Praktiker der besonderen Art, Bau-Polier und Körpertherapeut – bereits dies ist eine ungewohnte Kombination. Wo er über seine Arbeit erzählt oder seine Praxis demonstriert, erntet er nur breite Zustimmung. Jetzt hat er (endlich!) seinen Ansatz und seine Erfahrungen aufgeschrieben und ergänzt mit verschiedenen Zugaben und Gastbeiträgen. Hier kann viel darüber gelernt werden, wie männerbezogene betriebliche Gesundheitsförderung unkompliziert gelingen kann. Dazu braucht es keine Maschinen und keine modischen Konzepte, sondern Durchblick: Gesundheit direkt am beruflichen Ort, dort wo Krankheiten entstehen, in der Arbeitszeit, handlungsorientiert (und nicht moralisch). Das gefällt dem Mann und macht ihn gesund – und nützt dem Unternehmen. Kurz: das ist ein sehr anregendes, tolles Buch geworden: anschaulich und inspirierend, vielfältig und vielseitig, theoretisch und praktisch zugleich. Und die Ausstattung ist auch noch prächtig. Hans Peter Züger: Krusten brechen. Für mehr Gesundheit in der Arbeitswelt. Männergesundheitsförderung in neuer Form. Hombrechtikon 2008. ISBN 978-3-907635-07-0. Preis: 38,00 SFR zzgl. Versandkosten. Weitere Information und Bestellung direkt beim Autor über Mail: jhp.zueger@bluewin.ch (Reinhard Winter)

▪ **Männergesundheit aus der Hexenküche**

Offenbar hat sich auch schon Universalgenie J.W. von Goethe mit wichtigen Themen der Männergesundheit befasst, im Horizont von Ernährung, Bewegung und mentaler Gesundheit. Dies legt zumindest die folgende Passage aus dem Faust nahe:

Mephistopheles: Dich zu verjüngen gib'ts auch ein natürlich Mittel: Allein es steht in einem andern Buch, Und es ist ein wunderlich Kapitel.

Faust: Ich will es wissen.

Mephistopheles: Gut! Ein Mittel, ohne Geld Und Arzt und Zauberei zu haben: Begib dich gleich hinaus auf's Feld, Fang' an zu hacken und zu graben, Erhalte dich und deinen Sinn In einem ganz beschränkten Kreise, Ernähre dich mit ungemischter Speise, Leb' mit dem Vieh als Vieh, und acht' es nicht für Raub, Den Acker, den du erntest, selbst zu düngen; Das ist das beste Mittel, glaub, Auf achtzig Jahr dich zu verjüngen!

(Allerdings kannte Goethe wohl auch die Widerstände; denn auch Faust waren diese Tipps nicht ganz recht, er antwortet: „Das bin ich nicht gewöhnt, ich kann mich nicht bequemen, den Spaten in die Hand zu nehmen. Das enge Leben steht mir gar nicht an“)

(Quelle: Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832), Faust I, Szene „Hexenküche“, Verse 2348–2361)

Verantwortlich für den Newsletter und Redaktion: Reinhard Winter, SOWIT