



*Lieber Leser, liebe Leserin,  
mit diesem - immer noch abgespeckten und umfangreduzierten - Newsletter gehen wir bereits ins fünfte Newsletter-Jahr (der erste erschien 2006). Meldungen aus Wissenschaft und Forschung legen eine mögliche Gesundheitsstrategie für dieses Jahr nahe: Schauen Sie, dass der Speck möglichst nicht am Bauch, sondern weiter unten ansetzt. Und tun Sie was für Ihre Liebesbeziehung – es lohnt sich. Aber auch sonst wünsche ich Ihnen ein gesundes Jahr 2010.  
Reinhard Winter*

## Aus Wissenschaft und Forschung

### ▪ Studie: Fett an Beinen und Hintern gut für die Herz-Kreislauf-Gesundheit beim Mann

Lagert sich am Bauch Fett an, ist das schlecht für die Gesundheit des Mannes. Rundungen an Po, Hüften und Schenkeln wirken sich positiv aus, fand eine Studie an der Universität Oxford heraus (Dr. Manolopoulos, Oxford Centre for Diabetes, Endocrinology and Metabolism). Ein dicker Hintern und Speck an Hüften oder Schenkeln ist demnach gut für die Gesundheit. Fett an den Problemzonen mindert sogar das Risiko von Herz-erkrankungen und Diabetes. Je dicker der Bauch ist, desto mehr werden Fettsäuren bei Anstrengungen durch den Körper transportiert, wo sie in Organen wie der Leber oder in Muskeln eingelagert werden. Als Folge können Diabetes oder Herzkrankheiten auftreten. Außerdem gehen vom Bauchfett Moleküle aus, die Entzündungen hervorrufen können. Das Fettgewebe an den Schenkeln lagere diese Fettsäuren hingegen langfristig ein. Außerdem werden Hormone produziert, die vor Diabetes schützen können. Der schützende Effekt ist unabhängig vom Gewicht. Wer mehr und mehr zunimmt, erhöht in jedem Fall auch seinen Bauchumfang, was den schützenden Effekt des Schenkelfetts dann überlagere. Schlecht für den Mann: Er setzt anlagebedingt das Fett eher im Bauchbereich an. Quellen: International Journal of Obesity advance, online publication, 12.01.2010 und Zeit online vom 13.01.10)

### ▪ Ehe ist gut für die psychische Männergesundheit

Verheiratete haben ein geringeres Risiko, an Depressionen und Angststörungen zu erkranken oder eine Suchtkrankheit zu entwickeln. Bei einer Studie der Universität von Otago (Neuseeland) wurden Daten von 34.500 Menschen aus 15 Ländern ausgewertet. Ergebnis: Eine Ehe ist gut für die psychische Gesundheit, Verheiratete haben ein geringeres Risiko als Singles, an Depressionen und Angststörungen zu erkranken oder süchtig zu werden. Im Gegensatz zu früheren Studien stellten die neuseeländischen Forscher fest, dass Frauen und Männer gleichermaßen von der Ehe profitieren und nicht vorwiegend die Männer. Das gilt allerdings nicht für die Erstehe. Hier leider Männer seltener an Depressionen als Frauen. Dies wird darauf zurückgeführt, dass Frauen vor allem in der ersten Ehe nach einem traditionellen Rollenbild leben. Für Männer lohnt es sich, viel für eine gute Ehe zu tun. Denn die Daten zeigen auch, dass sich Trennung und Scheidung für die Betroffenen sehr ungesund auswirken. Der Verlust eines Ehepartners (unabhängig davon, ob durch Trennung, Scheidung oder Tod) macht viele Menschen anfällig für psychische Krankheiten. Männer erkranken nach Trennungserfahrungen besonders häufig an Depressionen. Quelle: Universität Otago, Pressemitteilung [www.otago.ac.nz/news/news/otago006366.html](http://www.otago.ac.nz/news/news/otago006366.html)

## Termine

### ▪ Symposium Gesundheit, Bewegung und Geschlecht

Ein Symposium „Gender and Health in Motion – Gesundheit, Bewegung und Geschlecht aus interdisziplinärer Perspektive“ findet am 1. und 2. Juli 2010 in Köln statt. Dazu gibt es einen „Call for Abstracts“. Einsendeschluss für Abstracts ist der 15. März 2010. Veranstaltungssprache ist deutsch, Beiträge in englisch sind möglich. Weitere Informationen zum Symposium und zur Einreichung von Abstracts unter [www.dshs-koeln.de/igis](http://www.dshs-koeln.de/igis)

### ▪ (Auch) Jungengesundheit beim Workshop „body and more“

Am 12. und 13. März 2010 findet in Stuttgart ein zweitägiger Ausbildungs-Workshop statt mit dem Titel „body and more – über Körperideale, Ess-Störungen und den ganz alltäglichen Genuss“. Der Kurs wird geleitet von Anja Wilser und Gunter Neubauer (SOWIT). Er wendet sich an Fachkräfte, die mit Jungen oder Mädchen im



Alter von 12 bis 17 Jahren in Jugendhilfe, Freizeiteinrichtungen oder Schule arbeiten. Veranstaltet wird der Workshop von den Gesundheitsämtern Rems-Murr-Kreis und Kreis Böblingen. Der geschlechtsspezifische Ansatz von „body and more“ sieht für Jungen und Mädchen jeweils eigene Fragestellungen vor, die in sieben Modulen aufbereitet sind. Mit einem ressourcenstärkenden Ansatz werden die Themenfelder Essen, Körper und Gefühle, Selbstwert, Sexualität, soziale Beziehungen, Stress und Entspannung bearbeitet. Jugendliche werden darin unterstützt, eigene Bilder von Weiblichkeit und Männlichkeit zu entwickeln und ein wertschätzendes Verhältnis zum eigenen Körper aufzubauen. Im Kreis Böblingen wird „Body and more“ seit 2005 als geschlechtsspezifisches Gruppenprogramm mit jährlich mehr als 800 Jugendlichen umgesetzt. Jungen (wie auch Mädchen) beurteilen das Programm sehr positiv. Der Workshop qualifiziert für die Body-and-More-Arbeit in den beiden Landkreisen: Im Rems-Murr-Kreis soll ein Team aus Honorarkräften aufgebaut werden, um das Programm für Jugendliche durchzuführen. Im Kreis Böblingen besteht seit 2005 ein Team, das neue Mitglieder sucht. Die Teilnahmegebühr beträgt 100,00 €. Anmeldeschluss ist der 15. Februar 2010. Weitere Informationen und Anmeldung: Monika Rehlinghaus, Gesundheitsamt Böblingen, Tel.: 07031/663-1751. Email: [m.rehlinghaus@rabb.de](mailto:m.rehlinghaus@rabb.de)

## Rezensionen

### ▪ **Supermann kann Seilchen springen!**

Für die meisten Jungen Bewegung, Sport und erlebnisintensive Spiele wichtig. Ihre körperliche, aber auch die mentale Gesundheit profitiert davon unbedingt. Aber wie kann Entwicklungsförderung von Jungen aussehen, die nicht auf antiquierte (und im Vereinssport gängige) Formen des Sports zurückgreift, die oft subtil traditionelle Bilder des Männlichen transportieren? Ausgehend von Lebenslagen im Aufwachen von Jungen öffnet Nils Neuber alternative Zugänge. Er greift auf das „Variablenmodell balanciertes Jungesein“ zurück und überträgt bzw. erweitert es auf den Bereich Bewegung und Sport. Dies geschieht erst konzeptionell, dann anwendungsorientiert und sehr praktisch. In acht Aspektpaare – z.B. Spannung und Entspannung; Sensibilität und Kraft; Nähe und Distanz – wird eine große Menge gut beschriebener Spiele und Übungen eingehängt. Damit kann man gut auswählen und direkt loslegen: 120 Seiten Spiele, Übungen, Anregungen, ein wirklich guter Fundus mit wirklich viel Neuem. Insgesamt ist das Buch auf Sportunterricht und -pädagogik ausgerichtet, tendenziell eher auf jüngere Jungen. Viele Spiele und Übungen brauchen Sportgeräte, andere kann man nicht nur im Sport brauchen, sondern eigentlich überall wo mit Jungen gearbeitet wird (also z.B. auch als kleine Lockerung zwischendurch). Ein schönes Buch, gut ausgestattet, anregend und empfehlenswert. Neuber, Nils: Supermann kann Seilchen springen. Bewegung, Spiel und Sport mit Jungen. Dortmund (Borgmann Media) 2009, 192 S. 21,95 €. ISBN 978-3-938187-51-7

### ▪ **Typisch männlich!?**

Der Titel schreckt eher ab und führt in die Irre. In dem Buch „Typisch männlich!“, herausgegeben von Ilse Nagelschmidt und Kristin Wojke, finden sich aber eine interessante Mischung auch für die Männergesundheit relevanter Aufsätze. Besonders der Text von Yve Ströbel-Richter u.a. zu „Arbeitslosigkeit, Arbeitsplatzbedrohung und psychische Gesundheit bei Männern“ ist interessant: Demnach wirkt sich Arbeitslosigkeit traumatisierend auf Männer, es kommt zu körperlichen und psychischen Beeinträchtigungen. Und schon die Arbeitsplatzunsicherheit wirkt sich auf die psychische Gesundheit aus: Mögliche Arbeitslosigkeit und ein unsicherer Arbeitsplatz führt zu negativen Einstellung, Angst, Depression. Lothar Böhnisch weist in seinem Beitrag „Männlichkeit im Sog gesellschaftlicher Entgrenzungsprozesse“ darauf hin, dass Männer von der Entgrenzung der Männlichkeit eher schockartig getroffen werden, was – auch im Zusammenhang mit der männlichen Sozialisation – zu Identitätsirritationen führt. Nicht alle Beiträge befinden sich auf diesem hohen fachlichen Niveau. Das hängt wohl auch damit zusammen, dass der Ursprung eine Fachtagung (zum Welttag des Mannes) war. Trotzdem: ein immer wieder auch anregendes Lesebüchlein für zwischendurch. Nagelschmidt, Ilse/Wojke, Kristin (Hrsg.): Typisch männlich! Frankfurt a.M. (Peter Lang), 117 S., 19,80 €. ISBN 978-3-631-58167-4

Verantwortlich für den Newsletter und Redaktion: Reinhard Winter, SOWIT