



Lieber Leser, liebe Leserin,

gleich drei Meldungen dieses Newsletters beziehen sich auf den Männerschlaf. Viele Männer leiden an Schlafstörungen, und wer unter Atemaussetzern beim Schlafen leidet, ist sogar mehrfach gefährdet: Schlafapnoe bewirkt erektile Dysfunktion und erhöht das Schlaganfall-Risiko. Häufigste Hinweise für eine Erkrankung sind lautes, unregelmäßiges Schnarchen und ausgeprägte Tagesmüdigkeit. Bei mehr als zehn Atemaussetzern pro Stunde von jeweils mehr als zehn Sekunden Dauer gilt eine Erkrankung am Schlafapnoe-Syndrom als wahrscheinlich. Gute Gründe jedenfalls, das Thema Männerschlaf als wichtigen Aspekt der Männergesundheit im Blick zu behalten.

Reinhard Winter

Aus Wissenschaft und Forschung

▪ Handy-Strahlung macht Spermien lahm

Häufiges Telefonieren mit dem Mobiltelefon hat bei Männern womöglich negative Auswirkungen auf deren Spermienqualität. Eine Studie der Urologischen Universitätsklinik Graz kommt zu dem Ergebnis, dass Männer, die permanent ihr Mobilfunkgerät bei sich tragen, ihre Fruchtbarkeit riskieren. Der Einfluss der elektromagnetischen Handy-Strahlung auf die Qualität der Spermien ist möglicherweise größer als bisher angenommen. Für ihre Studie untersuchten Dr. Thomas Gutsch und seine Kollegen mehr als 2000 Männer. Ihnen allen war gemein, das sie bisher erfolglos versuchten hatten, Kinder zu zeugen. Bei einer Befragung gab die Hälfte der Probanden an, regelmäßig ein Mobiltelefon zu benutzen. Die anschließende Untersuchung der Spermien ergab, dass 68 Prozent jener Männer, die häufig einer Handy-Strahlung ausgesetzt sind, krankhaft veränderte Spermienfäden besitzen. Anders in der Gruppe der Männer, die einen weiten Bogen um Handys machen. Bei ihnen zeigen nur 58 Prozent eine entsprechende Veränderung. Fehlgeformte Samenzellen (Teratozoospermie) treten bei 45 Prozent der Handytelefonierer auf, während es in der Vergleichsgruppe nur 25 Prozent sind. Die Strahlung scheint sich jedoch neben der Struktur der Samenzellen auch auf ihre Beweglichkeit auszuwirken. So sind die Spermien jener Männer, die häufig mit einem Handy telefonieren, deutlich weniger beweglich und haben damit mehr Schwierigkeiten, überhaupt in die Nähe der Eizelle zu gelangen. Die Studie legt die Schlussfolgerung nahe, dass Männer, die seit längerem einen Kinderwunsch haben, weniger häufig ein Handy bei sich tragen und wenn möglich, auf ein Festnetztelefon umsteigen sollten. Quelle: Nach Informationen der Deutschen Gesellschaft für Urologie

▪ Schlafstörungen bei Männern

Viele Männer leiden an Schlafstörungen, die auch zu Arbeitsunfähigkeit führen können. Das belegt der „DAK Gesundheitsreport 2010“. Viele Männer versuchen, ihre Schlafprobleme zu lösen; aber rund 17 Prozent der betroffenen Männer haben dies noch nie probiert (Frauen: 11%). "Schlafapnoe" ist bei Schlafstörungen die häufigste Diagnose in der Gruppe der 35- bis 39-jährigen Männer. Bei dieser Diagnose zeigt sich eine ausgeprägte Altersabhängigkeit: Zählt die DAK nur rund 0,1% männliche Versicherte mit Schlafapnoe-Syndrom in der Gruppe der 15-19-Jährigen, vervielfacht sich dieser Wert auf rund 4 % in der Gruppe der 60-Jährigen und Älteren. Der Bericht ist downloadbar unter: www.dak.de/content/filesopen/Gesundheitsreport_2010.pdf

▪ Schlaganfall-Risiko und Schlafapnoe

Unabhängig von anderen Risikofaktoren für Schlaganfall ist bei Männern das Schlaganfallrisiko deutlich erhöht, wenn sie an Schlafapnoe leiden. Das berichten Wissenschaftler des National Heart Lung and Blood Institute im American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine (doi:10.1164/rccm.200911-1746OC). Dass Schlafapnoe mit Schlaganfall in Verbindung steht, ist bekannt. Die Untersuchungen aus neun medizinischen Zentren der USA zeigen jedoch sogar bei leichteren Formen von Schlafapnoe ein erhöhtes Risiko. Nach durchschnittlich neun Jahren bekamen 193 Patienten mit Schlafapnoe einen Schlaganfall (von 5.422). Zusätzlich belegt die Studie, dass dieses Risiko bei Männern schon bei milden Apnoeformen wesentlich höher ist als bei Frauen. Der Zusammenhang wird dadurch erklärt, dass Männer früher an Schlafapnoe erkranken und ihre Schlafstörungen länger unbehandelt bleiben. Quelle: aerzteblatt.de, 9.4.2010

▪ Schlafapnoe bewirkt erektile Dysfunktion

Geschätzt leiden zwei Millionen Männer in Deutschland an Schlafapnoe. Die Dunkelziffer soll jedoch mindestens ebenso hoch sein. Symptome werden oft nicht beachtet oder erkannt. In einer Studie haben Wissen-



schaffler bestätigt, dass Schlafapnoe stärker als bisher angenommen zur Entwicklung einer erektilen Dysfunktion bei Männern beiträgt. Knapp 70 Prozent der Studienteilnehmer mit obstruktiver Schlafapnoe (OSA) litten gleichzeitig unter einer manifesten erektilen Dysfunktion. Dafür ist laut Studie maßgeblich der nächtliche Sauerstoffmangel mitverantwortlich, der durch die unregelmäßigen Atemstillstände von bis zu einer Minute Länge verursacht wird. Der Sauerstoffmangel wirke sich negativ auf diejenigen Abläufe im Hormonhaushalt und im Nervensystem aus, die für eine Erektion zuständig seien. Außerdem löse der Sauerstoffmangel Weckreaktionen des Körpers als Selbstschutz aus. Die wiederum führten unter anderem zu starker Tagesmüdigkeit, Leistungsschwäche und depressiven Verstimmungen, die sich ebenfalls negativ auf die erektile Funktion auswirkten. Mehr als 400 Patienten waren in die Studie einbezogen, die in Kooperation von der Klinik Donaustauf, dem Universitätsklinikum Regensburg und der Ludwig-Maximilians-Universität München durchgeführt wurde. Die Studienergebnisse zeigten dass der nächtliche Sauerstoffmangel einen starken, statistisch unabhängigen Zusammenhang mit der erektilen Dysfunktion aufweist. Nach älteren Untersuchungen verminderte die Behandlung der Schlafapnoe zum Beispiel mittels CPAP-Nasenmaske gleichzeitige Potenzstörungen in etwa jedem dritten Fall. Quelle: http://www.uniklinikum-regensburg.de/imperia/md/content/uebers/presse/meldungen/2009/schlafapnoe_dysfunktion.pdf Publikation: Budweiser S, Enderlein S, Jörres RA, Hitzl AP, Wieland WF, Pfeifer M, Arzt M. Sleep Apnea is an Independent Correlate of Erectile and Sexual Dysfunction. J Sex Med 2009 [epub ahead of print, Jun 29]

▪ **Macht Fitness den Mann intelligenter?**

Fitness und Intelligenz hängen zusammen: Körperlich fitte junge Männer sind intelligenter und studieren öfter. Diesen Zusammenhang weist eine Studie von der Sahlgrenska-Akademie der *Universität Göteborg* und dem Sahlgrenska-Universitätsklinikum *nach*. Untersucht wurden Daten von 1,2 Millionen schwedischen jungen Männern aus den Geburtsjahrgängen 1950 bis 1976, die ihren Militärdienst leisteten. Es wurden die Ergebnisse von Fitness- und Intelligenztests aus gewertet, welche die Männer bei der Aufnahme in den Militärdienst gemacht hatten. Die Studie zeigte einen klaren Zusammenhang zwischen einer guten körperlichen Fitness und besseren Ergebnissen beim Intelligenztest. Beim logischen Denken und beim sprachlichen Verständnis war der Zusammenhang am deutlichsten. Die Ergebnisse des Intelligenztests wurden nur für Fitness nachgewiesen, also die körperliche Ausdauer, nicht für die Muskelkraft. Der Grund: Fitness versorgt das Gehirn mit Sauerstoff. Auch Wachstumsfaktoren spielen dabei eine wichtige Rolle. Der Zusammenhang von Fitness und höherem IQ-Wert lässt sich vor allem durch Umweltfaktoren erklären, nicht durch einen Einfluss der Gene. Für diesen Nachweis wurden für die Studie Daten von Zwillingen unter den Rekruten ausgewertet. Ebenfalls nachgewiesen wurde, dass sich geistige Fähigkeiten steigern, wenn die jungen Leute im Alter von fünfzehn bis achtzehn Jahren ihre körperliche Fitness verbessern. Die Forscher verglichen auch die Ergebnisse von Fitness- und Intelligenztests während des Wehrdienstes mit dem sozialen und wirtschaftlichen Status der Männer im späteren Leben. Diejenigen, die mit achtzehn fit waren, besuchten dann häufiger eine Hochschule, und viele von ihnen fanden Arbeit in höher qualifizierten Berufen. Quelle: Universität Göteborg. Link zu mehr Information: www.sahlgrenska.gu.se/english/news_and_events/news/News_Detail/Young_adults_who_exercise_get_higher_IQ.cid907433

▪ **Kind krank – mehr Väter kümmern sich**

Kranke Kinder werden immer häufiger von ihren Vätern versorgt. Dies ermittelte die DAK. In den vergangenen zwei Jahren ist die Zahl der Männer, die sich aufgrund eines kranken Kindes selbst krankmeldeten, um mehr als 40 Prozent gestiegen. Von den über 125.000 Kinderpflege-Krankengeldanträgen stammten rund 11% (13.500) von Männern. Ost-Männer sind beim Vater sein offenbar besser. In Berlin oder Brandenburg liegt der Vateranteil bei über 12% der Anträge; in Bayern und Baden-Württemberg kümmern sich dagegen nur 9% um den kranken Nachwuchs. Anspruch auf das Krankengeld haben gesetzlich versicherte Eltern von Kindern bis zwölf Jahren. Es wird für ein Kind für maximal zehn Arbeitstage im Jahr gewährt, bei Alleinerziehenden für 20 Tage. Quelle: Deutsches Ärzteblatt, 5.3.2010

Medien und Veröffentlichtes

▪ **Männer-Gesundheits-Fernsehen**

Die erste Gesundheitssendung für Männer im Deutschen Fernsehen wird von Dr. Udo Bermes aus Wiesbaden gesendet. „Sprechstunde Dr. Bermes - Das Gesundheitsmagazin für Männer“ ist jeden ersten Dienstag im Monat um 19:45 Uhr zu sehen (Wdh. Montag um 19:45 Uhr). Die Sendung kann auch als Livestream über die Website des Senders (www.rheinmaintv.de) und die Seite zur Sendung angesehen werden, die dem-



nächst eingerichtet werden soll. Mehr: www.maennergesundheitsmagazin.de,
www.rheinmaintv.de/sprechstunde.html

▪ **Gesundheitsbericht Kanton Bern**

Der vierte Gesundheitsbericht des Schweizer Kantons Bern gibt Auskunft über den Zusammenhang von Gesundheit und sozialer Zugehörigkeit. Soziale Faktoren wie Ausbildung, Beruf und Integration bestimmen wesentlich über den Gesundheitszustand der Bevölkerung. So wird der Spengler 77 Jahre alt, der Anwalt 82, die Sekretärin 83 und die Psychologin 86. Die Lebenserwartung mit 30 Jahren beträgt für Männer mit obligatorischem Schulabschluss 46.6 Jahre (sie werden 76.6 Jahre alt), für Frauen mit obligatorischem Schulabschluss dagegen 53.2 Jahre (sie werden fast 83.2 Jahre alt). Männer mit Tertiärbildung leben im Alter von 30 Jahren durchschnittlich noch 52.1 Jahre (sie werden 82.1 Jahre alt), Frauen mit Tertiärbildung: 55.8 Jahre (sie werden fast 85.8). Zwischen der gut ausgebildeten Frau und dem normal ausgebildeten Mann liegen neun Lebensjahre – oder 11.7% Lebensspanne. Der Bericht enthält zahlreiche empirische Aussagen zum Geschlechterverhältnis, wenngleich nur implizit fokussiert (der Hauptfokus war nicht darauf gerichtet). Link zum Download: www.be.ch/web/index/kanton/kanton-mediencenter/kanton-mediencenter-mm/kanton-mediencenter-mm-detail.htm?id=9161&linkName=Vierter%20Gesundheitsbericht%20des%20Kantons

▪ **Tiefpunkte: Depression**

Ein Film der neuen Produktion des Medienprojekts Wuppertal beschäftigt sich mit einem jungen Mann, der unter Depressionen leidet. Volker (24) litt viele Jahre an einer bipolaren Störung. Seine manischen Phasen hatten wahnhaft-psychotische Ausmaße. Völlig uneinsichtig experimentierte er jahrelang mit Cannabis, Alkohol und Psychopharmaka. Als er sich eingesteht, dass seine Lebensziele zu scheitern drohen, begibt er sich in Therapie und strukturiert sein Leben neu. Inzwischen hat er sein Abitur gemacht und arbeitet mit großem Engagement und Erfolg in Selbsthilfenetzwerken. Medienprojekt Wuppertal: Tiefpunkte. Ein Film über die Selbstwahrnehmung junger Menschen mit Depressionen. 2010, 120 Min (plus Bonus: 114 Min.), Doppel-DVD, freigegeben ab 12 Jahren, als DVD oder Video erhältlich. Mehr: www.medienprojekt-wuppertal.de/v_121.php

Termine, Angebote

▪ **Neue Selbsthilfegruppe in Hamburg**

Fast jeder Mann mit Erektionsstörungen, gleich welcher Art, stürzt in ein wahres Gefühlschaos, das sein Selbstwertgefühl erschüttert und sich lähmend auf die Partnerschaft, soziale Kontakte und Arbeitsfähigkeit auswirkt. In Hamburg wurde eine neue Selbsthilfegruppe bei Erektionsstörungen gegründet. Betroffene Männer sind zu den Gruppentreffen eingeladen. Die Treffen finden 14tägig in Hamburg-Wandsbek statt. Kontakt bitte über das KISS Selbsthilfetelefon 040-395767 oder per Mail shg-ed-hh@gmx.de

▪ **BKK Förderpreis „Männergesundheit - Frauengesundheit“.**

Der BKK Innovationspreis Gesundheit wird als Auszeichnung für hervorragende und innovative Ansätze auf dem Gebiet der Gesundheitsversorgung und Prävention mit jährlich wechselndem Thema ausgeschrieben. Der Förderpreis des BKK Landesverbandes Hessen hat in 2010 das Schwerpunktthema „Männergesundheit – Frauengesundheit“. Bewerben können sich immatrikulierte Studierende und Absolventen deutscher Universitäten und (Fach)-Hochschulen mit den Zusammenfassungen ihrer Abschlussarbeiten, mit Projekten oder Konzeptionen zum Schwerpunktthema. Der Wettbewerb ist mit insgesamt 5.000 € dotiert. Einsendeschluss ist der 31.10.2010. Mehr: www.bkk-hessen.de/index.php?dms_id=141&article_id=391

Verantwortlich für den Newsletter und Redaktion: Reinhard Winter, SOWIT