



▪ Arbeitstagung 2007 des Netzwerks für Männergesundheit

Am 4. Mai 2007 wird in Frankfurt a.M. eine fachliche Arbeitstagung für Netzwerkmitglieder und (sofern noch Platz ist) Interessierte stattfinden; Anreisemöglichkeit und Kennenlernen ist bereits am Abend des 3. Mai. Inhalte des Netzwerktreffens: Fachliche Schwerpunktsetzung, thematische Kurzinputs, Erfahrungsaustausch und neue Erfahrungen im Feld der Männergesundheitsförderung. Daneben sollen auch organisatorische Dinge des Netzwerks u.a. im Hinblick auf eine geplante Fachtagung zur Männergesundheit bearbeitet werden.

▪ Männergesundheit – Aktions- und Gedenktage

Männergesundheit braucht auch Anlässe! Hier einige mögliche Aktions- und Gedenktage für die Männergesundheit im Jahr 2007 - für jedermann ist was dabei!

- 25.02. Tag der Gesundheitsforschung
- 07.03. Tag der gesunden Ernährung
- 15.03. Tag der Rückengesundheit
- 07.04. Weltgesundheitstag
- 25.04. Internationaler Tag gegen den Lärm
- 31.05. Weltnichtrauchertag
- 14. - 18.06. Suchtwoche Alkohol
- 26.06. Internationaler Anti-Drogen-Tag
- 30.09. Welt-Herztag
- 10.10. Internationaler Tag der seelischen Gesundheit
- 16.10. Welternährungstag
- 22. - 28.10. Europäische Woche für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz
- 10. - 17.11. Herzwoche
- 20.11. Deutscher Lebertag

Zu themenbezogenen Gesundheitstagen wie dem Welt-Nichtraucher-Tag, dem Tag der Organspende oder dem Welt-Aids-Tag führen Institutionen, Vereinigungen und Initiativen häufig Aktionen auf überregionaler und regionaler Ebene durch. Quelle: BZgA-Jahresplaner "Gesundheitstage 2007. Während der Weltfrauentag (08.03.) aufgeführt ist, fehlt der Weltmännertag (03.11.) leider, stattdessen wird ein "Aktionstag Bauchspeicheldrüse" annonciert. Auch der neue Schweizer „Vätertag“ am 17. Juni ist nicht verzeichnet.

Aufgrund der großen Nachfrage im vergangenen Jahr hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung auch für 2007 einen Jahresplaner hierzu entwickelt. Dabei handelt es sich um einen aktualisierten und erweiterten Kalender in der Größe eines DIN A 1-Posters, der einen Überblick über ca. 60 Gesundheitstage und Aktionswochen im Jahr 2007 gibt. Er richtet sich an alle auch im weiteren Sinne in der Gesundheitsförderung und Prävention Tätige, die auf diesem Kalender übersichtlich und mit einem Blick die für sie relevanten Gesundheitstage finden. Nähere Angaben zu den Terminen, wie Name und Adresse der verantwortlichen Institution bzw. Organisation, im Internet unter www.infodienst.bzga.de. Der Jahresplaner „Gesundheitstage 2007“ ist kostenlos erhältlich bei: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln, Fax: 0221-8992257, e-mail: order@bzga.de

▪ European Men's Health Forum: Newsletter

Der neue Newsletter des European Men's Health Forum (EMHF) findet sich unter www.emhf.org/index.cfm/item_id/25. Darin: "Call for UK's gender duty to be implemented properly"; "EMHF Gastein workshop makes three urgent recommendations" und "Hungarian health education society sets up men's section". Mehr zum EMHF: <http://www.emhf.org>

▪ Seminar Methoden der Männergesundheitsförderung: Energie- und Körperarbeit am Arbeitsplatz

Männergesundheit „geht“: viele Erfahrungen widerlegen den Mythos, Männer ließen sich nicht im Beruf mit Gesundheitsthemen ansprechen – es muss nur passen. Am 23. März 2007 findet in Stuttgart ein Methodenseminar zur Männergesundheitsförderung statt. Hauptreferent ist Hans Peter Züger (Zürich), der über seinen Ansatz der Energie- und Körperarbeit am Arbeitsplatz berichtet und seine Erfahrungen über mehrere Jahre vorstellt. Es wird aber auch praktisch: Züger vermittelt im Seminar Übungen, die in jedem Arbeitsfeld angewandt werden können. Weitere Informationen und Anmeldung bei SOWIT (Tel.: 07071-975813 oder info@sowit.de).



▪ Zunahme der HIV-Infektionen besonders bei Männern

Die Zahl der HIV-Neudiagnosen hat bekanntlich im Jahr 2005 gegenüber dem Vorjahr deutlich zugenommen (um 13%). Am stärksten ist diese Zunahme in der Gruppe der Männer, die Sex mit Männern haben (abgekürzt: MSM: Männer, die Sex mit Männern haben, müssen sich nicht unbedingt als „schwul“ definieren, auch bisexuelle bzw. „Gelegenheitsschwule“ zählen zu dieser Gruppe). Hier liegen die Neuinfektionen bei eher jüngeren Männern zwischen 25 und 40 besonders hoch. Auch bei Personen mit heterosexuellem Übertragungsrisko nehmen die HIV-Erstdiagnosen zu. Vermutet wird hier eine Zunahme rein heterosexueller Infektionsketten und die vermehrte HIV-Übertragung aufgrund nachlassender Kondomverwendung bei gewerblicher Sexualität und Beschaffungsprostitution. Die Zahl der Neuinfektionen steigt besonders außerhalb der Großstädte an, während sie in der Großstädten stagnieren.. (Quelle: Robert Koch Institut)

▪ Wettbewerb: Rollenverständnis für Jungen

Am 03. November 2006 startete der bundesweite Wettbewerb Fort-Schritte wagen! in die zweite Runde. Das Projekt „neue Wege für Jungs“ ruft dazu auf, sich mit innovativen Ideen zu beteiligen. Um traditionellen Männlichkeitsvorstellungen Alternativen entgegen zu setzen, sind beim Wettbewerb Fort-Schritte wagen! Konzepte und Aktionen gefragt: Ob Workshops, Trainings, Diskussionsrunden, erlebnispädagogische Angebote - alle Ideen sind denkbar, wenn sie Jungen darin unterstützen, andere Lebensmodelle kennen zu lernen oder ihre Sozialkompetenzen zu stärken. Gefragt sind Konzeptideen, die den Jungen Engagement in Familie, Partnerschaft und Haushalt nahe bringen, Werte vermitteln sowie Team- und Konfliktfähigkeiten stärken. Neue Wege für Jungs vergibt insgesamt 25 x 1.500 Euro Preisgeld für die Konzeptvorschläge, die bis zum 29. Januar 2007 eingereicht werden können. Bewertungskriterien sind Innovation, Kreativität, Nachhaltigkeit und Geschlechtergerechtigkeit. Informationen und Teilnahmeformulare unter: www.neue-wege-fuer-jungs.de

▪ Der Männergesundheitsbericht (Folge 4)

Wie nehmen eigentlich ältere Männer ihren Gesundheitszustand wahr? Über 80% der Männer über 60 fühlen sich gesund! Nur knapp ein Fünftel der über 60jährigen Männer (19,4%) klagt über gesundheitliche Beeinträchtigungen. Das ist etwas weniger als bei Frauen (21,4%), wobei diese Differenz im Wesentlichen mit dem höheren Anteil kranker Frauen über 65 Jahren (23,4%) erklärt wird. Aufgrund ihrer Erkrankung begaben sich 93% der älteren Kranken in Behandlung, 6% halten das nicht für erforderlich. Dabei wurden ältere Männer mit einem Anteil von 16% häufiger stationär behandelt als ältere Frauen (13%). Quelle: Statistische Bundesamt

(Bis es in Deutschland einen qualifizierten Männer- oder Gendergesundheitsbericht gibt, werden wir im Newsletter immer wieder kleine Männergesundheitsberichte mit Vignetten und Facetten der Männergesundheit veröffentlichen. Ihren Beitrag dazu erwarten wir gerne.)

▪ Stress macht Jungen krank

Stress ist Ursache für ernste psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen – und Jungen sind häufiger betroffen als Mädchen. Kinder und Jugendliche erleben Stress besonders in der Schule und in der Familie. Ursache für psychisch belastende Situationen sind u.a. Konflikte in der Familie, Trennung der Eltern, Notendruck und wirtschaftliche Probleme wie Arbeitslosigkeit. Die Symptome bei den Schülern reichen von Kopf- und Bauchschmerzen über Aufmerksamkeitsstörungen bis hin zu Depressionen. Bedenklich: Schon den 10- bis 15jährigen werden auffallend häufig Psychopharmaka verordnet. Das ist das Ergebnis von Analysen der Kaufmännischen Krankenkasse (KKH). Im Jahr 2005 hat die KKH 2,5 Millionen Euro für Medikamente zur Behandlung psychischer Probleme bei Schülern ausgegeben. Tendenz stark steigend. Quelle: KKH

▪ Ständiger Stress für 42% der Männer (und 46% der Frauen)

Stress gibt es natürlich auch bei Erwachsenen: Fast jede/r zweite Deutsche fühlt sich regelmäßig gestresst. Bei den Geschlechtern ist das subjektive Stressempfinden in etwa gleich: 42 Prozent der Männer und 46 Prozent der Frauen gaben an, sich gestresst zu fühlen. Das ergab eine repräsentative Emnid-Umfrage im Auftrag der Kaufmännischen Krankenkasse. Emnid befragte mehr als 1.000 Bundesbürger zum subjektiven Stressempfinden. Menschen in den neuen Bundesländern und in Berlin fühlen sich häufiger gestresst als in den alten Bundesländern. Besonders die Aussage von einem Drittel der Befragten, dass der subjektiv empfundene Stress von Jahr zu Jahr zunimmt, verweist auf Handlungsbedarf. Die KKH fordert die Entwicklung neuer Kon-



zepte im Bereich der Stressprävention, um das subjektive Wohlbefinden und damit einhergehende physische und psychische Probleme positiv zu beeinflussen. Quelle: KKH

▪ **Herztod bei Marathon Man**

"Jedes Jahr sterben mehrere Menschen bei Marathonläufen am plötzlichen Herztod - oft sind das ältere Männer", sagt Dr. Knebel von der Medizinischen Klinik und Poliklinik am Charité in Berlin. Ursache dafür sei, dass sie vor dem Lauf zwar vom Orthopäden untersuchen lassen. An die Extrembelastung für Herz und Kreislauf denken aber die wenigsten. Wie das Laufen über große Distanzen bei Männern ab 50 Jahren die Herzfunktion beeinträchtigt, soll nun eine Charité-Studie an Teilnehmern des Berlin-Marathons klären. Die Leitung der Untersuchung hat Professor Gert Baumann, Direktor der Medizinischen Klinik am Charité. Denn auch wissenschaftliche Untersuchungen konzentrierten sich bisher auf jüngere Läufer und Profis. Die entscheidende Frage ist, ob bei älteren Läufern die Extrembelastung im Herzmuskel Schaden anrichtet. „In den letzten Jahren hat sich der Marathon zu einem Massenphänomen entwickelt, für das sich auch ältere Menschen begeistern“, berichtet Professor Baumann. Mit zunehmendem Alter werden die Herzkranzgefäße weniger leistungsfähig und haben weniger Reserven. Für die Studie ausführlich untersucht werden mindestens 50 Männer. Sollte sich bei den Tests im Vorfeld herausstellen, dass einer der Probanden unter einer Herzerkrankung leidet, werden die Ärzte ihm empfehlen, nicht am Marathon teilzunehmen. Am Ziel werden die Studienteilnehmer von einem Team von Charité-Ärzten erwartet, die sie nochmals untersuchen. (Quelle: Charité)

▪ **Dicker Bauch = herzriskant: Herzinfarktrisiko für Männer korreliert mit Taillenumfang**

Gleich nachmessen: Das Risiko, innerhalb der nächsten zehn Jahre einen Herzinfarkt zu erleiden, steigt mit dem Taillenumfang an! Männer mit einem Taillenumfang ab 102 Zentimeter haben durchschnittlich ein 1,8fach höheres Herzinfarktrisiko als Männer mit einem Taillenumfang von unter 88 Zentimetern. Ebenso ist der Anteil der Männer mit einem mehr als 10-prozentigen Risiko, innerhalb von zehn Jahren einen Herzinfarkt zu bekommen, bei einem Taillenumfang ab 102 Zentimeter um mehr als das Doppelte gegenüber schlanken Männern erhöht. Das sind die Ergebnisse einer Studie eines Forscherteams um Prof. Schunkert, Direktor der Uniklinik in Lübeck. "Die Messung des Taillenumfanges erlaubt eine leichte Identifikation von Personen mit erhöhtem Risiko und der Notwendigkeit zu einer weiterführenden Diagnostik", berichtet Prof. Schunkert. Der Taillenumfang korreliert signifikant mit allen Risikofaktoren: LDL- und HDL-Cholesterin, Triglyceride, Nüchternblutzucker und systolischer Blutdruck. Der Taillenumfang steht außerdem mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit in einem engen Zusammenhang mit dem PROCAM-Score, einer Risikoberechnung für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Studie umfasst über 35.000 eingeschlossene Patienten, die in 1.511 Arztpraxen an einem vorgegebenen Stichtag vorsprachen. Erfasst wurden Körpergröße und -gewicht, Taillenumfang, Blutdruck, Blutzucker und Blutfette sowie Angaben zu Lebensstil, Vorerkrankungen, Familienanamnese, Medikation und soziodemographischen Merkmalen. Quelle: Deutsche Gesellschaft für Kardiologie - Herz- und Kreislaufforschung e.V.

▪ **Männergesundheit in Italien zeigt deutliche regionale Unterschiede**

Der erstmalig erschienene Bericht zur Gesundheitlichen Lage der Männer in Italien der Studiengruppe für Sozialforschung e.V. unterscheidet die Teilräume Italien Nord, Mitte und Süd. Der Bericht zeigt, dass die männliche Bevölkerung in Italien-Mitte über eine Lebenserwartung verfügt als diejenige in Italien-Nord und Italien-Süd. Dabei sind die Männer in Italien-Mitte auch in Bezug auf gesundheitsfördernde wie krankheitsbegünstigende Faktoren und in Bezug auf sonstige soziale und wirtschaftliche Faktoren ebenfalls besser gestellt. Italien ist ein gutes Beispiel für die Nützlichkeit eines regionalepidemiologischen und gesundheitsgeographischen Vorgehens in der Männergesundheitsforschung. Analog zum regionalisierten Männergesundheitsbericht für Italien hat die Studiengruppe für Sozialforschung e.V. vor kurzem auch einen regionalen Frauen-Gesundheitsbericht für Italien vorgelegt. Weitere Informationen: Dirk Richter, Markus Steinmetz, Studiengruppe für Sozialforschung e.V.; www.studiengruppe.com; Mail: mail@studiengruppe.com

▪ **Männergesundheitsbelange in gesetzlichen Krankenkassen**

Wie positionieren sich die gesetzlichen Krankenkassen zu spezifischen Themen und Belangen der Männergesundheit? MANNdat e.V. hat 142 gesetzliche Krankenkassen zu deren Berücksichtigung männerspezifischer Gesundheitsbelange befragt. Das Ergebnis ist sehr ernüchternd. Einige wenige Kassen ragen aber doch sehr positiv aus der Masse heraus, insbesondere was die Hautkrebsfrüherkennung betrifft. Die Ergebnisse der Studie sind unter <http://www.mann-dat.de/fileadmin/Dokumente/gesKrankenkassenstudie.pdf> kostenlos downloadbar oder auch direkt auf der Homepage www.mann-dat.de zu finden.



▪ Mentale Gesundheit bei Minderheitsmännern (in english) – Projekte und Forschung gesucht

The Men's Health Forum England and Wales, has recently started a 3 year project, looking into Black and Minority Ethnic men and boys mental health. At this stage of the project we are looking for research/reports relating to this issue, as well as projects that have focused on this area. If you have worked on a relevant project, I would very much like to hear from you. Or if you know of relevant research, or know someone who might, please get in touch with: Matthew Maycock, National Men's Health Week Coordinator, Men's Health Forum; Direct line: 0870 1453815; Mail: matthew.maycock@menshealthforum.org.uk

▪ Lesetipp: „Die Habanera“

Themen der Männergesundheit (Liebe, Erotik, Hormone) in eine Geschichte eingebettet: Der populär-wissenschaftliche Roman erzählt von einem Frauenarzt als Liebhaber in Andalusien. Der Flamenco und die besondern Pferde führen ihn in den Felsen- und Höhlenort Arcos de la Frontera. Hier geht er den legendären Spuren einer Gitana aus dem 13. Jahrhundert nach. Dann aber begegnet ihm eine islamische Partisanengruppe mit einer Andalusierin kurdischer Herkunft... Marc Chatenieu: Die Habanera. Roman über die Ambivalenz der Sinnlichkeit und die Hormone der Liebe. Wagner Verlag (Gelnhausen).

▪ Gedicht

Zum Abschluss wieder Literatur – ein bedenkenswerter Ansatz zum Umgang und zur Auseinandersetzung mit dem Körper, jenseits der beliebten Harmonisierung und Idealisierung („ich bin mein Körper“).

Das Gedicht stammt von Robert Gernhardt und wurde für diesen Newsletter ausgewählt von Gunter Neubauer.



SIEBENMAL MEIN KÖRPER

Mein Körper ist ein schutzlos Ding,
ein Glück, daß er mich hat.
Ich hülle ihn in Tuch und Garn
und mach' ihn täglich satt.

Mein Körper hat es gut bei mir,
ich geb ihm Brot und Wein.
Er kriegt von beidem nie genug,
und nachher muß er spein.

Mein Körper hält sich nicht an mich,
er tut, was ich nicht darf.
Ich wärme mich an Bild, Wort, Klang,
ihn machen Körper scharf.

Mein Körper macht nur, was er will,
macht Schmutz, Schweiß, Haar und Horn.
Ich wasche und beschneide ihn
von hinten und von vorn.

Mein Körper ist voll Unvernunft,
ist gierig, faul und geil.
Tagtäglich geht er mehr kaputt,
ich mach ihn wieder heil.

Mein Körper kennt nicht Maß noch Dank,
er tut mir manchmal weh.
Ich bring ihn trotzdem überm Berg
und fahr ihn an die See.

Mein Körper ist so unsozial.
Ich rede, er bleibt stumm.
Ich leb' ein Leben lang für ihn.
Er bringt mich langsam um.

(aus: Robert Gernhardt „Gedichte“, 1999)