



▪ Nachtrag: Marathon-Männer

Im letzten Newsletter haben wir auf eine Studie zu Risiken für ältere Männer hingewiesen, die bei Marathonläufen mitmachen. Bereits vor einigen Jahren wurde im Forschungslabor für Andrologische Endokrinologie (1973-2002; KÖLN s. www.Haut-und-Hormone.de) festgestellt, dass bei älteren Männern zwar auch nach der Adrenopause (H. Kuhl/H.-D. Taubert: Das Klimakterium; Georg Thieme Verlag Stuttgart) der Cortisol-Serumspiegel im Ruhezustand erhalten bleibt, jedoch bei anhaltender Belastung - also z.B. bei Marathonläufen, aber auch bei psychischem oder sexuellem Stress - defizitär werden kann. Es versiegen infolge von altersbedingtem Enzymmangel (21-Hydroxylase; 11 β -Hydroxylase) die Praecursoren 11-Desoxycortisol; Corticosteron. Es kommt dann zum Cortisoldefizit. Die Folgen: akut: mangelhafte Bereitstellung von Glycogen für die Muskeln (mit zusätzlichem "Stresszwang") und akutem Kreislaufversagen mit Tachycardie bis hin zum Kammerflimmern, aber auch vikariierend zur Adrenalin-Ausschüttung mit Hypertonie und ebensolchem Herzversagen; chronisch: Androstendion-Anstieg mit Auswirkungen auf die Prostata und Haarausfall (ausführlich beschrieben in "Männlichkeit & Hormone"; v. Umbreit/Cavallier Verlag Overath, 3. Auflage 2000).

▪ Studie Prävention und Gesundheitsförderung für Männer aus unteren Schichten

Vor allem Männer aus unteren sozialen Schichten sind schlecht oder gar nicht durch Angebote der Gesundheitsförderung erreichbar. Die Studie von Felicitas Jung (Gesundheitsamt Bremen) fragt nach subjektiven Belastungen und nach Ansätzen, dies zu ändern. Methodisch werden dazu qualitative Interviews mit 14 Arbeitern geführt. Zur Verbesserung der Gesundheit von Arbeitern bietet sich vorrangig die betriebliche Gesundheitsförderung im Sinne der Förderung von Ressourcen an. Im medizinischen Versorgungssystem können die Einflussmöglichkeiten von Ärztinnen und Ärzten gezielter als bisher genutzt werden. Symptomorientierte Präventionsangebote werden gut angenommen, während traditionelle Gesundheitsförderungsangebote nur dann eine Chance haben, wenn sie die Autonomiewünsche der Männer und ihre familiären Bindungen berücksichtigen. Auch aktives Vatersein trägt zur Förderung ihrer Gesundheit bei! Die traditionelle Rolle des Familienernährers scheint dagegen mit höheren Gesundheitsbelastungen und geringeren Ressourcen verbunden zu sein als die einer partnerschaftlichen Orientierung. (Quelle: Gesundheitswesen 2006; 68: 231-239)

▪ Ohne Vorhaut weniger HIV-Risiko?

Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass die Beschneidung der Vorhaut das HIV-Infektionsrisiko für den Mann beim vaginalen Verkehr reduziert. Studien in afrikanischen Ländern belegen eine Senkung des Infektionsrisikos von beschnittenen Männern gegenüber unbeschnittenen Männern in einer Größenordnung von ca. 45-60%. Ursache des geringeren Infektionsrisikos ist die Verringerung der Schleimhautoberfläche durch die Beschneidung. Allerdings stellt die Beschneidung in Deutschland auf bevölkerungsbezogener Ebene kein taugliches Mittel zur Reduktion der HIV-Neuinfektionen dar! Darauf weist die deutsche AIDS-Hilfe ausdrücklich hin. Die Verwendung von Kondomen bietet weiterhin den sichersten Schutz vor HIV für sexuell aktive Personen. Im individuellen Fall kann - z.B. aufgrund besonderer Lebensbedingungen - die Beschneidung als (zusätzliche) Maßnahme der Risikoreduktion gewünscht werden. Zur Klärung wird empfohlen, das individuelle Arzt-Patienten-Gespräch zu suchen oder sich an eine Aidshilfe zu wenden. Kontakt: Armin Schafberger, Referent für Medizin und Gesundheitspolitik, Deutsche AIDS-Hilfe e.V.; armin.schafberger@dah.aidshilfe.de, Tel. 030 69008730

▪ Jungen der „Generation Chips“: Dicke Jungen heute – kranke Männer morgen.

Nach Einschätzung der deutschen Adipositasgesellschaft sollten bereits heute ein Drittel der erwachsenen Bundesbürger aus medizinischen Gründen abnehmen, weil sie deutlich übergewichtig sind. Nun wächst die "Generation Chips" nach – sie wird kränker sein und früher sterben als ihre Eltern. Den Begriff "Generation Chips" schuf Edmund Fröhlich, Geschäftsführer der Spessart-Klinik Bad Orb. Damit spielt er an auf die fatale Mischung aus ungesundem Essen (KartoffelCHIPS) plus Computerspiele (MikroCHIPS). Vor allem das ausdauernde Sitzen vor dem Computer betrifft eher die Jungen. Allerdings gehe es nicht darum, Kindern beide Genüsse rigoros zu verbieten, sondern einen verantwortlichen Umgang zu lernen, so Fröhlich. In der "Generation Chips" gelten bereits 10% als adipös. Die Betroffenen - die Altersgruppe der Mitte der 80er und später Geborenen - erkranken früher an den Gelenken (aufgrund der schweren Last), belasten den Kreislauf durch mangelnde Bewegung, haben oft "Alterszucker" und leiden unter sozialer Ausgrenzung, die kontinuierlich in die für das Gesundheitssystem sehr kostspieligen psychosomatischen Erkrankungen überleitet. Zudem haben sie eher Schwierigkeiten beim Lernen und angesichts des unattraktiven Äußeren schlechtere Chancen auf dem Arbeitsmarkt (Quelle: Spessart-Klinik Bad Orb)



▪ Auch wenn's dick macht: Computerspielen *kann* Intelligenz fördern

Computerspiele gelten mit wenigen Ausnahmen als Jungendomäne; sie werden in Gesundheitsförderung und Prävention meist kritisch betrachtet (Bewegungsmangel, Suchtgefahr, Vereinsamung...). Manche Computerspiele können durchaus die Gesundheit von Jungen fördern; mit ihnen lassen sich unter anderem Kreativität und Anpassungsfähigkeit an neue Aufgaben, schnelleres Erfassen von vielschichtigen Vorgängen und eigene Gedächtnisleistung trainieren. Voraussetzung ist allerdings immer das maßvolle Spiel. Wer täglich viele Stunden allein am Computer spielt, fördert eher die eigene Vereinsamung. Das Computerspiel kann aber Lerneffekte auslösen, die - richtig umgesetzt - bei der Bewältigung des Alltags hilfreich sein können. Zu diesem Ergebnis kam Dr. Siegfried Lehl, Akademischer Direktor der Psychiatrischen Klinik Universität Erlangen-Nürnberg und Vorsitzender der Gesellschaft für Gehirntaining. Vor allem Leistungsanforderungen im Spiel, wie Reaktionsschnelligkeit und räumliches Orientierungsvermögen, können sich positiv auf das reale Leben auswirken. Manche Spiele fördern mentale Fitness, andere das logische Denken und strategische Planen. Kontakt: siegfried.lehl@psych.imed.uni-erlangen.de (Quelle: Marktanzeiger News)

▪ Mehr Balance für den Mann!

Nur etwa zwei Drittel der deutschen Männer bezeichnen den eigenen Gesundheitszustand als gut oder „sehr gut“. Mehr als die Hälfte der Männer (54 Prozent) fühlt sich unausgeglichen. Die deutschen Männer klagen über Schlafprobleme (56 Prozent), sind verspannt und gereizt. Nach einer repräsentativen Studie (Herbst 2006) vom Institut für Demoskopie Allensbach im Auftrag von AOK und Men's Health gehen von den 1105 befragten Männern 78 Prozent erst dann zum Arzt, wenn es ihnen „richtig schlecht geht“. Auch werden gesundheitliche Probleme für berufliche Erfolge in Kauf genommen. Vor allem Männern unter 45 Jahren gelingt es nicht, Gegengewichte zu Leistung im Beruf zu installieren; sie geraten bei ihrer Lebensführung leicht aus der Balance und laufen Gefahr, dass sie die ersten Vorboten einer ernsten Krankheit ignorieren oder verdrängen. Allerdings ist die Hälfte der Männer gesundheitsbezogen grundmotiviert: etwa jeder Zweite meint, er müsse mehr für seine Gesundheit tun - vor allem: sich mehr bewegen und öfter entspannen.

▪ Der Männergesundheitsbericht (Folge 5): Geld motiviert den Mann zur Vorsorge!

Nur jeder sechste bis siebte Mann nimmt die Krebsvorsorge-Untersuchungen wahr, die ab dem 45. Lebensjahr empfohlen werden. Dabei steigen bei Früherkennung die Heilungschancen, z.B. von Prostatakrebs auf über achtzig, bei Darmkrebs auf über neunzig Prozent. Von einer „idealen Krankenversicherung“ erwarten lediglich 42 Prozent der Männer, dass alle Vorsorgeuntersuchungen voll finanziert werden (bei den Frauen sind das nicht viel mehr, nur 55 Prozent). Allerdings: Ein finanzieller Anreiz brächte immerhin 54 Prozent der Männer dazu, aus prophylaktischen Gründen den Arzt aufzusuchen, so die Ergebnisse einer Emnid-Studie im Auftrag der Berlin-Kölnische Krankenversicherung.

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.

▪ Studie zur Arbeitszufriedenheit: Väter leiden unter Vereinbarkeit von Beruf und Familie

Die gelungene Vereinbarkeit von Familie und Beruf spielt dabei neben der Arbeitsplatzsicherheit und positiven Atmosphäre eine zentrale Rolle für die Arbeitszufriedenheit. Berufstätige Väter geben jedoch im Vergleich zu Müttern häufiger an, unter der schlechten Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu leiden. Dies zeigt die vierte Europäische Erhebung über Arbeitsbedingungen. 85 Prozent der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sind mit Möglichkeiten zufrieden, Beruf und Privatleben in Einklang zu bringen. Schwierigkeiten treten jedoch auf, je länger die wöchentlichen Arbeitszeiten ausfallen. 44 Prozent der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die mehr als 48 Stunden pro Woche arbeiten antworteten, dass sie ihrer häuslichen Rolle nicht gerecht werden könnten. Da die Gruppe vor allem aus Männern besteht, ist der Grad der Unzufriedenheit bei berufstätigen Vätern insgesamt höher als bei Müttern. Die Europäische Erhebung über Arbeitsbedingungen wird alle fünf Jahre von der Europäischen Stiftung zur Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen durchgeführt. Im Rahmen dieser vierten Erhebung wurden Ende 2005 Gespräche mit fast 30.000 Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern in 31 Ländern geführt. Die Erhebung will nicht nur die Zufriedenheit messen, sondern auch Poli-



tik und Sozialpartnern bei der Umsetzung von Reformen helfen. (BMFSFJ). Weitere Informationen zur Erhebung über die Arbeitsbedingungen: www.eurofound.europa.eu/ewco/surveys/EWCS2005/index.htm

▪ Krebs als Schicksal?

Mehr als ein Viertel der Menschen glaubt, dass das Schicksal bestimmt, ob sie an Krebs erkranken oder nicht. Zu diesem Ergebnis ist eine Umfrage von Cancer Research UK gekommen, an der Befragung nahmen 4.000 Personen teil. Frauen glauben eher als Männer daran, dass das Schicksal ihre Chancen bestimmt, Raucher glaubten um 50 Prozent häufiger daran. Gefragt wurde unter anderem, ob die Teilnehmer glaubten, dass sie einen Einfluss auf ihr Krebsrisiko hätten. Insgesamt waren 27 Prozent der Befragten der Meinung, dass das Schicksal über eine Erkrankung entscheide. Bei den Teilnehmern aus den sozial am stärksten benachteiligten Regionen stieg dieser Prozentsatz auf 43 Prozent. In den reichsten Bezirken fiel der Prozentsatz auf nur 14 Prozent. Rauchen und Fettsucht werden immer wieder mit einem erhöhten Krebsrisiko in Verbindung gebracht. Die Studie ergab auch, dass 34 Prozent der Raucher und 36 Prozent der Teilnehmer über 65 Jahren ebenfalls an die Schicksalhafterkeit einer Erkrankung glaubten. Laut Lesley Walker von Cancer Research UK sei es alarmierend, dass ein so hoher Prozentsatz der britischen Bevölkerung nicht realisiert, dass die Hälfte aller Krebserkrankungen durch Veränderungen der Lebensgewohnheiten verhindert werden kann. Quelle: pte

▪ Tagung: Jungen - das schwache starke Geschlecht

Neueste Studien und Erfahrungen stilisieren Jungen gegenwärtig als Verlierer. Gefragt sind Vorbilder und neue Bildungsmodelle, um einen Ausgleich zu schaffen. Förderprogramme für Jungen scheinen angebracht. Vom 9. bis 11. März 2007 findet in Pappenheim bei Eichstätt eine Tagung statt unter dem Titel „Jungen - das schwache starke Geschlecht“, darin u.a.: „Wie geht's den Jungs? Jungenmedizin in der Jugendmedizin, Vortrag und Diskussion mit *Dr. med. Bernhard Stier*, Kinder- und Jugendarzt. Ein ausführliches Programm findet sich unter: <http://www.ev-akademie-tutzing.de/doku/programm/detail.php3?fdnr=940&part=detail>

▪ Männerleben 2007

Der nächste Gesundheitskongress „MännerLeben 2007“ findet am 10. März 2007 im Treffpunkt Rotebühlplatz in Stuttgart statt. Das bewährte Konzept und der Erfolg dieser Veranstaltung sind wohl mittlerweile bekannt. Mehr zum aktuellen Programm unter www.maennerleben.com, Kontakt: info@maennerleben.info oder Gesundheitspflege-Büro, Tel. 0711-3168181.

▪ EU-Gesundheitsportal

Die Europäische Kommission hat das EU-Portal zur öffentlichen Gesundheit eröffnet. Bürger, Patienten, Gesundheitsfachkräfte, Interessengruppen und Entscheidungsträger finden dort zuverlässige, benutzerfreundliche Informationen über eine Vielzahl gesundheitsrelevanter Themen. Die Generaldirektion Gesundheit und Verbraucherschutz stellt damit das EU-Gesundheitsportal, das offizielle Portal der Europäischen Union zur öffentlichen Gesundheit, und die breite Palette an Informationen und Daten zu Fragen und Aktivitäten zur Gesundheit sowohl auf europäischer als auch auf internationaler Ebene vor. Inhaltlich noch etwas mager präsentiert sich dabei das Stichwort „Männer“. http://ec.europa.eu/health-eu/my_health/men/index_de.htm

▪ Jimmy hat gesoffen und Melanie trinkt Cocktails ohne Alkohol

Partiell genderdifferenziert, aber nicht besonders genderreflektiert präsentiert sich eine neue baden-württembergische Themenseite rund um Gesundheit. Auf der Homepage von www.gesund-bw.de verzichtet das Mädchen ganz stereotyp auf Alkohol, während „Saufen“ beim Jungen logischerweise ein Thema ist: „Melanie stellt zwei ihrer Lieblings-Cocktails ohne Alkohol vor und Jimmy erzählt, warum er mit dem Saufen aufgehört hat.“ Ansonsten bietet der neue Baustein der „Jungen Seiten“ Informationen rund um Ernährung, Sporttypentest, den Arztbesuch, Hausmittel, Beratungsstellen und mehr. Es gibt Infos rund um illegale Drogen und Beratungsstellen, die beim Weg aus der Sucht helfen. www.gesund-bw.de

▪ Buchtipp: Gender und Lebenserwartung

Dass es einen Unterschied bei der Lebenserwartung von Frauen und Männern gibt, ist bekannt. Aber wie sieht er genau aus? Und wie lässt er sich erklären? Jochen Geppert und Jutta Kühl sind diesen Fragen nachgegangen. Das Buch bündelt aktuelle Daten zur Lebenserwartung von Frauen und Männern sowie neue Erklärungsansätze und Befunde zum Thema. Eine vertiefte Genderperspektive erlaubt es, die Wirkungszusam-



menhänge zwischen biologischen Faktoren sowie verhaltensbedingten bzw. gesellschaftlichen Faktoren genauer zu bestimmen. Auch die Unterschiede innerhalb der Gruppen der Frauen und der Männern werden in den Blick genommen. (Kleine Verlag)

▪ Neu: Journal of Men, Masculinities and Spirituality

Eine neue Fachzeitschrift zu Männerthemen wird online und in englischer Sprache publiziert. Die erste Nummer des *Journal of Men, Masculinities and Spirituality* ist soeben erschienen: Darin enthalten der Aufsatz von Roland Boer „Skin Gods: Circumcising the Built Male Body“, hier das Abstract: Is the body of the male body-builder a substitution for his penis, that one part he cannot enhance through weights? Conventional wisdom would have us believe that it is, but I am not so sure. In search of an answer I slide from body, then to penis, to foreskin and back again. On that search I make use of both Lacan and Freud. Lacan gives me a theoretical key with his idea of the 'little object a' (*objet petit a*), the item that simultaneously is excluded from the system in question and what keeps that whole system together. It would seem that the body-builder's penis is precisely this *objet petit a*. However, Freud suggests to me that *objet petit a* is not so much the penis as the foreskin that is cut away in circumcision. The catch is that circumcision, the mark of the religion of Moses, also points to nothing less than the absence of God's body. From that point I return to the built body to argue that the ideal body is in fact a circumcised body, but one that is ultimately as unattainable as God's body. Mehr unter: <http://www.jmmsweb.org>

▪ Literarische Körperreflexion

Nach guter Resonanz auf den literarischen Abschluss des letzten Newsletters: hier noch ein Anstoß zur Reflexion über Identität, Person und Körper – wieder wurde der Text von Robert Gernhardt verfasst und für diesen Newsletter von Gunter Neubauer ausgesucht.

Noch einmal: mein Körper

Mein Körper rät mir:
Ruh dich aus!
Ich sage: Mach' ich,
altes Haus!

Denk' aber: Ach, der
Sieht's ja nicht!
Und schreibe heimlich
dies Gedicht.

Da sagt mein Körper:
Na, na, na!
Mein guter Freund,
was tun wir da?

Ach gar nichts! sag' ich
aufgeschreckt,
und denk': Wie hat er
das entdeckt?

Die Frage scheint recht
schlicht zu sein,
doch ihre Schlichtheit
ist nur Schein.

Sie lässt mir seither
keine Ruh:
Wie weiß *mein* Körper
was *ich* tu?

(aus: Robert Gernhardt „Gedichte“, 1999)