



STIFTUNG  
MÄNNERGESUNDHEIT

## Vorschläge für Aktionspläne zur Männergesundheitswoche 2020 vom 15. bis 21. Juni 2020

Die 27. Männergesundheitswoche findet weltweit vom 15. bis 21. Juni 2020 statt.

Im Mittelpunkt stehen in diesem Jahr alle Anstrengungen, um die Corona-Epidemie einzudämmen. Bis zur Männergesundheitswoche im Juni 2020 werden sicher weitere vertretbare Lockerungen der Beschränkungen beschlossen, aber es wird noch Neuinfektionen geben. Männer sind auf Grund eines schwächeren Immunsystems, einer häufig ungesünderen Lebensweise und auch einer oft erhöhten Risikobereitschaft stärker von Corona-Erkrankungen betroffen. Im Mittelpunkt der diesjährigen Männergesundheitswoche stehen deshalb alle Bemühungen, Infektionen zu vermeiden und die Gesundheit zu stärken. Dazu zählen:

- Verringerung des Risikos einer Ansteckung mit dem Covid-19-Virus durch Einhaltung von Hygieneregeln (speziell des Händewaschens über ca. 20 Sekunden), gebührenden Abstand zu anderen Personen von mindestens 1,5 m, Mund und Nasenschutz und ggf. rechtzeitige Diagnostik und Therapie bei auftretenden Symptomen.
- Raucher, die an Atemwegserkrankungen leiden, sollten motiviert werden, das Rauchen einzustellen, weil eine COVID-19 Infektion bei Rauchern zu schweren Komplikationen des Atmungssystems führen kann.
- Erhöhung der eigenen Widerstandskraft gegen das Virus durch eine gesunde Lebensweise und Fitness: Fahrradfahren, Jogging, viel Aufenthalt an frischer Luft und gesunde Ernährung. Zertifizierte Kurse für gesunde Ernährung sind in der Datenbank der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) gelistet und werden finanziell von den Krankenkassen als Präventionsleistung unterstützt.
- Aktionen zur Solidarität und Hilfbereitschaft gegenüber älteren und behinderten Bürgern im Wohngebiet. Dies schließt die Nutzung, den Einsatz und die Förderung individueller Kompetenzen im Rahmen kommunaler Projekte ein.
- Nutzung aller Angebote zur Vorsorge und Prävention, wie Krebsvorsorge, Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Impfschutz und Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF), z.B. auch von geeigneten Gesundheits-Apps zur Erhöhung von Fitness und zur Abstellung ungesunder Gewohnheiten.
- Organisation von männerspezifischen niedrighschwelligem Angeboten zur Bewältigung von Isolation und psychischen Belastungen in der Coronakrise. Relevant sind Depressionen, verstärktes Suchtverhalten, aggressives Verhalten, häusliche Gewalt, der Umgang mit Ängsten sowie das erhöhte Suizidrisiko von älteren Männern.

**Empfehlungen hinsichtlich der Bewältigung psychischer Belastungen können sein: Nutzung von wissenschaftlich fundierten und kostenlosen Online Angeboten zum Selbstmanagement (z.B. moodgym), das für alle zugängliche "ifightDepression Tool" von der Stiftung Deutsche Depressionshilfe e.V., die BDP-Corona-Hotline vom Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen, die professionelle psychologische Hilfe per Telefon anbietet.**

**Wir empfehlen den Netzwerken für Jungen- und Männergesundheit, den Kommunen und Akteuren von Jungen- und Männergesundheit, sich einen Schwerpunkt für einen Aktionsplan in der Männergesundheitswoche herauszugreifen und öffentliche Aufmerksamkeit über Medien zu erlangen, damit männerspezifische Gesundheitsprobleme speziell im Zusammenhang mit der Corona-Epidemie thematisiert und aufgegriffen werden.**

**Der Vorstand der Stiftung Männergesundheit  
Der Wissenschaftliche Beirat der Stiftung Männergesundheit  
Der Förderverein der Stiftung Männergesundheit**

**Berlin, den 4. Mai 2020**