



**2022 INTERNATIONAL
MEN'S HEALTH WEEK**
#menshealthweek



**STIFTUNG
MÄNNERGESUNDHEIT**

„MANN, BEWEG DICH!“

MÄNNERGESUNDHEITSWOCH

13.-19. JUNI 2022

**Empfehlungen von Schwerpunkten und Aktionen für
Betriebe, Netzwerke für Jungen- und Männergesundheit, Kommunen sowie allen Akteuren
im Bereich der Jungen- und Männergesundheit in Deutschland**

Die Internationale Männergesundheitswoche findet jährlich in der Woche des Internationalen Vatertags (jeder 3. Sonntag im Juni) statt – in diesem Jahr somit vom 13. bis 19. Juni.

Die Stiftung Männergesundheit gibt zu diesem Anlass Empfehlungen heraus, wie verschiedene Einrichtungen mit Aktionen auf Themen der Männergesundheit aufmerksam machen und Männer aller Altersgruppen zu einem gesundheitsbewussteren Leben bewegen können.

In diesem Jahr richten wir den Fokus auf eine gesündere Lebensweise, um die zurückliegende sowie sicher noch anhaltende Zeit der Corona-Pandemie mit ihren vielen Einschränkungen und deren Folgen, wie z.B. Gewichtszunahme, zu überwinden.

Nach dem Motto „Mann, beweg dich!“ spielen sportliche Aktivitäten, vorzugsweise an frischer Luft eine zentrale Rolle, um eine Verbesserung der körperlichen Fitness zu erreichen und Infektionsrisiken zu vermeiden.

Im Mittelpunkt der Männergesundheitswoche 2022 stehen präventive Maßnahmen und eine gesunde Lebensweise, um das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit zu stärken.

Besonders während der Männergesundheitswoche festigen wir die internationale Zusammenarbeit, speziell mit der Global Action of Mens Health (GAMH), dem Gesunde-Städte-Projekt der WHO und dem Men's Health Network (MHN) der USA. Wie auch im vergangenen Jahr wird der Aktionsplan der Stiftung Männergesundheit gemeinsam mit den Plänen der anderen Länder auf der Website des MHN der USA veröffentlicht.

Vorschläge für Schwerpunkte und Aktionen auf regionaler und kommunaler Eben:

Die Aktionen der Männergesundheitswoche können auch als Spendenaktionen durchgeführt werden.

➤ **Erhöhung der eigenen Widerstandskraft**

nach der Pandemie durch eine gesunde Lebensweise und Fitness, z.B.:

Wandern, Fahrradfahren, Jogging, Treppensteigen, Schwimmen, viel Aufenthalt an frischer

Luft und gesunde Ernährung, Vermeidung von hohem Übergewicht. Teilnahme an Zertifizierten Kursen für gesunde Ernährung, Stressreduktion und Bewegung sind in der Datenbank der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) gelistet und werden finanziell von den Krankenkassen als Präventionsleistung unterstützt. Viele Kurse werden auch nach der Pandemie online angeboten.

➤ **Reduzierung des Anteils adipöser Kinder bei der Einschulung**

Im Jahre 2019 sind bei Länderumfragen zwischen 8,1 und 13,0% der Einschulungskinder übergewichtig und 2,8 bis 6,0% der Kinder adipös gewesen. Die Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen sind geringfügig. Das Robert Koch-Institut stellte mit den KiGGS-Untersuchungen fest, dass der Anteil übergewichtiger und adipöser Kinder bei Einschulungen relativ konstant ist. Wenn der Anteil übergewichtiger und adipöser Vorschul- und Einschulungskinder gesenkt werden kann, werden auch weniger Kinder im Schulalter übergewichtig sein.

➤ **Stärkung der Gesundheitskompetenz von jungen Menschen während der Berufsausbildung**

Durchführung von Projekttagen oder kurzen Aktionen mit Azubis in Berufsschulen und Betrieben

➤ **Durchführung von Gesundheitstagen in Betrieben unter Einbindung von Gesundheitslotsen**

Vorstellung des Konzepts der Gesundheitslotsen oder, falls es im jeweiligen Betrieb bereits Gesundheitslotsen gibt, Durchführung von Gesundheitsaktionen durch den Gesundheitslotsen

➤ **Aktivierung von Älteren durch Bewegung, z.B. Wandertouren als Aktivität gegen Bewegungsarmut und Vereinsamung**

Durchführung von Aktionen zur Solidarität und Hilfsbereitschaft gegenüber älteren und behinderten Bürgern im Wohngebiet.

➤ **Männer wollen einen Gesundheitscheck! Beachten Sie auftretende Symptome, vor allem ab dem 40. Lebensjahr**

Nehmen Sie die Angebote in Anspruch, Ihr Hausarzt ist Ihr Lotse. Damit zeigen Männer, dass sie für sich selbst sorgen können. Nutzung von Angeboten zur Vorsorge, Prävention und Krankheitsfrüherkennung, wie Krebsvorsorge / -früherkennung, Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Früherkennung von Diabetes.

➤ **Förderung von Aktivitäten mit der ganzen Familie zur Prävention, sportlichen Betätigung und Erreichung einer hohen Lebensqualität.**

➤ **Der Impfstatus**

Als präventive Möglichkeit sollte der Impfstatus geprüft und ggf. aktualisiert werden. Falls noch nicht geschehen, nehmen Sie bitte Corona-Impfangebote inkl. Booster-Impfungen zur Vermeidung schwerer Erkrankungen an.

➤ **Verringerung von Ansteckungen mit Covid 19**

Verringerung des Risikos einer Ansteckung mit dem Covid-19-Virus durch Einhaltung von Hygieneregeln (AHA + L- Regel – Abstand von 1,5 m halten; Hygienisches Händewaschen 20-30 Sek., Alltagsmaske medizinische oder FFP2 Maske tragen und Räume lüften) und ggf. rechtzeitige Diagnostik und Therapie bei auftretenden Symptomen.

➤ **Stärkung des Wohlbefindens und der psychischen Gesundheit**

Aktionen sollten unbedingt den Schutz der psychischen Gesundheit einschließen. Der Anstieg psychischer Störungen während der zurückliegenden Isolations- und Quarantänemaßnahmen wirkt noch fort. Bei früheren Ausbrüchen von Infektionserkrankungen sind bspw. langfristige negative Folgen von Isolations- und Quarantänemaßnahmen belegt worden: Depressivität, Ängstlichkeit, Aggressivität, Stresserleben, Schlafstörungen, Sorgen, Einsamkeit und Stigmatisierungserleben. Diese Folgen werden unterschätzt und treffen Gesunde wie auch verstärkt Menschen mit psychischen Vorerkrankungen.

➤ **Betonung der internationalen Zusammenarbeit**

Die internationale Zusammenarbeit mit der Global Action of Men's Health, in dem Deutschland durch die Stiftung Männergesundheit Berlin vertreten ist, mit der Weltgesundheits-Organisation Europa und dem Healthy-City-Netzwerk der WHO, sollte in den Veranstaltungen berücksichtigt werden, um internationale Bemühungen zur Verbesserung von Männergesundheit darzustellen. Der Männergesundheitsbericht 2018 und Vorschläge zu nationalen Männergesundheitsstrategien der WHO, Regionalbüro Europa, haben bewirkt, dass gegenwärtig Kräfte gebündelt werden, um eine nationale Männergesundheitsstrategie in Deutschland auf den Weg zu bringen und somit die Gendergleichheit zu der vorliegenden Frauen-Gesundheitsstrategie in Deutschland herzustellen.

Wir empfehlen Betrieben, den Netzwerken für Jungen- und Männergesundheit, den Kommunen sowie allen Akteuren im Bereich der Jungen- und Männergesundheit, sich einen Schwerpunkt für einen Aktionsplan in der Männergesundheitswoche herauszugreifen und darüber hinaus zu versuchen, über die Medien öffentliche Aufmerksamkeit zu erlangen, damit männerspezifische Gesundheitsprobleme speziell im Zusammenhang mit „Mann, beweg Dich“ aufgegriffen werden.

Der Vorstand der Stiftung Männergesundheit

Der Wissenschaftliche Beirat der Stiftung Männergesundheit

Der Förderverein der Stiftung Männergesundheit

Berlin, Januar 2022

Anlage

Programm-Vorschläge für die Männergesundheitswoche 2022

Variante 1: Empfehlungen für Kommunen für ein abwechslungsreiches Wochenprogramm

Montag, 13. Juni 2022:	Aktionen zur Reduzierung der Zahl adipöser Kinder bei der Einschulung
Dienstag, 14. Juni 2022:	Aktionen zur Gesundheitsbildung an Berufsschulen
Mittwoch, 15. Juni 2022:	Aktionen zu Gesundheitstagen in Betrieben
Donnerstag, 16. Juni 2022:	Aktionen zur Vorstellung des Konzepts der Gesundheitslotsen
Freitag, 17. Juni 2022:	Kommunen und die KV rufen auf zum Gesundheitsscheck
Samstag, 18. Juni 2022:	Aktionen zur Förderung der Bewegung Älterer, z.B. Wandertouren
Sonntag, 19. Juni 2022:	Aktivitäten zu Vater-Sohn- bzw. Familien-Veranstaltungen

Variante 2: Aktionstage aus dem Aktionskalender 2022 als Grundlage für Aktivitäten

Montag, 13. Juni 2022: Tag des Gartens (Jäte-deinen-Garten-Tag)

Der Jäte-deinen-Garten-Tag findet jährlich statt und soll die Menschen dazu motivieren, sich Zeit für den eigenen Garten zu nehmen und diesen zu pflegen. Auch aus gesundheitlicher Sicht gibt es dafür gute Gründe: Regelmäßige Gartenarbeit baut Stress ab, stärkt das Immunsystem, trainiert die Muskulatur und verbessert den Schlaf. Besonders für Männer, die Probleme haben Bewegung in ihren Alltag zu integrieren, ist die Arbeit im Garten eine mögliche Alternative zum täglichen Sportprogramm. Und auch wenn Man(n) keinen Garten besitzt, ist der 13. Juni ein guter Anlass, um Zeit in der Natur zu verbringen und sich zu bewegen.

Dienstag, 14. Juni 2022: Weltblutspende-Tag

Der Weltblutspendertag soll auf die Wichtigkeit von Blutspenden aufmerksam machen. Jeder Blutspender trägt dazu bei, die Versorgung von Patienten und Patientinnen zu gewährleisten und Menschenleben zu retten. In Deutschland sind Patienten und Patientinnen jeden Tag auf Blutspenden angewiesen. Die Stiftung Männergesundheit möchte an die Männer appellieren, Blut zu spenden oder neuer Spender zu werden.

Mittwoch, 15. Juni 2022: Tag gegen Misshandlungen Älterer

Der Aktionstag möchte auf Gewalt und Missbrauch von älteren Menschen aufmerksam zu machen. Missbrauch passiert oft im Stillen, weltweit erfuhr bereits jeder sechste ältere Mensch eine Form von Misshandlung. Besonders die Situation von Älteren wird öffentlich meist nicht genügend

wahrgenommen, dieses Problem hat sich durch die Corona-Pandemie und die Folgen der Isolation nochmals verschärft. Im Zuge des Aktionstages ruft die Stiftung Männer dazu auf, nicht wegzuschauen, auf die Situation von älteren Menschen im eigenen Umfeld zu achten und diese vor Misshandlungen zu schützen.

Donnerstag, 16. Juni 2022: Tag des frischen Gemüses

Am Tag des frischen Gemüses werden die Menschen dazu angehalten, möglichst viel frisches Gemüse in die eigene Ernährung zu integrieren. Die meisten Gemüse-Sorten sind reich an Vitaminen, Eiweißen und Mineralstoffen. Ein hoher, regelmäßiger Gemüse-Anteil in der Ernährung wirkt sich somit gesundheitsfördernd auf den Körper aus. Die Stiftung Männergesundheit animiert Männer dazu, den 16. Juni als Anlass zu nehmen, mehr Wert auf eine gesunde und ausgewogene Ernährungsweise zu legen und sich unter der Woche vermehrt auch vegetarisch zu ernähren.

Freitag, 17. Juni 2022: Welttag der Dürre

Die Vereinten Nationen haben im Jahr 1994 den Welttag zur Bekämpfung von Wüstenbildung und Dürre ausgerufen, um auf die Bedrohung für viele Millionen Menschen aufmerksam zu machen. Die Lage ist ernst: Jährlich wächst die Wüste um 70.000 Quadratkilometer, dies umfasst die Fläche Irlands. Immer mehr Menschen fliehen vor den Auswirkungen von Wüstenbildung und Dürre. Die Folgen des Klimawandels betreffen Frauen und Männer weltweit. Die Stiftung möchte daher Männer motivieren, sich mit den Folgen des Klimawandels zu beschäftigen und Maßnahmen zum Klimaschutz und regionalem Wassermangel zu ergreifen.

Samstag, 18. Juni 2022: Autistic Pride Day (Tag für die gesellschaftliche Akzeptanz der autistischen Eigenheiten von Betroffenen)

Viele Autisten wünschen sich von der Gesellschaft mehr Akzeptanz und Respekt gegenüber ihren Fähigkeiten und Eigenheiten und wehren sich dagegen, als „krank“ abgestempelt zu werden. Der Autistic Pride Day wurde ins Leben gerufen, um auf die Vielfalt des autistischen Spektrums aufmerksam zu machen. Autismus soll nicht als geistige Störung wahrgenommen werden, sondern als Ausdruck der Vielfältigkeit des menschlichen Lebens. Betroffene möchten mit Vorurteilen und Begriffen wie „Krankheit“ oder „Behinderung“ aufräumen. Die Stiftung Männergesundheit möchte sich dem anschließen und wirbt um mehr Akzeptanz und Offenheit.

Sonntag, 19. Juni 2022: 11. Bundesweiter Tag des Cholesterins

Der Tag des Cholesterins möchte auf die Risiken von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und die Bedeutung von Prävention aufmerksam machen. Ist der LDL-Cholesterinwert dauerhaft zu hoch, kann es zu Ablagerungen in den Blutgefäßen kommen und einen Herzinfarkt oder Schlaganfall begünstigen. Diese Herz-Kreislauf-Krankheiten führen deutschlandweit die Statistik der Todesursachen an. Ein zu hoher LDL-Cholesterinspiegel zählt neben Diabetes, Rauchen, Bluthochdruck, Bewegungsmangel und Übergewicht zu den größten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Stiftung Männergesundheit möchte die Männer zu einem gesunden Lebensstil motivieren. In diesem Zuge sollte jeder Mann seinen eigenen LDL-Cholesterinwert kennen, um im Zweifel präventiv tätig zu werden.