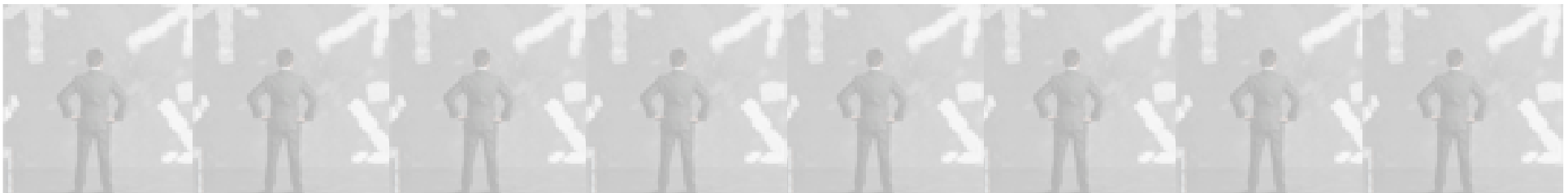


MÄNNERGESUNDHEIT

Zugangswege zu Männern

Dr. Monika Köster

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)



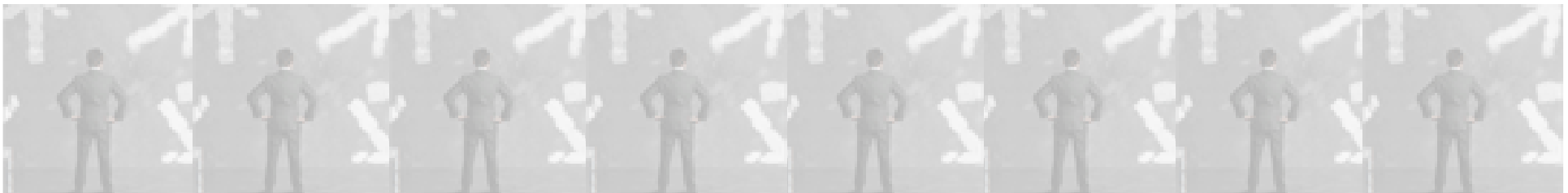
1. Männergesundheitskongress der BZgA und des BMG

Männergesundheit als Herausforderung für Prävention und Gesundheitsförderung

Katholische Akademie, 29.01.2013, Berlin

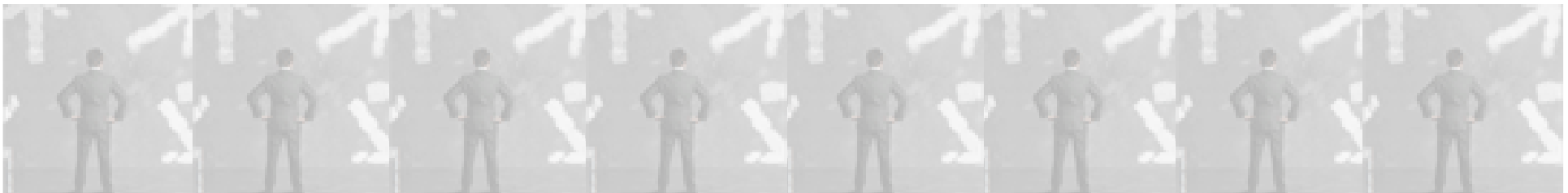
Inhalt

- ♂ Gesellschaftlicher Wandel und Lebenslagen
- ♂ Reflektierende Gesundheitsförderung
- ♂ www.maennergesundheitsportal.de



Inhalt

- ♂ Gesellschaftlicher Wandel und Lebenslagen
- ♂ Reflektierende Gesundheitsförderung
- ♂ www.maennergesundheitsportal.de

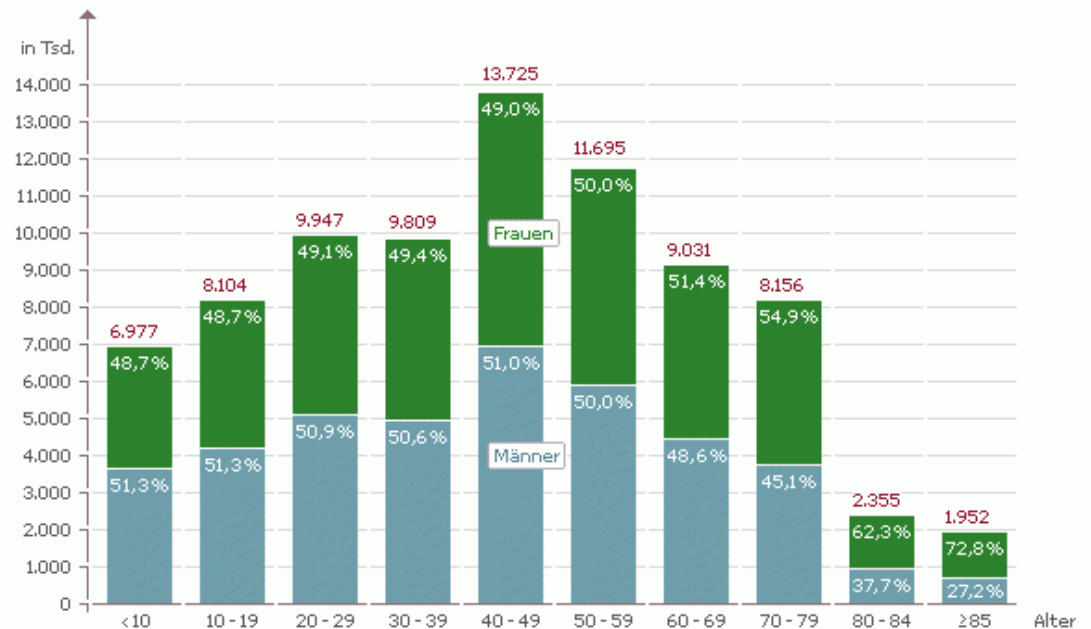


40,21 Millionen Jungen und Männer in Deutschland

< 10	→	3 551 556
10-19	→	4 098 803
20-29	→	5 081 451
30-39	→	5 048 583
40-49	→	6 893 847
50-59	→	6 489 606
60-69	→	4 347 201
70-79	→	3 819 675
80-84	→	913 112
> 84	→	571 113

Die Zielgruppe

■ **Bevölkerung nach Altersgruppen und Geschlecht**
Altersgruppen in absoluten Zahlen, Anteile der Geschlechter in Prozent, 31.12.2010



Quelle: Statistisches Bundesamt: Online-Datenbank: Fortschreibung des Bevölkerungsstandes (Stand: 31.05.2012)
Lizenz: Creative Commons by-nc-nd/3.0/de
Bundeszentrale für politische Bildung, 2012, www.bpb.de



Quelle: Statistisches Bundesamt 2012; Bundeszentrale für politische Bildung 2012



Lebenserwartung

Noch nie haben so viele Männer ein so hohes Alter erreicht wie heute. Die Lebenserwartung von Männern in Deutschland liegt inzwischen bei 77,72 Jahren. Das Ziel ist nicht allein, ein hohes Lebensalter zu erreichen. Es geht insbesondere darum, möglichst lange gesund zu bleiben und die zusätzlichen Lebensjahre in einer möglichst hohen Lebensqualität zu verbringen.



© Yuri Arcurs - 123rf.com



Quelle: Statistisches Bundesamt 2012



Durchschnittliche und fernere Lebenserwartung

Sterbetafel		2006/08	2007/09	2008/10	2009/11
Alter 0	Männer	77,17	77,33	77,51	77,72
	Frauen	82,40	82,53	82,59	82,73
Alter 20	Männer	57,74	57,90	58,05	58,25
	Frauen	62,85	62,97	63,03	63,16
Alter 40	Männer	38,44	38,59	38,73	38,93
	Frauen	43,20	43,32	43,37	43,50
Alter 60	Männer	20,93	21,04	21,16	21,31
	Frauen	24,71	24,81	24,85	24,96
Alter 65	Männer	17,11	17,22	17,33	17,48
	Frauen	20,41	20,52	20,56	20,68
Alter 80	Männer	7,65	7,67	7,71	7,77
	Frauen	8,97	9,04	9,06	9,13

Quelle: Statistisches Bundesamt 2012

Alterskategorien

Kalendarisches Alter

Alterskohorten, juristische Konsequenzen, Schulpflicht, Volljährigkeit, Rentenanspruch

Biologisches Alter

körperlicher Zustand, genetisch beeinflusst sowie durch Lebensstandard und Gesundheitsverhalten

Psychologisch-intellektuelles Alter

Erleben und Empfinden; Aufmerksamkeit für gesellschaftliche Veränderungen, Toleranz, u.a. abhängig von soz. Kontakten

Soziales Alter

Rolle in Gesellschaft, Familie, Beruf

>>> Funktionales Alter



Gesellschaftlicher Wandel

Eheschließungen 2011 → 377 816
Ehescheidungen 2011 → 187 640

Neue Wohn- und
Haushaltsformen



Steigende Anzahl an
Einpersonenhaushalten
♂ 7,3 Mio. allein lebende Männer
♀ 8,4 Mio. allein lebende Frauen

81% der 20-64-jährigen Männer
sind erwerbstätig (Frauen: 71%)



8,1 Mio Familien mit minderjährigen
Kindern -Patchworkfamilien,
Eielfternfamilien,
rund 160.000 allein erziehende Väter



Bildungsunterschiede



Einkommensunterschiede



Migration und kulturelle Unterschiede



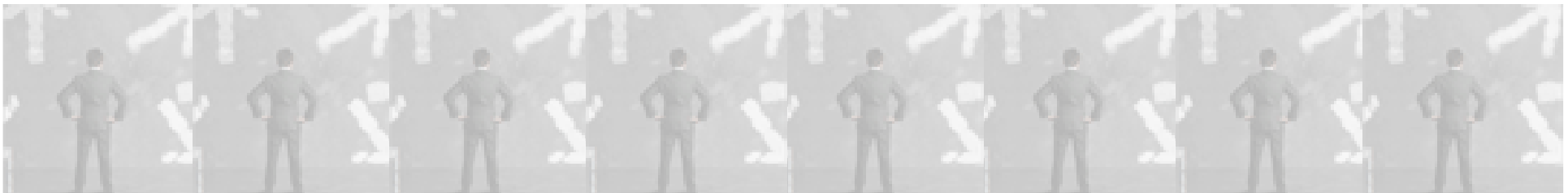
Freizeitinteressen im Wandel



Quelle: Statistisches Bundesamt 2011 und 2012, Mikrozensus

Inhalt

- ♂ Gesellschaftlicher Wandel und Lebenslagen
- ♂ Reflektierende Gesundheitsförderung
- ♂ www.maennergesundheitsportal.de



MÄNNER

... sind zum Thema Gesundheit schwer erreichbar ?

vor allem bildungsferne Männer, ältere Männer, Migranten

**...fühlen sich durch die vorhandenen
gesundheitsbezogenen Angebote nicht angesprochen**

? Angebote müssen passgenauer ausgerichtet werden

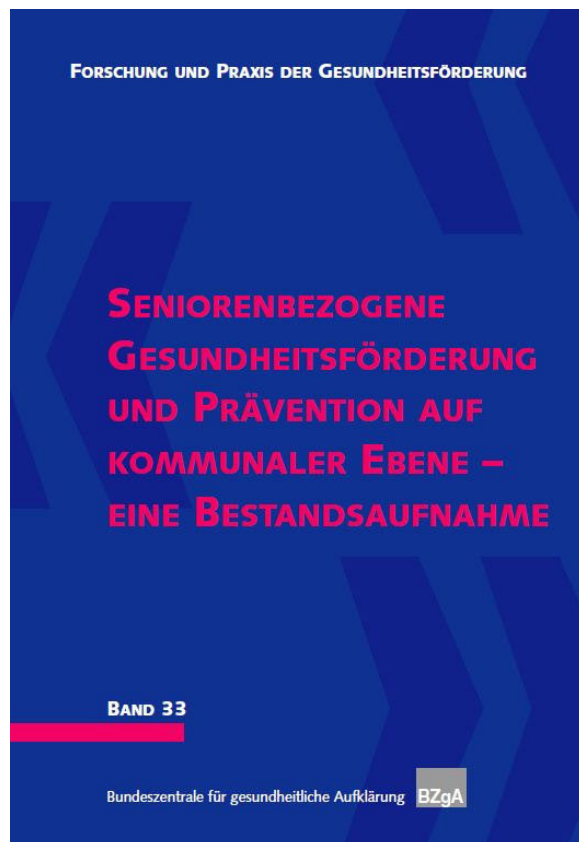
...haben wenig Zeit ?

Angebote sollten am Alltag und den Lebenssituationen ansetzen
Angebote müssen interessant sein

...fühlen sich gesund ?



Gesundheitsförderung auf kommunaler Ebene



Expertise des Deutschen Instituts für Urbanistik im Auftrag der BZgA

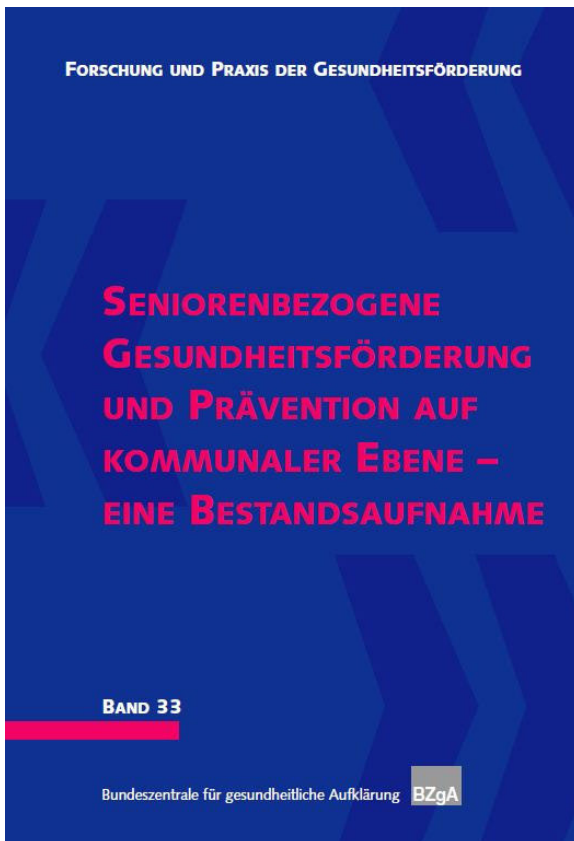
Schwer erreichbare Zielgruppen

- ♂ Ältere Migrantinnen und Migranten
- ♂ (ältere) Männer
- ♂ nicht mobile Menschen
- ♂ bildungsferne Menschen



Band 33 Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung: Seniorenbezogene Gesundheitsförderung und Prävention auf kommunaler Ebene - eine Bestandsaufnahme, Köln 2007

Gesundheitsförderung auf kommunaler Ebene



Erforderlich

- ♂ Sensibilisierung
- ♂ Qualifizierung von Multiplikatoren und Multiplikatorinnen
- ♂ Passgenaue Angebote vor Ort
- ♂ Ansprechende Angebotsbezeichnungen
- ♂ Interessante Angebots-/Kursinhalte
- ♂ Evaluation, Qualitätssicherung



Zugang Zielgruppenmerkmale im Blick

Alter berufliche Situation Bildung Einkommen Familiensituation
Freizeitinteressen Geschlecht Gesundheitszustand Kultureller Hintergrund
Sexuelle Orientierung Soziale Einbindung Sozialisation Wohnsituation



Zugang Freizeitinteressen Beispiel Sport, Fitness, Bewegung

64% der Männer sind sportaktiv

44% der Männer sind pro Woche
mehr als 2,5 Stunden sportlich aktiv



Quelle: Geda 2010; Hartmann-Tews: Der bewegte *Mann* – Sportengagement und somatische Kultur der Geschlechterordnung in: Band 14, Gesundheitsförderung konkret



Kraft

Körperformung

Training



Koordination
Balance



Spaß und Geselligkeit
Soziale Kontakte



Leistung

Ausdauer



Entspannung

Gewichtsreduktion

Attraktivität



Bewegung an der
frischen Luft
Alltagsaktivität



Gesundheit

Ärztlicher Rat

Reha-Sport



Wettkampf

Fitness



Ausgleich

Abenteuer



Stressbewältigung

in der Natur sein

Teilnahme an gesundheitsbezogenen Sportangeboten

Online-Befragung (n = 295 Männer (50-70 J.))



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

BZgA

Dozenten: Prof. Ingo Froböse,
Dr. Birgit Wallmann
Betreuerin: Dr. Monika Köster
Projektgruppe: J. Berger, W. Bültena, L. Geissler,
M. Zähringer, A. Clever, C. Wingels
Datum: 14.01.2012



ERGEBNISSE

60% Bewegungsaktive

40% Nichtaktive, weil

- ♂ Angebote nicht ansprechend (45%)
- ♂ Keine Angebote bekannt
- ♂ Keine Zeit
- ♂ Nicht motiviert

Ggf. interessiert an Rückenfitness,
Ausdauersport, Krafttraining, Entspannung

BZgA-Fachforum 2009 Gesundheit von Jungen und Männern



- ♂ Einzelne gut funktionierende Praxisansätze
- ♂ Interesse der Zielgruppe vorhanden, wenn angemessen konzipiert ist und männliche Identitäten berücksichtigt sind
- ♂ Bedarf an qualitätsgesicherter Information
- ♂ Votum: Internetportal
- ♂ Gründung beratender Arbeitskreis (2010)
- ♂ Gemeinsame Konzeptentwicklung (2010)
- ♂ Portalaufbau (2011)
- ♂ Onlinestellung Februar 2012



BZgA: **Gesundheit von Jungen und Männern** Hintergründe, Zugangswege und Handlungsbedarfe für Prävention und Gesundheitsförderung, Gesundheitsförderung Konkret Band 14, Köln 2011

Zugang Internet

81,5% der Männer sind regelmäßige Internetnutzer



- ♂ Neben den ursprünglichen Zugangsgeräten (PC, Laptop) setzen sich mobile Geräte durch, u.a. Smartphone, Tablet-PC
- ♂ Hauptsächlich genutzte Onlineanwendungen: Suchmaschinen (86%), E-Mail-Klienten (81%), Onlinecommunitys (36%), Homebanking (33%) und Foren bzw. Chatprogramme (29%)

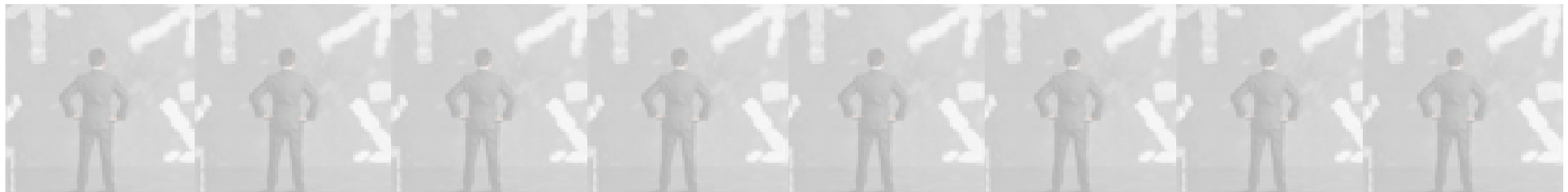


Quelle: ARD – ZDF – Onlinestudie 2012



Inhalt

- ♂ Gesellschaftlicher Wandel und Lebenslagen
- ♂ Reflektierende Gesundheitsförderung
- ♂ Umsetzungsbeispiel: www.maennergesundheitsportal.de



Männergesundheitsportal Newsletter und Website

**Newsletter Januar 2013
„Männergesundheit“**

Liebe Leserinnen und Leser,

das Männergesundheitsportal www.maennergesundheitsportal.de der BZgA bietet neutrale, seriöse und fachlich gepöflte Gesundheitsinformationen für Männer. In ihrem begleitenden Newsletter MÄNNERGESUNDHEIT wird regelmäßig über Aktuelles im Themenfeld, über Daten, Tagungen, neue Projekte und Publikationen informiert.

Hinweise oder Termine aus Ihrem Arbeitsbereich bzw. Ihrer Institution, aber auch Anregungen und Kritik sind uns sehr willkommen. Sie erreichen uns unter maennergesundheitsportal@bzga.de.

In der 5. KW 2013 veranstaltet die BZgA zusammen mit dem BMG folgenden Kongress:

**1. Männergesundheitskongress
Männergesundheit als Herausforderung für Prävention und Gesundheitsförderung
29. Januar 2013 in Berlin** [Lesen Sie weiter auf Seite 2](#)

Alle Ausgaben des BZgA-Newsletters MÄNNERGESUNDHEIT finden Sie auch zum Download unter: www.maennergesundheitsportal.de/verloer/newsletter/.

Einem guten Start ins neue Jahr wünscht Ihnen die Redaktion.

Inhalt
(zum Klick auf die Seite über Webl)

- Männergesundheitskongress 5.2
- Bewegung und Sport 5.3
- Gesundheitsförderung und Prävention 5.3
- Krebserkrankung 5.4
- Männerpolitik 5.4
- Sexuelle Gesundheit 5.4
- Sexuelle Gesundheit 5.3
- Suchtprävention 5.3
- Urologie & Andrologie 5.6
- Valterrolde & Gesundheit 5.7
- Termine 5.7

Männergesundheitskongress

28.01.2013 - Männergesundheit als Herausforderung für Prävention und Gesundheitsförderung - 1. Männergesundheitskongress der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und des Bundesministeriums für Gesundheit

Gesundheit ist im Alltag vieler Männer kein Thema. Traditionelle Männerrollen verhindern nach wie vor eine persönliche Auseinandersetzung mit dem Thema. Auch in der öffentlichen Wahrnehmung spielt Männergesundheit kaum eine Rolle. Studien etablieren Männern jedoch eine höhere Risikobewusstheit und ein vermeintlich geringeres Gesundheitsbewusstsein.

Entspricht dies der Realität? Welche Herausforderungen stellt das Thema Männergesundheit an Prävention und Gesundheitsförderung? Welche Zugangswege und (Angebot)gestaltung von Vor- und Nachsorge sind notwendig, um Männer zu erreichen? Vor diesem Hintergrund veranstaltet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und das Bundesministerium für Gesundheit den 1. Männergesundheitskongress in Deutschland.

Die Veranstaltung richtet sich an Fachleute aus allen relevanten Bereichen der Männergesundheitsförderung und ist für die Öffentlichkeit frei. Das Thema Männergesundheit sensibilisiert und zukunftsperspektivierender die Männergesundheitsförderung diskutiert werden.

Weitere Informationen zum 1. Männergesundheitskongress am 29. Januar in Berlin sowie Hin- und Rückfahrleistungen finden Sie unter: www.maennergesundheitsportal.de/kongress/.

Bewegung und Sport

Selbst leichte Bewegung verlängert das Leben

Regelmäßige Bewegung ist einer der wichtigsten Pfeiler eines gesunden Lebensstils. Bewegung trägt nicht nur zur körperlichen Fitness bei, sondern auch zur geistigen Gesundheit. Bewegung trägt zur Verbesserung der Stimmungslage bei und kann bei Stress und Depressionen helfen. Bewegung trägt zur Verbesserung der Schlafqualität bei und kann bei Schlafstörungen helfen. Bewegung trägt zur Verbesserung der Verdauung bei und kann bei Verdauungsstörungen helfen. Bewegung trägt zur Verbesserung der Herz-Kreislauf-Gesundheit bei und kann bei Herz-Kreislauferkrankungen helfen. Bewegung trägt zur Verbesserung der Blutzuckerwerte bei und kann bei Diabetes mellitus helfen. Bewegung trägt zur Verbesserung der Cholesterinwerte bei und kann bei Herz-Kreislauferkrankungen helfen. Bewegung trägt zur Verbesserung der Lebenserwartung bei und kann bei Herz-Kreislauferkrankungen helfen.

The screenshot shows the homepage of the men's health portal. At the top, there is a search bar and a navigation menu with options like 'Aktuell', 'Informativ', 'Interaktiv', 'Qualitätsgesichert', and 'Service'. Below the navigation, there is a 'Herzlich willkommen auf dem Männergesundheitsportal!' message. The main content area is divided into 'Unsere Themen' and 'Top Thema'. 'Unsere Themen' includes sections for 'Ihre Fragen', 'Newsletter', 'Wissens Quiz', and 'Unsere Themen' with sub-images for 'Ernährung', 'Fitness & Sport', 'Früherkennung', 'Psychische Erkrankungen', 'Psychische Gesundheit', and 'Sucht'. 'Top Thema' features an article titled 'Der 1. Männergesundheitskongress der BZgA und des BMG am 29. Januar 2013 in Berlin'. At the bottom, there are sections for 'Aktuelle Meldungen' and 'Schlagworte'.

www.maennergesundheitsportal.de



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Bereitstellung aktueller, seriöser und fachlich geprüfter
männerspezifischer Gesundheitsinformationen

Herstellung von Transparenz über vorhandene
Informationsangebote (Wegweiserfunktion)

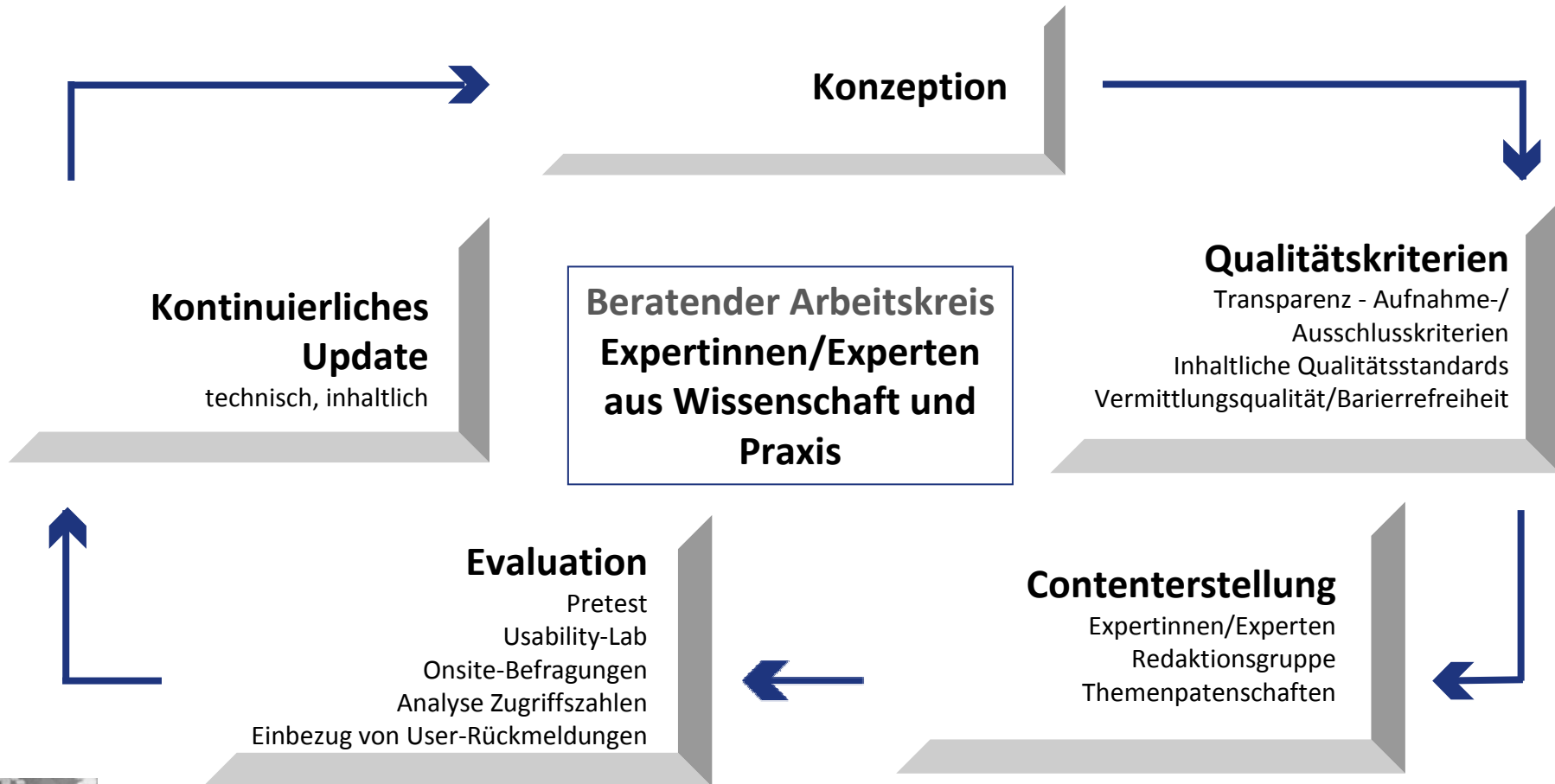
Bündelung und Zusammenführung vorhandener
Informations- und Unterstützungsangebote

Tipps, Anregungen und aktuelle, seriöse

weil Gesundheit wichtig ist!

Ansprache von Fach- und Laienebene

Qualitätssicherung



Suche

Ihre Fragen

Newsletter

Wissens-Quiz

Herzlich willkommen auf dem Männergesundheitsportal!

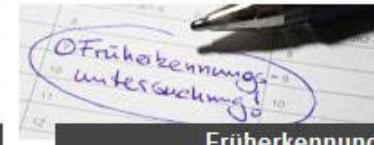
Unsere Themen



Ernährung



Fitness & Sport



Früherkennung



Psychische Erkrankungen



Psychische Gesundheit



Sucht

TopThema



Der 1. Männergesundheitskongress der BZgA und des BMG am 29. Januar 2013 in Berlin

Leben Männer wirklich ungesünder und sind kränker als Frauen? Warum nehmen sie Angebote der Gesundheitsförderung und Prävention seltener wahr? Welche Herausforderungen stellt das Thema Männergesundheit an Prävention und Gesundheitsförderung? Wie können Zugangswege und Versorgungskonzepte für Männer aussehen?

Vor diesem Hintergrund findet am 29. Januar 2013 in Berlin der Männergesundheitskongress „Männergesundheit als Herausforderung für Prävention und Gesundheitsförderung“ statt.

[>> mehr zum Topthema](#)



Unsere Themen



Ihr Feedback



Aktuelle Meldungen

Schlagworte

10.01.2013

Suche



Informativ

Aktuell

Informativ

► Ernährung

Am Arbeitsplatz

Eckpfeiler der Ernährung

Übergewicht

Mehr zu Ernährung

Fitness & Sport

Früherkennung

Psychische Erkrankungen

Psychische Gesundheit

Suchtprävention

Interaktiv

Qualitätsgesichert

Service

Sie sind hier: Startseite > Informativ > Ernährung

Ernährung

„Du bist, was Du isst“, heißt es im Volksmund. Wer sich gesund ernähren möchte, hat es oft schwer, denn Einzelhandel, Gastronomie und Werbung liefern uns ein schier überbordendes Nahrungsmittelangebot. Bei der Suche nach fundierten und seriösen Informationen gilt es, die zahlreichen Tipps, Ratschläge und Empfehlungen zum Thema Ernährung richtig zu bewerten und einzuordnen. [Weiterlesen...](#)

Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz

Zum Frühstück schnell ein Schokocroissant, mittags Bratnudeln vom China-Imbiss und abends eine Tiefkühlpizza. Im stressigen Arbeitsalltag bleibt oft nicht viel Zeit, auf gesunde Mahlzeiten zu achten. Doch mit ein paar Tricks können Sie sich auch im Job ausgewogen ernähren. [Mehr ...](#)

Eckpfeiler einer gesunden Ernährung

Abends gemütlich mit einer Tüte Kartoffelchips oder einer Tafel Schokolade auf dem Sofa sitzen - das hat schon was. Doch schnell kommt das schlechte Gewissen: Gesund sind diese Snacks nicht und obendrein noch schlecht für die Figur. Sich richtig zu ernähren, gehört zu einem gesunden Lebensstil dazu. [Mehr ...](#)

Übergewicht zu Leibe rücken

Besonders mit zunehmendem Alter setzt sich bei Männern schon einmal das eine oder andere Fett-pölsterchen an. Aus dem Waschbrettbauch wird ein Waschbärbauch. Diese Entwicklung verläuft meist schleichend und daher anfänglich gewöhnlich unbemerkt. Aus einem kleinen Bauchansatz entsteht allmählich Übergewicht mit all seinen negativen Folgen für die Gesundheit. [Mehr ...](#)

Welcher Ernährungstyp sind Sie?

Informationen über eine gesunde Ernährung für Handwerker, Büro-stuhlakrobaten, Manager, Selbst-ständige, Vielfahrer, usw.

Body Mass Index

Bin ich zu dick, zu dünn oder genau richtig? Zwar können Metermaß und Waage diese Fragen nicht allein beantworten, doch die Messungen geben Hinweise darauf und helfen, das Körpergewicht richtig einzuordnen. Der Body Mass Index (BMI) beschreibt das Verhältnis von Körpergröße zu Körpergewicht. Das Besondere am BMI: Er gibt „Spielräume“ vor, in denen sich das Gewicht je nach körperlicher Veranlagung bewegen kann.

Glossar

Gesundheitsinformation.de
UNABHÄNGIG, OBJEKTIV UND GEPRÜFT

Einfach erklärt werden Fachbegriffe rund um die Gesundheit im Glossar von **Gesundheitsinformation.de**. Herausgeber ist das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG).

Suche



Informativ

Aktuell

Informativ

Ernährung

► Fitness & Sport

Bewegung im Alltag

Bewegtes Leben

Krankheiten vorbeugen

Passende Sportarten

Mehr zu Fitness & Sport

Früherkennung

Psychische
Erkrankungen

Psychische Gesundheit

Suchtprävention

Interaktiv

Qualitätsgesichert

Service

Sie sind hier: Startseite > Informativ > Fitness & Sport

Fitness & Sport

Bewegung ist einer der wichtigsten Pfeiler eines gesunden Lebensstils. Um möglichst lange fit und gesund zu bleiben, sollten Sie sich **täglich mindestens 30 Minuten** so bewegen, dass Sie leicht ins Schwitzen kommen. Bewegung muss kein Leistungssport sein: Neben einem zügigen Spaziergang oder Fahrradfahren können Sie auch bereits alltägliche Tätigkeiten wie Treppensteigen, Garten- oder Hausarbeit auf Ihr Bewegungskonto verbuchen. [Weiterlesen...](#)



Bewegtes Leben

Was für ein schönes Gefühl: erschöpft, verschwitzt und glücklich. Nach dem Sport setzt unser Körper Endorphine, die Glückshormone, frei. Deshalb fühlen wir uns nach dem Laufen, Fußballspielen oder Inlineskaten so gut. Doch Bewegung ist nicht nur förderlich für Körper und Seele, sie stärkt auch die Gesundheit - auf ganz unterschiedliche Weise. [Mehr...](#)

Bewegung in den Alltag integrieren

In der heutigen Zeit legen Menschen



Passende Sportarten

Das Wetter ist heute so schlecht, Sie haben heute keine Zeit oder vielleicht gab es Ärger im Büro und Sie sind niedergeschlagen: Eine Entschuldigung, warum man „gerade heute“ und „nur dies eine Mal“ ausnahmsweise nicht zum Sport geht, ist schnell gefunden. Um motiviert zu bleiben, gibt es bei der Wahl der passenden Sportart ein entscheidendes Kriterium: den Spaß-Faktor. [Mehr...](#)

Sport beugt Krankheiten vor: So bleiben Sie länger gesund

Es ist manchmal schwer, das

Männer in Bewegung!



Broschüre des Bundesministerium für Gesundheit (BMG) zur Förderung der Gesundheit bei Männern: „Männer in Bewegung! Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf die psychische Gesundheit bei Männern“.

Geistig fit im Alter durch Ernährung, Bewegung und geistige Aktivität



Geistig und körperlich fit bis ins hohe Alter zu bleiben, ist für die meisten Menschen der größte Wunsch. Dazu ist es wichtig, gesundheitliche Risiken zu vermeiden und sich gesundheitsförderlich zu verhalten. Mit der neuen Broschüre „Geistig fit im



TÄGLICH FIT



Immer auf den Beinen
Keine Last mit der Last
Rundum entspannt
Wohl-Fühl-Ess-Tag
Fit im Sitzen

Immer auf den Beinen - aber locker

Stehen ist besser als Sitzen. Gehen ist besser als Stehen. Laufen ist noch besser!

Tipps zum Thema

An der Ampel

Beim Warten an der roten Ampel:

- Spannen Sie Bauch und Po fest an
- Halten Sie diese Spannung 10 Sekunden lang
- Dann lassen Sie los
- Wiederholen Sie die Übung mehrmals

Zeigt her eure Füße

Unsere Füße tragen uns durch das Leben – Schritt für Schritt

- Halten Sie sich beim Gehen einmal die Ohren zu und hören Sie auf das Dröhnen der Schritte
- Beim nächsten Schritt setzen Sie zuerst mit den Ballen auf und rollen den Fuß bis zur Ferse ab
- Schreiten Sie ganz bewusst voran und dehnen Sie dabei Ihr Fußgelenk
- Halten Sie sich dabei noch einmal die Ohren zu – was hören Sie jetzt?
- Weiche Sohlen dämpfen den Schritt zusätzlich



Werde 5macht fit! Fitnessguru!

Jetzt mitmachen!

Worum geht's?

Alles über die Initiative
»5 macht fit«

Jetzt lo

Zu den

»5 ma

© Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung in
Rheinland-Pfalz e. V.

Tipps zum Thema

Deutschland hat ein "dickes" Problem

gestecktes g... Ziel
zu erreichen. Es geht darum,
nach individueller Möglichkeit ini-
tiativ zu werden. Tu etwas für



Suche

Sie sind hier: [Startseite](#) > [Informativ](#) > [Suchtprävention](#)

Testen Sie Ihr Verhältnis zum Alkohol!

Sucht und Suchtprävention

Jährlich sterben in Deutschland ... [Startseite](#) > [Kontakt](#) > [Impressum](#) > [Sitemap](#) > [Kontrast](#) > [Drucken](#) Schriftgröße Suchen

Informativ

Aktuell

Informativ

- [Ernährung](#)
- [Fitness & Sport](#)
- [Früherkennung](#)
- [Psychische Erkrankungen](#)
- [Psychische Gesundheit](#)

► [Suchtprävention](#)

- [Leben ohne Rauch](#)
- [Ein Gläschen in Ehren](#)
- [Spielsucht](#)

Interaktiv

Qualitätsgesichert

Service



Selbst-Tests

- > [Alkohol Selbst-Test](#)
- > [Promillerechner](#)
- > [Wissenstest](#)
- > [Motivationstest](#)

- [ALKOHOL](#)
- [INFO-TOUR](#)
- [SELBST-TESTS](#)**
- [BODYMAP](#)
- [BERATUNG](#)
- [INFOMATERIAL](#)
- [AKTUELLES](#)

Sie sind hier: [Startseite](#) > [Selbst-Tests](#) > [Alkohol Selbst-Test](#)



Selbsttest - 16 Fragen zu Ihrem Alkoholkonsum

Wie ist mein Umgang mit Alkohol einzuschätzen? Trinke ich zu viel? Ist meine Gesundheit durch Alkohol gefährdet? Bin ich Alkoholiker? 16 Testfragen sollen Ihnen dabei helfen, Ihren Umgang mit Alkohol zu überprüfen, und Sie gegebenenfalls auf Risiken und Probleme aufmerksam machen.

Grün, Gelb, Orange oder Rot? Die Auswertung Ihres Testergebnisses dient auch als Wegweiser durch die Informationsseiten. Sie finden auf die Ergebnisse des Online Selbsttest zugeschnittene Empfehlungen und praktische Tipps für den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol.

Bitte beachten Sie: Die Fragen wurden für erwachsene, gesunde Frauen und Männer zusammengestellt. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben, sollten Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt über Ihren Alkoholkonsum sprechen.

Nehmen Sie sich etwa fünf Minuten Zeit und beantworten Sie die folgenden Fragen so ehrlich wie möglich.

[START](#)

* Bitte beachten Sie:

Die Fragen wurden für Erwachsene, gesunde Frauen und Männer zusammengestellt. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben, sollten Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt über den Konsum von Alkohol sprechen.



Psychische Erkrankungen

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert in ihrer **Verfassung** Gesundheit als Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen. Die psychische Gesundheit wird dabei angesehen als Zustand des Wohlbefindens, in dem der Einzelne seine Fähigkeit ausschöpft, die normalen Lebensbelastungen bewältigen kann. [Weiterlesen...](#)



Wenn die Arbeit auf die Seele schlägt

Arbeit ist für viele Menschen ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens, der für Wohlbefinden und psychische Gesundheit einen wichtigen Pfeiler darstellt. Doch Arbeit kann auch zum Auslöser von Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten werden. [mehr ...](#)



Depression: Symptome und Folgen

Sie leiden seit längerem an vermehrter Reizbarkeit, einem Gefühl innerer Leere, morgens aus dem Bett zu kommen schaffen Sie es nur noch mit Mühe. Dann können dies Anzeichen einer Depression sein. [mehr...](#)

Männer leiden unbemerkt

„Echte Männer weinen nicht“ oder „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“ - diese Redewendungen haben Sie mit Sicherheit schon einmal gehört. Was es um das Seelenleben geht, dann herrschen auch heute oft noch Klischees vor: Frauen sind Gefühlswesen und Männer handeln nur nach Vernunft. [mehr ...](#)

Psychische Gesundheit

Erholung, Entspannung, etwas für sich selbst tun - meist kommen diese Dinge im stressigen Alltag zu kurz. Für die meisten Männer kommt der Job an erster Stelle, die Freizeit steht hinten an. Dabei ist es wichtig regelmäßig an sein seelisches Wohlbefinden denken und die eigenen Akkus aufzuladen. [Weiterlesen...](#)

Stress/Stressbewältigung

Jeder Mensch hat irgendwann einmal in seinem Leben Stress - sei es im Beruf oder im Privatleben. Stress muss nicht immer gleich schädlich sein, im Gegenteil: In Maßen kann er uns zu mehr Leistungen anspornen und die Produktivität steigern. Zum Problem wird Stress erst, wenn er überhand nimmt. [Weiterlesen ...](#)

Effektiv entspannen

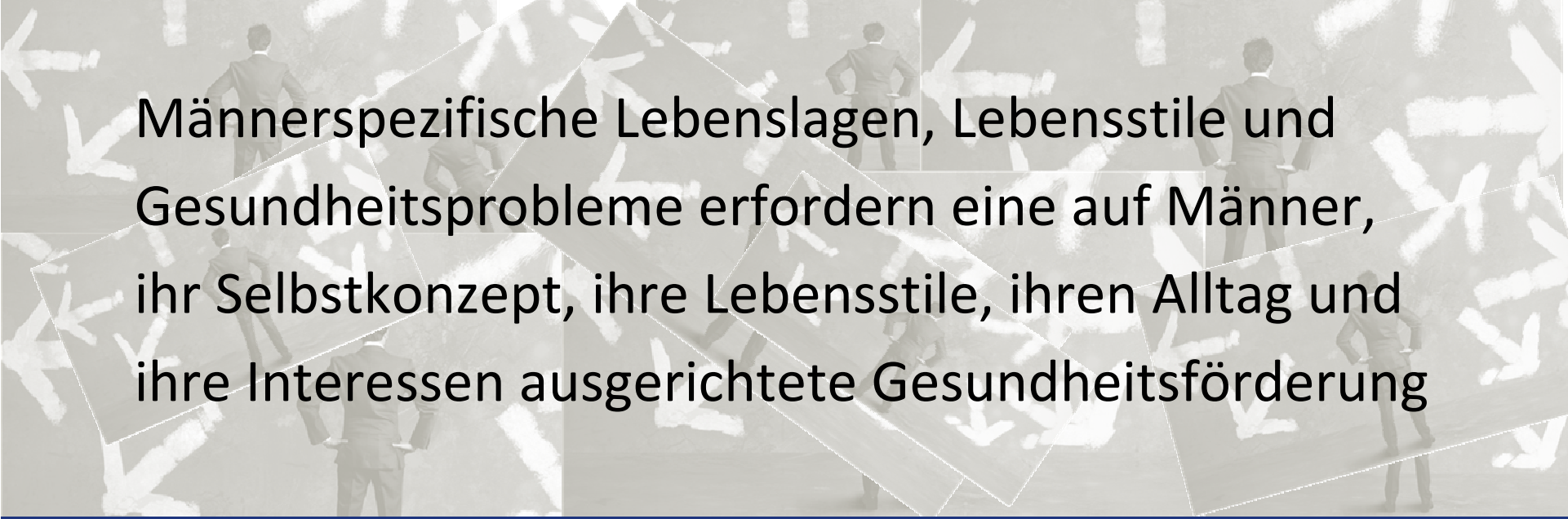
Arbeit, Zeitmangel, Leistungsdruck: Der menschliche Körper läuft zeitweise wie ein Motor unter Hochdruck. Doch wie ein Motor irgendwann heiß läuft, kann auch der Körper dieses Niveau nicht dauerhaft halten. Er braucht Phasen, in denen er abkühlen kann, damit er langfristig leistungsfähig bleibt. Entspannungstechniken können dabei helfen. [Weiterlesen...](#)

Erholung und Erholungsphasen

Fünf Tage arbeiten, zwei Tage frei - viel Zeit bleibt im Alltag nicht, um neue Kräfte zu tanken. Dabei sind Erholungsphasen sehr wichtig, damit Sie körperlich, geistig und seelisch gesund bleiben. Nutzen Sie daher Ihre Wochenenden, um neue Energie aufzuladen. Schaffen Sie einen Ausgleich zum Berufsalltag und vermeiden Sie Freizeitstress. [Weiterlesen...](#)

Work-Life-Balance

Der Mann geht arbeiten, die Frau kümmert sich um Haushalt und Familie - dieses Familienmodell herrschte noch vor 50 Jahren. Doch dieses Bild hat sich gewandelt: Heute wollen Männer auch Zeit mit der Erziehung der Kinder verbringen. Männer sehen sich nicht mehr nur in der Rolle des „Familienernährers“, sie wollen Zeit für ein Privatleben pflegen. Der Begriff hierfür ist Work-Life-Balance: Beruf- und Privatleben in Einklang bringen. [Weiterlesen...](#)



Männerspezifische Lebenslagen, Lebensstile und Gesundheitsprobleme erfordern eine auf Männer, ihr Selbstkonzept, ihre Lebensstile, ihren Alltag und ihre Interessen ausgerichtete Gesundheitsförderung

Männergesundheit zum Thema machen



Zugangswege

Fit, stark, gesund... männlich

Kommunikation

Männer als Patienten

Seelische Gesundheit

Gesundheitliche Versorgung der Männer

Work-Life-Balance

Leuchttürme und gute Beispiele

Sexualität und Gesundheit

Neue Themen für das Männergesundheitsportal

"Neue Väter"

Männergesundheit 2020

Männergesundheit zum Thema machen

Tischdiskussionen heute





Herzlichen Dank für Ihr Interesse
monika.koester@bzga.de

