

Newsletter April 2023

# Männergesundheit

BZgA

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



Liebe Leser und Leserinnen,

der Frühling ist da und die Tage werden wieder länger und wärmer. Beste Voraussetzungen, um nach der Winterzeit wieder in Schwung zu kommen. Das Männergesundheitsportal unterstützt Sie dabei mit Informationen und Tipps rund um eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und einen erholsamen Schlaf.

Gern können Sie uns Anregungen, Hinweise und Termine aus Ihrem Arbeitsbereich oder Ihrer Institution mitteilen. Senden Sie uns dafür einfach eine E-Mail an [maennergesundheitsportal@bzga.de](mailto:maennergesundheitsportal@bzga.de).

Einen gesunden Start in den Frühling wünscht Ihnen

die Redaktion

## Inhalt

- [Familienplanung](#)
- [Gesundheitsförderung](#)
- [Herz-Kreislauf-Gesundheit](#)
- [Krebserkrankungen](#)
- [Psychische Gesundheit](#)
- [Suchtprävention](#)
- [Termine](#)

### Familienplanung

PRC familia

#### Britische Studie: Vasektomien sind noch sicherer als bisher angenommen

Laut einer neuen britischen Studie, in der die Ergebnisse von über 90 000 Vasektomien aus einem Zeitraum von 15 Jahren ausgewertet wurden, gibt es bei Vasektomien weitaus weniger Komplikationen als angenommen.

Zur Meldung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

## Gesundheitsforschung



### Migration und Gesundheit: Ergebnisse und Perspektiven aus dem IMIRA-Projekt

In der Ausgabe 1/2023 des Journals of Health Monitoring werden die gesundheitliche Lage von Menschen mit Migrationsgeschichte in Deutschland, sowie Methoden zur Datenerhebung und -auswertung untersucht.

Zur Meldung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

## Herz-Kreislauf-Gesundheit



### Stress erhöht Schlaganfall-Gefahr

**Übermäßiger Stress kann auch das Risiko für einen Schlaganfall erhöhen. Das bewiesen jetzt Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus Irland.**

In ihrer Untersuchung haben die Forscherinnen und Forscher unterschiedliche Stressfaktoren betrachtet. Das Ergebnis: Sowohl Stress im Job oder in der Familie als auch belastende Lebensereignisse, wie Trennungen, Krankheiten oder Todesfälle, erhöhen die Gefahr für einen Schlaganfall.

Zur Meldung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)



### Gesunder Schlaf: Warum er so wichtig für das Herz ist

Gesunder Schlaf wirkt wie ein Medikament: Während der Nachtruhe erholt sich der Körper, Stoffwechselprozesse wie der Fett- und Zuckerstoffwechsel werden reguliert, das Immunsystem gestärkt und zelluläre Reparaturprozesse angestoßen. Auch der Blutdruck wird während der Nachtruhe langfristig konstant gehalten. Umgekehrt hat Schlafmangel gravierende Folgen für den Körper – insbesondere für das Herz.

Zur Pressemitteilung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

## Krebserkrankungen



### Rauchen ungünstig für die Prognose bei Hodenkrebs

Rauchen verschlechtert bei fortgeschrittenem Hodenkrebs, der sich bereits mit Tochtergeschwülsten, sogenannten Metastasen, in andere Organe ausgebreitet hat, die Prognose. Das zeigen die Daten einer Analyse, die in der Fachzeitschrift Journal of the National Cancer Institute veröffentlicht wurden.

Zur Meldung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

## Krebsberatungsstellen: Begleitung und konkrete Hilfe für Betroffene

Für viele Menschen ist die Diagnose Krebs zunächst ein Schock. Sie löst Ängste und Unsicherheiten aus, außerdem muss um die Krankheit herum vieles organisiert werden. Das alles kann Krebspatientinnen und -patienten belasten. Zwar gibt es vielerorts psychosoziale Krebsberatungsstellen, die in dieser Ausnahmesituation Hilfe anbieten, aber längst nicht alle Ratsuchenden nehmen diese kostenlosen Angebote in Anspruch. Der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums informiert über Unterstützungsangebote und bietet auf seinen Internetseiten ein Verzeichnis psychosozialer Krebsberatungsstellen mit Umkreissuche an.

Zur Pressemitteilung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

## Gefährliche UV-Strahlung: Die kritische Zeit beginnt jetzt

UV-Strahlung ist tückisch. Sie lässt die Haut schneller altern, kann Sonnenbrand verursachen und langfristig zu Hautkrebs führen. Doch noch immer wird das Risiko unterschätzt. Insbesondere Unternehmen müssen mehr tun, um ihre Beschäftigten zu schützen. Vor allem dann, wenn sie viel im Freien arbeiten. Schon jetzt heißt es: Aufpassen!

Zur Pressemitteilung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

## Psychische Gesundheit



## Neue Angebote des Forschungsverbands MEN-ACCESS zur Suizidprävention für Männer sind online

Mit dem Webangebot „Männer Stärken“ informiert der Forschungsverbund Men-Access über Suizidalität bei Männern. Wie viele kennen Suizidgedanken? Was sind Warnzeichen für psychische Krisen? Männlichkeit und psychische Krise, wie passt das zusammen? Was sind Wege aus der Krise? Ergänzend gibt es ein Onlineangebot für Angehörige von Männern in einer Krise.

Zur Meldung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)



## Arbeitgeber-Studie: Psychische Belastung am Arbeitsplatz immer bedeutender - Fehlzeiten deutlich gestiegen

Immer mehr Aufgaben, schneller werdende Prozesse, mobiles Arbeiten ohne Bindung an Ort und Zeit: Die Anforderungen an die Beschäftigten in der digitalen Arbeitswelt werden immer komplexer. Hinzu kommen die seelischen Belastungen der Menschen durch Zukunftsangst, Pandemie und den Krieg in Europa. Nicht selten fühlen sich Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer ausgeglaugt und überfordert.

Zur Pressemitteilung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

## Suchtprävention



### Problem Schmerzmittelkonsum

Die Forschungsgruppe Leistungsepidemiologie der Deutschen Sporthochschule Köln hat unter Mitwirkung von Koblenzer Wissenschaftler\*innen die Daten von über 6.000 Studien (unter Einbeziehung von knapp 50.000 Dopingkontrollformularen) zum Schmerzmittelkonsum im Profi-, im Leistungssport sowie im Breitensport ausgewertet. Die weltweite Literaturrecherche konnte zeigen, dass der Schmerzmittelkonsum in vielen Bereichen des Spitzen- und Leistungssports zu einem Problem geworden ist.

Zur Pressemitteilung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

## Termine

**27.04.2023 -  
27.04.2023**

**Veranstalter**  
Bundesfach- und Koordinierungsstelle  
Männengewaltschutz,  
SKM Bundesverband,  
SKM Berlin

**Veranstaltungsort**  
Berlin | Berlin

### Fachtag "Von der Scham zur Hilfe - Männer\* als Betroffene häuslicher Gewalt in Berlin"

Gewalt gegen Männer\* ist noch immer ein tabuisiertes Thema. Ziel der Tagung ist, mit dem Hintergrund der bisherigen bundesweiten Befunde und Erfahrungen einen Auftaktimpuls für die Schaffung einer fachlich kompetenten und nachhaltigen Infrastruktur für von häuslicher Gewalt betroffenen Männer in Berlin zu geben.

Zum Termin: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

**27.04.2023 -  
28.04.2023**

**Veranstalter**  
Institut für Arbeit und Gesundheit (IAG) der  
Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV)

**Veranstaltungsort**  
Dresden | Sachsen

### 6. Fachtagung: Schnittstellen zwischen Prävention, Rehabilitation und Psychotherapie

#### Depressionen in der Arbeitswelt

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen und führen oft zu monatelanger Arbeitsunfähigkeit. Im Jahr 2021 haben sie neue Rekordwerte bei betrieblichen Fehlzeiten erreicht. Sie nehmen somit einen besonderen Stellenwert in der Arbeitswelt ein.

Ziel der sechsten Schnittstellentagung ist es, in einen Austausch mit verschiedenen Akteurinnen und Akteuren der Prävention, Behandlung und Rehabilitation zu treten, um sich gemeinsam der Frage zu stellen, wie mit Depressionen in der Arbeitswelt umgegangen werden kann.

Zum Termin: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

**04.05.2023 -  
04.05.2023**

**Veranstalter**

Bundesfach- und Ko-  
ordinierungsstelle  
Männergewaltschutz

**Veranstaltungsort**

online | bundesweit

**Männer\* als Betroffene häuslicher Gewalt**

Die Veranstaltung will auf die Gewaltbetroffenheit von Männern\* – mit dem Fokus auf häuslicher Gewalt – aufmerksam machen und präsentiert aktuelle Zahlen und Hintergründe aus Praxis und Wissenschaft. Wieso fällt es Männern\* schwer, sich Hilfe zu suchen? Welche gesellschaftlichen Bedingungen beeinflussen die Suche nach Unterstützung? Inwiefern spielen dabei traditionelle Männlichkeitsvorstellungen eine Rolle?

Zum Termin: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

**09.05.2023 -  
09.05.2023**

**Veranstalter**

SKM Bundesverband  
e.V.

**Veranstaltungsort**

Osnabrück | Nieder-  
sachsen

**Junge Väter in prekären Lebenslagen ansprechen und erreichen**

Jugendliche Väter werden beschämt und ihre Vaterschaft wird problematisiert, gesellschaftlich anerkannte positive Bilder existieren nicht. Das war und ist die Ausgangslage des Verbundprojekts ‚... jugendliche Väter im Blick‘. Auf der Fachtagung werden die Lebenssituation von jungen Vätern und verschiedene niedrigschwellige Angebote in den Blick genommen.

Zum Termin: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

**10.05.2023 -  
10.05.2023**

**Veranstalter**

Bundesforum Männer  
e.V.

**Veranstaltungsort**

Berlin | Berlin

**Fachtag „Männerpolitiken – gleichstellungsorientiert. So geht das!“**

Das Bundesforum Männer lädt zu seinem Fachtag „Männerpolitiken – gleichstellungsorientiert. So geht das!“ und im Anschluss zum Jahresempfang ein.

Zum Termin: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

**23.05.2023 -  
23.05.2023**

**Veranstalter**  
LAG Jungen- und  
Männerarbeit Sach-  
sen e. V.

**Veranstaltungsort**  
Dresden | Sachsen

### **Basics: Sexualisierte Gewalt gegen Jungen\***

Seit dem sogenannten „Missbrauchsskandal“ im Jahr 2010 geraten durch entsprechende Aufklärungsprozesse und Forschungsvorhaben Jungen und junge Männer als Betroffene von sexualisierter Gewalt immer mehr in den Blick und eins wird klar - auch sie sind von sexualisierter Gewalt betroffen.

Zum Termin: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

#### **Impressum**

Redaktion, Koordination & Layout: koordinierbar - raum für projekte  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
Maarweg 149-161, 50825 Köln  
E-Mail: [maennergesundheits\(at\)bzga.de](mailto:maennergesundheits(at)bzga.de)  
Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbe-  
hörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.

