

Newsletter April 2024

Männergesundheit

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Liebe Leser und Leserinnen,

das Frühjahr ist für viele ein guter Zeitpunkt, um in die neue Bewegungssaison zu starten. Sportliche Aktivitäten helfen, um wieder in Schwung zu kommen und den Winterblues abzuschütteln. Dabei müssen Sie keine sportlichen Höchstleistungen vollbringen. Egal, ob Sie sich für ein Fußballspiel mit Freunden treffen, eine Fahrradtour mit der Familie machen oder einfach nur spazieren gehen – Hauptsache Sie haben Spaß. Weitere Informationen zu den positiven Auswirkungen von Sport finden Sie im [Männergesundheitsportal](#).

Gern können Sie uns für das Männergesundheitsportal und unseren Newsletter Anregungen, Hinweise und Termine aus Ihrem Arbeitsbereich oder Ihrer Institution mitteilen. Senden Sie uns dafür einfach eine E-Mail an [maenner-gesundheit\(at\)bzga.de](mailto:maenner-gesundheit(at)bzga.de).

Kommen Sie bewegt durch den Frühling!

Ihre Redaktion

Inhalt

- [Aktuelles aus der BZgA](#)
- [Bewegung](#)
- [Ernährung](#)
- [Gesundheitsförderung](#)
- [Gewalt](#)
- [Herz-Kreislauf-Gesundheit](#)
- [Psychische Gesundheit](#)
- [Urologische Erkrankungen](#)
- [Termine](#)

Aktuelles aus der BZgA



Mitmachaktion "Rauchfrei im Mai" unterstützt beim Rauchstopp

Jetzt noch anmelden!

Rauchen ist gesundheitsschädlich: Jede fünfte Krebserkrankung ist auf das Rauchen zurückzuführen. Rauchen ist zudem einer der Hauptrisikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Um Rauchende zu einem nikotinfreien Leben zu motivieren, laden die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und die Deutsche Krebshilfe im Mai zur bundesweiten Mitmachaktion „Rauchfrei im Mai“ ein. Noch bis zum 30. April 2024 können sich Raucherinnen und Raucher unter www.rauchfrei-im-mai.de dazu anmelden und im Mai gemeinsam ihren Rauchstoppversuch starten.

Zur Pressemitteilung: www.maennergesundheitsportal.de/...

Bewegung



Sport entdecken mit der BewegungsLandkarte (BeLa)

Mit der interaktiven BewegungsLandkarte des Deutschen Olympischen Sportbundes e. V. können Interessierte passende Sport- und Bewegungsangebote in ihrer Umgebung finden. Dazu gehören von Krankenkassen bezuschusste Gesundheitssportangebote ebenso wie Schwimmkurse, Lauftreffs, Angebote aus dem Behindertensport und vieles mehr.

Zur Meldung: www.maennergesundheitsportal.de/...



Überlastung ist der häufigste Grund für Beschwerden an der Achillessehne

Die Achillessehne reißt meist beim Sport. Jedoch nicht, weil ein Spieler den Gegenspieler rücksichtslos in die Ferse tritt. Das ist eher selten. Meist ist die stärkste Sehne des menschlichen Körpers überlastet, etwa durch eine schnelle Belastungssteigerung, ohne dass ein Aufbautraining stattgefunden hat.

Zur Pressemitteilung: www.maennergesundheitsportal.de/...

Ernährung



Jahresthema der Stiftung Männergesundheit 2024: Adipositas

Laut Robert Koch-Institut (RKI) sind in Deutschland 60,5 Prozent der Männer von Übergewicht (einschließlich Adipositas) betroffen. Bei den Frauen sind es immerhin auch 46,6 Prozent. Da Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine der Begleit- und Folgeerscheinungen von Übergewicht und Adipositas sind, widmet sich die Stiftung Männergesundheit in diesem Jahr den Themen "Adipositas" und "Prävention von Adipositas".

Zur Meldung: www.maennergesundheitsportal.de/...



Starkes Übergewicht nimmt weiter zu

Einer von acht Menschen weltweit betroffen

Immer mehr Menschen leiden an starkem Übergewicht. Im Jahr 2022 waren mehr als eine Milliarde Menschen rund um den Globus fettleibig. Seit 1990 hat sich die Zahl der Betroffenen unter Erwachsenen mehr als verdoppelt und bei Kindern und Jugendlichen sogar vervierfacht. Das hat eine Studie gezeigt, die kürzlich im Fachjournal „The Lancet“ erschienen ist. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) war an der Datenerhebung und -auswertung in 197 Ländern beteiligt.

Zur Meldung: www.maennergesundheitsportal.de/...



Gut essen und trinken

DGE stellt neue lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen für Deutschland vor

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) hat die lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen (Food-Based Dietary Guidelines, FBDG) für Deutschland überarbeitet. Neu an diesem Modell ist, dass es neben der Empfehlung zu einer gesunden Ernährung gleichzeitig auch Aspekte wie Nachhaltigkeit, Umweltbelastung sowie die in Deutschland üblichen Verzehrsgewohnheiten berücksichtigt.

Zur Pressemitteilung: www.maennergesundheitsportal.de/...

Gesundheitsförderung



Neuer Kurzatgeber in der Wissensreihe Männergesundheit "Impfschutz gegen Pneumokokken"

Pneumokokken-Infektionen gehören zu den häufigsten Ursachen für bakterielle Atemwegserkrankungen und sind Hauptursache für Lungenentzündungen (die sich außerhalb von Krankenhäusern entwickeln). Einen Kurzatgeber hierzu bietet die Wissensreihe Männergesundheit.

Zur Meldung: www.maennergesundheitsportal.de/...

Gewalt



Männergewaltschutz in NRW

In Deutschland stellt Nordrhein-Westfalen fast 50 Prozent aller Männergewaltschutzplätze in ganz Deutschland. Das Land NRW hat sich 2020 gemeinsam mit der SKM gGmbH Düsseldorf und dem SKM Köln auf den Weg gemacht und die ersten acht Gewaltschutzplätze für Männer und ihre Kinder in Nordrhein-Westfalen geschaffen. Durch weitere Projekte in Mönchengladbach-Rheydt, Warendorf und Bielefeld gibt es aktuell insgesamt 20 Gewaltschutzplätze für Männer in NRW.

Zur Pressemitteilung: www.maennerggesundheitsportal.de/...

Herz-Kreislauf-Gesundheit



Gesunde Ernährung schützt

Forscherinnen und Forscher haben 34 verschiedene Ernährungsfaktoren ermittelt, die sich auf die Gefahr für einen Schlaganfall auswirken. Einen besonders starken Einfluss hat demnach der Verzehr von Obst und Gemüse, der das Schlaganfall-Risiko senkt. Während der Verzehr von rotem Fleisch, insbesondere von verarbeitetem rotem Fleisch, das Risiko erhöht.

Zur Meldung: www.maennerggesundheitsportal.de/...



Neu: Patientenleitlinie "Bluthochdruck"

Die neu erarbeitete Patientenleitlinie bietet Menschen mit Bluthochdruck und ihren Angehörigen ausführliche Informationen über die verschiedenen Untersuchungs- und Behandlungsmöglichkeiten und zum eigenständigen Umgang mit der Erkrankung. Grundlage dieser Informationen ist die Nationale VersorgungsLeitlinie Hypertonie.

Zur Meldung: www.maennerggesundheitsportal.de/...

Psychische Gesundheit



Deutschlands Arbeitnehmer*innen zwischen Burn-out und Bore-out

Deutschlands Erwerbstätige befinden sich im Dauerstress mit einem hohen Risiko zum Burn-out: 61 Prozent der Arbeitnehmenden sehen sich gefährdet, an Überlastung zu erkranken. 40 Prozent stufen ihre eigene Burn-out-Gefährdung als mäßig ein, 21 Prozent sogar als hoch. Eine Bore-out-Erfahrung hatten 11 Prozent aller Erwerbstätigen nn den vergangenen 12 Monaten.

Zur Pressemitteilung: www.maennerggesundheitsportal.de/...



Eltern-Burnout statt Familienglück?

Forsa: Stresslevel bei Müttern und Vätern steigt – KKH-Expertin: Warnsignale ernst nehmen

Elternsein macht glücklich. Doch offenbar geraten Mütter und Väter immer mehr unter Druck – und Schuld daran ist nicht allein der gelegentliche Familienzoff am Frühstückstisch. Laut einer forsa-Umfrage im Auftrag der KKH Kaufmännische Krankenkasse fühlen sich aktuell 62 Prozent der Eltern mit minderjährigen Kindern häufig oder sogar sehr häufig gestresst.

Zur Pressemitteilung: www.maennerggesundheitsportal.de/...

Urologische Erkrankungen



Prostatakrebs: Neues zur digital-rektalen Untersuchung

Forschende haben in der PROBASE-Studie die Aussagekraft der Tastuntersuchung zur Früherkennung von Prostatakrebs untersucht. Der Krebsinformationsdienst fasst die Erkenntnisse der Studie zusammen.

Zur Meldung: www.maennerggesundheitsportal.de/...



Hodenkrebs häufiger, aber mit guter Prognose

Junge Erwachsene erkranken häufiger an Hodenkrebs, jedoch sind die Überlebensaussichten selbst bei weniger aggressiven Therapien gut.

Die Zahl von Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die bis zum 39. Lebensjahr an Hodenkrebs erkranken, nimmt zu. Diesen Trend bestätigen Daten aus den Niederlanden. Demnach wurden in den Jahren 1989 bis 2019 in den Niederlanden 12.528 Erkrankungen an Hodenkrebs bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Alter von 18 bis 39 Jahren registriert.

Zur Meldung: www.maennerggesundheitsportal.de/...

Testosteronersatz hilft alternden Männern nicht bei sexueller Dysfunktion

Mit zunehmendem Alter sinkt bei gesunden Männern als normale Alterserscheinung der Testosteronspiegel. Gleichzeitig kommen mit zunehmendem Alter Unlust und Erektionsprobleme häufiger vor, die aber auch andere Ursachen haben können. Ein Cochrane Review hat alle verfügbaren randomisierten kontrollierten Studien zu der Frage gesichtet, ob eine Testosteronersatztherapie bei Männern im mittleren und höheren Alter die sexuelle Funktion verbessern kann. Auch Sicherheitsaspekte wurden untersucht.

Zur Meldung: www.maennergesundheitsportal.de/...

Termine

**19.04.2024 -
21.04.2024**

Veranstalter
Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e. V.

Veranstaltungsort
Berlin

DHS Sucht-Selbsthilfekonferenz

Auf der 14. DHS Sucht-Selbsthilfekonferenz zum Thema Sucht und soziales Umfeld stehen insbesondere die Auswirkungen problematischen Suchtmittelkonsums und Suchtverhaltens auf Angehörige und nahestehende Personen im Fokus.

Zum Termin: www.maennergesundheitsportal.de/...

**29.04.2024 -
29.04.2024**

Veranstalter
Bundesfach- und Ko-
ordinierungsstelle
Männergewaltschutz
(BFKM)

Veranstaltungsort
online | bundesweit

Männergewaltschutz? Bedarfe, Hürden, Vorbehalte?

Männer kommen zunehmend häufiger in Beratungsstellen an und berichten über Gewalterfahrungen. Das Thema wird öffentlicher diskutiert, doch noch sind längst nicht alle Beratungsstellen mit dem Thema Gewalt gegen Männer vertraut.

Zum Termin: www.maennergesundheitsportal.de/...

**15.05.2024 -
15.05.2024**

Veranstalter
Bundesforum Männer

Veranstaltungsort
Berlin

Fachtag "Nachhaltige Männlichkeit - Was ist das?"

Ob Gesundheit, Arbeit und Wirtschaftswachstum, Bildung, Klimaschutz oder Konsum – die 17 Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen vereinen ökologische, soziale und ökonomische Dimensionen. Doch welche Rolle spielen dabei die Kategorien Geschlecht und Männlichkeit?

Zum Termin: www.maennergesundheitsportal.de/...

**01.06.2024 -
01.06.2024**

Veranstalter
Stiftung Deutsche Depressionshilfe, Deutsche DepressionsLiga e.V.

Veranstaltungsort
Frankfurt a. Main |
Hessen

Patientenkongress Depression

Das Kongressmotto lautet in 2024 "Gemeinsam statt einsam" und wird in verschiedenen Programmpunkten aufgegriffen. In Diskussionsrunden und Vorträgen geht es u.a. um vielfältige Themen wie „Neue Behandlungsmethoden“, „Rolle der Angehörigen“, „Hartnäckige therapieresistente Depression“ oder „Depression im Job: Sag ich's oder sag ich's nicht?“.

Zum Termin: www.maennergesundheitsportal.de/...

**06.06.2024 -
07.06.2024**

Veranstalter
Deutsches Netzwerks
Gesundheitskompetenz e.V. (DNGK)

Veranstaltungsort
Fulda | Hessen

2. Jahrestagung des Deutschen Netzwerks Gesundheitskompetenz e.V. (DNGK)

Das Motto der Veranstaltung lautet „Gesundheitskompetenz – mehr als Gesundheitswissen!“ und geht der Frage nach, wie Einrichtungen Rahmenbedingungen schaffen können, die es den Menschen ermöglichen, Informationen und Dienstleistungen zu finden und zu nutzen.

Zum Termin: www.maennergesundheitsportal.de/...

Impressum

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

