

Newsletter Januar 2023

Männergesundheit

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Liebe Leser und Leserinnen,

das neue Jahr hat begonnen. Traditionell ist das die Zeit der guten Vorsätze. Egal ob Sie sich mehr bewegen, gesünder essen oder mit dem Rauchen aufhören möchten, das Männergesundheitsportal ist auch in 2023 mit zahlreichen Informationen und Tipps an Ihrer Seite.

Damit der Start in das neue Jahr gelingt, haben wir aktuelle Meldungen und Veranstaltungshinweise rund um die Gesundheit von Männern in dieser Newsletterausgabe für Sie zusammengestellt.

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

Von unserer Seite die besten Wünsche für ein gesundes und aktives 2023!

Ihre Redaktion

— Inhalt

- [Aktuelles aus der BZgA](#)
- [Fitness und Sport](#)
- [Früherkennung](#)
- [Ernährung](#)
- [Gesundheitsförderung](#)
- [Herz-Kreislauf-Gesundheit](#)
- [Suchtprävention](#)
- [Urologische Erkrankungen](#)
- [Termine](#)

Aktuelles aus der BZgA



Rauchfreier Start in das Jahr 2023: Gut vorbereitet, gelingt der Rauchstopp

Der Jahreswechsel ist für viele Raucherinnen und Raucher Anlass, mit dem Rauchen aufzuhören und in eine rauchfreie Zukunft zu starten. Ein Rauchstopp kann das Risiko für viele Erkrankungen deutlich reduzieren. Wer raucht, hat ein höheres Risiko für schwere Erkrankungen der Atemwege, Krebs und Herz-Kreislaufkrankheiten. Verantwortlich für die gesundheitsschädliche Wirkung des Rauchens sind die zahlreichen Giftstoffe im Zigarettenrauch. Auch Nichtraucher, die regelmäßig „mitrauchen“, können auf Dauer davon krank werden.

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

Fitness und Sport



In jedem vierten Haushalt stand 2022 ein Fitnessgerät

"Mehr Sport treiben" ist ein klassischer Neujahrsvorsatz, der sich besonders einfach umsetzen lässt, wenn Ergometer, Laufband und Co. zu Hause stehen. 12,5 Millionen dieser Fitnessgeräte gab es zum Jahresanfang 2022 in den privaten Haushalten in Deutschland, wie das Statistische Bundesamt (Destatis) mitteilt.

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



So wird 2023 zum Jahr der Lebergesundheit

Bereits jetzt wird das Leben in Deutschland nur noch durch sehr wenige Corona-Maßnahmen bestimmt. Und anscheinend wird es auch über den Jahreswechsel hinaus keine Einschränkungen wie beispielsweise die Schließung von Sportstätten oder Fitness-Studios geben. Somit gibt es keine Ausrede mehr, warum im neuen Jahr ausreichende Bewegung und sportliche Betätigung – neben der Ernährung wichtige Faktoren für die Gesundheit – zu kurz kommen sollten.

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



Allen Menschen Sport und Bewegung ermöglichen

Bewegung und Sport sind wichtig für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Um Bewegungsmangel entgegenzuwirken und allen Menschen Zugang zu sportlichen Angeboten zu ermöglichen, fand in Berlin ein Bewegungsgipfel statt.

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

Früherkennung



AOK-Umfrage: Deutsche vernachlässigen Krebsvorsorge

Jeder Zweite schiebt die Vereinbarung von Terminen zur Gesundheitsvorsorge auf – „Tag der Krebsvorsorge“ soll zur Teilnahme motivieren

Krebsvorsorge findet fast jeder Mensch in Deutschland sinnvoll (94 Prozent). Sofern regelmäßig genutzt, können die Krebsfrüherkennungsangebote der gesetzlichen Krankenkassen viel Leid verhindern und Leben retten. Doch obwohl fast die Hälfte (42 Prozent) der deutschen Bevölkerung Angst vor der Entdeckung von Krebs hat, findet jede vierte Person (26 Prozent) keine Zeit und Energie für die Krebsfrüherkennung. Das ergab eine repräsentative Forsa-Umfrage unter 1.512 Erwachsenen im Auftrag des AOK-Bundesverbandes.

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

Ernährung



Gesund leben kann vor Fettleber schützen

Wer schon in jungen Jahren auf einen gesunden Lebensstil achtet, kann ein Leben lang davon profitieren: Durch eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und Gewichtskontrolle können junge Erwachsene einer Verfettung ihrer Leber vorbeugen. Zu diesem Ergebnis kommt die Analyse einer Langzeitstudie.

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



Ernährungsweise und Darmkrebsrisiko

Männer profitieren mehr von pflanzlicher Kost

Eine überwiegend pflanzliche Ernährung mit reichlich Vollkorn, Gemüse und Hülsenfrüchten, aber wenig zugesetztem Zucker und raffiniertem Getreide verringert bei Männern vermutlich das Risiko für Darmkrebs. Bei Frauen ließ sich ein solcher Zusammenhang nicht nachweisen. Das ist das Fazit einer Untersuchung mit mehr als 170.000 Teilnehmenden.

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

Gesundheitsförderung



Junge Männer und ihre Gesundheit

5. Männergesundheitsbericht veröffentlicht

Am 17. November 2022, wurde der 5. Männergesundheitsbericht der Stiftung Männergesundheit der Presse sowie einem Fachpublikum vorgestellt. Die Resonanz war beeindruckend. Zunächst wurden die Ergebnisse der empirischen Studie vorgestellt. Befragt wurden junge Männer und Frauen im Alter von 16 bis 28 Jahren zu verschiedenen Aspekten ihrer körperlichen sowie psychischen Gesundheit. In einem zweiten Schritt ordneten die Autor*innen die Ergebnisse der Studie aus interdisziplinärer Perspektive (Medizin, Psychologie, Soziologie etc.) ein und lieferten so Anhaltspunkte für gezielte Unterstützung gesundheitsförderlichen Verhaltens.

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



Männergesundheit in der Kommune - Fehlanzeige?

Gute Ideen, viele Angebote, aber keiner kommt? Klingt wie das ernüchternde Fazit vieler engagierter Akteur*innen im Bereich der Männergesundheit. Der Bedarf mannerechter Angebote liegt allerdings auf der Hand, insbesondere mit Blick auf die zweite Lebenshälfte: Im Altersverlauf nimmt das Risiko für soziale Isolation und Einsamkeit an Fahrt auf – und das macht dauerhaft krank!

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



Animationsfilm für Onlineportal maennerberatungsnetz.de: »Jungen, Männer & Väter gut beraten!«

Viele Jungen, Männer und Väter wissen noch nicht, dass es spezielle Beratungsangebote für sie gibt. Deshalb bündelt das vom Bundesforum Männer e. V. betriebene Onlineportal maennerberatungsnetz.de Hilfs- und Beratungsangebote für Jungen, Männer und Väter in ganz Deutschland.

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

Herz-Kreislauf-Gesundheit



Weniger Grippe, weniger Schlaganfälle

Gute Nachrichten aus Kanada: Wer sich mit einer Impfung vor der Grippe schützt, senkt gleichzeitig sein Schlaganfall-Risiko.

Kanadische Forschende werteten über neun Jahre die Daten von mehr als 4 Millionen Einwohnerinnen und Einwohnern der Provinz Alberta aus. Dabei fanden Sie heraus, dass die Gruppe der Influenza-Geimpften seltener einen Schlaganfall erlitt als die der Ungeimpften.

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



Erhöhtes Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risiko durch Parodontitis

Bundesverband der Niedergelassenen Kardiologen (BNK) und Bundeszahnärztekammer (BZÄK) kooperieren

Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzinsuffizienz – Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache in Deutschland. Sie werden durch viele Faktoren begünstigt, ein Risikofaktor wird dabei oft vernachlässigt: die Mundgesundheit. Denn wissenschaftlichen Studien zufolge erhöht eine Parodontitis das Risiko für Schlaganfälle oder Herzinfarkte.

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

Suchtprävention



Mit dem Flachmann zur Arbeit

Immer mehr Berufstätige alkoholabhängig – KKH-Experte: Rechtzeitig Hilfe suchen

Stress ohne Ende, Konkurrenz, Existenzängste: Die Arbeitswelt zerreibt viele Berufstätige, erst recht seit Corona. Immer mehr Beschäftigte greifen mittlerweile zu Alkohol – mit ernstesten Folgen für Gesundheit, Privatleben, Job und Wirtschaft. Laut Daten der KKH Kaufmännische Krankenkasse sind vor allem immer mehr Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in den Dreißigern und Vierzigern betroffen.

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

Urologische Erkrankungen



Erste Patientenleitlinie Hodenkrebs ab sofort online verfügbar

Unter Federführung der DGU erstellt

Im Frühjahr und Sommer 2022 gingen gleich mehrere junge Fußball-Profis mit ihrer Hodenkrebserkrankung an die Öffentlichkeit. Damit war das Tabuthema Hodenkrebs inmitten der Gesellschaft angekommen: Bis heute klären die Medien bundesweit über die häufigste Tumorerkrankung junger Männer auf. In der jüngst publizierten Patientenleitlinie Hodenkrebs finden Betroffene, deren Angehörige und Interessierte ab sofort bestmögliche medizinische Informationen zur Diagnostik, Therapie und auch zur Nachsorge der Erkrankung aus einer Hand.

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



Sterblichkeit bei Harnblasenkrebs geht zurück

Auch bei älteren Patienten sinkt die Sterblichkeit an der Erkrankung, allerdings in geringerem Maße als bei jüngeren Patienten.

Die Sterblichkeit an Harnblasenkrebs ist in den letzten Jahren zurückgegangen – bei jüngeren Menschen allerdings deutlich stärker als bei älteren. Das geht aus den Ergebnissen einer Studie hervor, die in der Fachzeitschrift Cancer Epidemiology veröffentlicht wurde.

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

Termine

24.01.2023 -
24.01.2023

Veranstalter
Landesvereinigung für
Gesundheit und Akade-
mie für Sozialmedi-
zin Niedersachsen
e.V.

Veranstaltungsort
online | bundesweit

Tüchtig und/oder süchtig

(Un)gesunde neue Arbeitswelt? – Suchtprävention in Zeiten mobiler Arbeit

Der Arbeitsalltag in unserer digitalisierten Welt hat sich in den letzten Jahren gewandelt. Die flexible Gestaltung, wie mobiles Arbeiten, eröffnet vielen Beschäftigten neue Chancen in der Vereinbarkeit zwischen Berufs- und Privatleben. Gleichzeitig wird dadurch die Abgrenzung voneinander erschwert: Digitaler Terminstress, Leistungsdruck und soziale Isolation nehmen zu. Das Thema Sucht spielt hier weiterhin eine bedeutende Rolle.

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

**26.01.2023 -
26.01.2023**

Veranstalter

Bundeszentrale für
gesundheitliche Auf-
klärung

Veranstaltungsort

online | bundesweit

Praxisworkshop Impulse geben - Menschen bewegen

Mit Maßnahmen zur Bewegungsförderung können Kommunen entscheidend dazu beitragen, die Gesundheit, Teilhabe und Lebensqualität ihrer älteren Bürgerinnen und Bürger aktiv zu fördern.

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

**03.02.2023 -
04.02.2023**

Veranstalter

Walk In Ruhr – Zent-
rum für Sexuelle Ge-
sundheit und Medizin,
Kompetenznetz
HIV/AIDS, Katholi-
sches Klinikum Bo-
chum und weitere

Veranstaltungsort

Mülheim a. d. Ruhr |
Nordrhein-Westfalen

Fachtag Sexualität & Psyche

Bereits zum 12. Mal findet der jährliche Fachtag Sexualität und Psyche statt. Dieses Mal mit dem Fokus Sexualität und Macht.

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

**09.02.2023 -
09.02.2023**

Veranstalter

Bundesfach- und Ko-
ordinierungsstelle
Männergewaltschutz

Veranstaltungsort

online | bundesweit

Selbstfürsorge in der Online-Beratung

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit den Fragen: Was tut mir gut? Woraus schöpfe ich Kraft? Was hindert mich daran, für mich selbst zu sorgen? Wo liegen meine Grenzen und wie kann sie abstecken? Wie integriere ich Selbstfürsorge in meinen Arbeitsalltag? Neben hilfreichem Knowhow rund um das Thema Selbstfürsorge werden in dem Online-Workshop Strategien ausprobiert.

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

**09.03.2023 -
10.03.2023**

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

Veranstaltungsort
Dresden | Sachsen

Der Mann, das unbekannte Wesen. Fortbildung Männergesundheit.

Männer leben fünf Jahre kürzer und häufig ungesünder als Frauen. Muss das so sein? Sie werden oft als schwieriges Klientel, Vorsorgemuffel oder gar Gesundheitsidioten angesehen. In dieser Perspektive fehlt die geschlechtersensible Sichtweise, denn die Realität sieht vielfältiger aus. Männerspezifische Interessen und Zugangsweisen zur Gesundheit sind nicht selbsterklärend, ihre speziellen Bedarfe oft unerkannt. In der zweitägigen Fortbildung werden Grundlagen und Hintergründe vermittelt, die Praxis von Gesundheitsangeboten beleuchtet sowie die Anwendung im eigenen Arbeitsfeld angeregt.

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.

