

Newsletter Juni 2021

# Männergesundheit

BZgA

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



## Liebe Leser und Leserinnen,

wir freuen uns, Ihnen eine neue Ausgabe des BZgA-Newsletters MÄNNERGESUNDHEIT zuzusenden.

Informieren Sie sich über aktuelle Themen, Tagungen, neue Projekte und Publikationen.

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).

Sie konnten bereits vom Männergesundheitsportal profitieren? Dann empfehlen Sie den Newsletter weiter. Interessierte können sich per E-Mail oder unter folgendem Link anmelden [www.maennergesundheitsportal.de/service/newsletter/](http://www.maennergesundheitsportal.de/service/newsletter/)

Alle Ausgaben des BZgA-Newsletters MÄNNERGESUNDHEIT finden Sie als PDF zum Download [hier](#).

Kommen Sie gesund durch den Sommer!

Ihre Redaktion

## Inhalt

- [Aktuelles aus der BZgA](#)
- [Fitness & Sport](#)
- [Gesundheitsförderung](#)
- [Herz-Kreislauf-Gesundheit](#)
- [Hitze und Gesundheit](#)
- [Krebserkrankungen](#)
- [Psychische Gesundheit](#)
- [Sexuelle Gesundheit](#)
- [Suchtprävention](#)
- [Urologische Erkrankungen](#)
- [Termine](#)

## Aktuelles aus der BZgA



### Internationale Männergesundheitswoche 2021: Wie „Mann“ wieder ins Gleichgewicht kommt

Aufgrund der Corona-Pandemie waren die letzten Monate für viele Männer eine große Herausforderung: Stress, Existenzängste und viele Ungewissheiten haben häufig den Alltag bestimmt. Bei dem einen oder anderen haben sich ungesunde Gewohnheiten eingeschlichen. Zuviel Alkohol und Naschereien zwischendurch oder zu wenig Schlaf, Bewegung und Erholung haben viele Männer aus dem Gleichgewicht gebracht. Anlässlich der Internationalen Woche für Männergesundheit vom 14. – 20. Juni 2021 gab das [Männergesundheitsportal](#) Tipps, wie „Mann“ im Alltag wieder ins Gleichgewicht kommt.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



### Gesund durch die Sommerhitze: BZgA gibt Tipps

Strahlender Sonnenschein gehört für die meisten Menschen zum Sommer dazu. Doch Hitze, insbesondere lange Hitzeperioden sowie große Temperaturschwankungen können sich auf das Wohlbefinden und die Gesundheit auswirken. Auf [www.maennergesundheitsportal.de](#) gibt die BZgA qualitätsgeprüfte Tipps zum Umgang mit Hitze und zum Schutz vor UV-Strahlung.

Ältere Menschen und ihre Angehörigen erhalten auf [www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](#) neben Tipps, um sich bei Hitze zu schützen, ausführliche Informationen, wie sich Hitze auf den Körper auswirkt, worauf sie bei chronischen und akuten Erkrankungen, der Einnahme von Medikamenten und körperlichen Einschränkungen achten sollten und was im Notfall zu tun ist.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



### Wie sich der Klimawandel auf die Gesundheit auswirkt

#### Neues Informationsportal der BZgA zum Thema Klimawandel, Hitze und Gesundheit jetzt online

Der Klimawandel beeinflusst die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen. Manche sind davon stärker betroffen als andere. Darum ist es wichtig, das Wissen über Anpassungs- und Schutzmöglichkeiten für sich selbst und andere zu stärken. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) das Informationsportal [www.klima-mensch-gesundheit.de](#) erstellt. Auf der neuen Website finden Bürgerinnen und Bürger qualitätsgeprüfte und unabhängige Informationen, wie sie Hitzebelastungen vorbeugen können. Darüber hinaus erhalten Fachpersonen Informationen, um Lebenswelten hitzetauglich zu gestalten und Menschen gezielt in ihrer alltäglichen Umgebung anzusprechen.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Weitere Informationen: [www.maennergesundheitsportal.de/...](#)

## Fitness & Sport



### Typ-2-Diabetes: Verbesserte Lebensqualität durch Lebensstiländerung?

Eine 1-jährige Lebensstilumstellung mit intensivem Sportprogramm und individueller Ernährungsberatung kann die gesundheitsbezogene Lebensqualität von Menschen mit Typ-2-Diabetes verbessern. Das zeigt eine Auswertung der U-TURN-Studie.

© Diabinfo.de

Weitere Informationen: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)



### Mit Fahrradfahren das Herz kräftigen

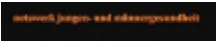
#### Rauf auf den Sattel: Herzstiftung gibt Tipps für ideales Herz-Kreislauf-Training

Regelmäßiger Ausdauersport gehört zu den besten Möglichkeiten, sich vor Herzerkrankungen zu schützen oder ein krankes Herz zu stärken. So kann das Fortschreiten der koronaren Herzkrankheit durch Ausdauersport verlangsamt, zum Teil gestoppt und in Einzelfällen sogar zurückgebildet werden. Ein besonders schonendes Ausdauertraining ist beispielsweise Fahrradfahren.

© Deutsche Herzstiftung

Weitere Informationen: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

## Gesundheitsförderung



### Auftakt-Workshop zur Entwicklung einer nationalen Männergesundheitsstrategie

Auf Einladung des Netzwerks Jungen- und Männergesundheit, des Bundesforums Männer und der Stiftung Männergesundheit fand unter dem Motto „Auf zu einer Männergesundheitsstrategie!“ ein Onlineworkshop mit ausgewählten Expertinnen und Experten statt. Es wurden erste Ideen für eine Männergesundheitsstrategie in Deutschland gesammelt und diesbezügliche Erkenntnisse aus dem internationalen Raum diskutiert.

© Netzwerk Jungen- und Männergesundheit

Weitere Informationen: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)



### BFKM veröffentlicht Handreichung zur niedrigschwelligen Ansprache von Männer\* n

Die Bundesfach- und Koordinierungsstelle Männergewaltschutz hat sich an die wissenschaftlich fundierte Ausarbeitung von praktischen Hinweisen gemacht, um die fachlich richtige, möglichst niedrigschwellige Ansprache von Männer\* n für Hilfe- und Beratungsangebote zu unterstützen.

© Bundesfach- und Koordinierungsstelle Männergewaltschutz

Weitere Informationen: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

## Herz-Kreislauf-Gesundheit



### Damit die EM-Spannung nicht aufs Herz schlägt

Millionen Zuschauer verfolgen die Fußball-EM. Für die meisten unter ihnen bedeuten die Spiele ihrer Lieblingself höchste emotionale Anspannung, besonders in den Entscheidungsspielen. Damit das spannende Großereignis nicht zulasten der Herzgesundheit geht, gibt die Deutsche Herzstiftung Tipps, worauf Herzpatienten und -patientinnen mit einer koronaren Herzkrankheit (KHK) oder anderen schwerwiegenden Herzkrankheiten beim Zuschauen der EM-Begegnungen achten sollten.

© *Deutsche Herzstiftung*

Weitere Informationen: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)



### Herz-Kreislauf-Medikamente für Männer: Volumen in den letzten 20 Jahren verdoppelt

Männer nehmen immer mehr Medikamente zur Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bekam ein erwerbstätiger Mann im Jahr 2000 durchschnittlich 58 Tagesdosen von Herz-Kreislauf-Medikamenten verordnet, waren es im Jahr 2020 mit 124 Tagesdosen mehr als doppelt so viele. Das zeigt eine aktuelle Auswertung der Arzneimittelverordnungen der bei der Techniker Krankenkasse (TK) versicherten Erwerbspersonen.

© *Techniker Krankenkasse*

Weitere Informationen: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

## Hitze und Gesundheit



### Hitze: Neue Information erschienen

Hitze kann die Gesundheit beeinträchtigen. Die neu erschienene Kurzinformation klärt auf zwei Seiten über die gesundheitlichen Auswirkungen auf und gibt Tipps zum Umgang mit extremen Temperaturen.

© *Patienten-Information.de*

Weitere Informationen: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

## Wenn der Wetterumschwung aufs Wohlbefinden schlägt

### Heute kühl, morgen schwül

Viele Menschen spüren Wetterwechsel schon Tage vorher in den Knochen oder an Narben, andere bekommen Kopfschmerzen, sind müde, erschöpft und oder in schlechter Stimmung. Besonders zu kämpfen haben bei extremen und kurzfristigen Wetterumschwüngen Menschen, die ohnehin schon unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden. Ähnlich geht es Patientinnen und Patienten mit Diabetes, Asthma, Rheuma und Migräne. „Wer weiß, dass sie oder er sensibel aufs Wetter reagiert, sollte sich darauf einstellen und die Aktivitäten entsprechend anpassen“, sagt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband.

© AOK Bundesverband

Weitere Informationen: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

## Krebserkrankungen

## 5,9 Millionen Beschäftigte benötigen „Sonnenschutz“

### Hautkrebsprävention nicht nur privat, sondern auch am Arbeitsplatz wichtig

Menschen, die auf dem Bau, im Garten- oder Landschaftsbereich arbeiten, gelten als klassische „Outdoorworker“. Doch auch andere Berufsgruppen, wie beispielsweise Kita-Erzieherinnen und Kita-Erzieher, sind regelmäßig im Freien tätig. Beruflich sind bundesweit rund 5,9 Millionen Beschäftigte häufig der Sonne ausgesetzt. UV-Strahlung begünstigt das Entstehen von Hautkrebs. Die Deutsche Krebshilfe macht daher gemeinsam mit der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention auf die unterschätzte Gefahr hoher UV-Strahlungsbelastungen am Arbeitsplatz aufmerksam.

© Deutsche Krebshilfe

Weitere Informationen: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

## Sonnencreme – was ist zu beachten?

### Tipps zur Hautkrebsprävention

Die Tage sind lang und die Sonne hat Kraft. Spätestens jetzt wird es Zeit, an den Sonnenschutz zu denken. Die Gefahr von Sonnenbrand, vorzeitiger Hautalterung und einigen Formen von Hautkrebs kann so reduziert werden. Eine Voraussetzung ist die richtige Handhabung der Sonnencreme. Tipps und Hinweise liefert zu Beginn der Sommersaison der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums.

© Krebsinformationsdienst

Weitere Informationen: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

## Psychische Gesundheit



### Mobbing: ungelöste Konflikte mit weitreichenden Folgen

Mobbing am Arbeitsplatz kann für Betroffene mit körperlichen und psychischen Erkrankungen einhergehen und ist problematisch für das gesamte Unternehmen. Wie genau entsteht Mobbing und was kann man dagegen tun? Antworten und praktische Tipps für Unternehmen gibt die neue Handlungshilfe "Konflikte lösen – Mobbing verhindern" der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW).

© *Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege*

Weitere Informationen: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)



### Störende Geräusche am Arbeitsplatz belasten viele Beschäftigte

#### Etwa jeder und jede Vierte erlebt häufig Störungen durch Maschinen, Sprache oder Verkehrslärm

Über ein Viertel der Vollzeitbeschäftigten stört häufig Geräusche am Arbeitsplatz. Das müssen keine lauten Maschinen, sondern können auch beispielsweise Gespräche anderer sein. Dies zeigt das Faktenblatt "Störende Geräusche am Arbeitsplatz: eine Belastung für Beschäftigte", das die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) veröffentlicht hat.

© *Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin*

Weitere Informationen: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

## Sexuelle Gesundheit



### BZgA-Initiative LIEBESLEBEN informiert über Gefahren von Konversionsbehandlungen

Konversionsbehandlungen zielen darauf ab, die sexuelle Orientierung oder geschlechtliche Identität einer Person zu ändern oder zu unterdrücken. Gutachten belegen, dass sie einen erheblichen Eingriff in die Gesundheit der Betroffenen darstellen. Sie haben schädliche Effekte auf die individuelle Psyche und können zu Ängsten, Isolation und Depressionen führen. Seit dem Jahr 2020 sind Konversionsbehandlungen für Jugendliche in Deutschland gesetzlich verboten.

© *Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung*

Weitere Informationen: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

## Suchtprävention



### In eine rauchfreie Zukunft starten

Etwa jeder vierte Erwachsene in Deutschland raucht. Und rund 20 Prozent dieser Raucherinnen und Raucher versuchen einmal pro Jahr, mit dem Rauchen aufzuhören. Generell gilt: Rauchen ist das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko und der Rauchstopp daher immer die richtige Entscheidung. Deshalb unterstützt und motiviert die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf dem Weg in eine rauchfreie Zukunft. Die BZgA weist auf ihre neue Online-Aktion „Statt Rauchen: Jetzt neue Alternativen entdecken“ und ihre qualitätsgeprüften Unterstützungsangebote für den Rauchstopp hin.

© *Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung*

Weitere Informationen: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)



### Bundesinitiative "Rauchfrei leben"

Drogenbeauftragte: „Jetzt ist die beste Zeit zum Rauchausstieg!“ Zigarette, Pfeife oder Zigarre: In Deutschland sterben jedes Jahr rund 127.000 Menschen an den Folgen des Rauchens. Das sind 6.000 mehr als noch 2015 – und 13,3 Prozent aller Todesfälle überhaupt.

© *Drogenbeauftragte der Bundesregierung*

Weitere Informationen: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)



### 18 Prozent mehr Krankenhausfälle wegen raucherspezifischer Erkrankungen binnen zehn Jahren

Infolge einer raucherspezifischen Erkrankung wurden in Deutschland im Jahr 2019 insgesamt 458.000 Patientinnen und Patienten im Krankenhaus behandelt, davon waren 57 Prozent Männer. Damit ist die Zahl solcher vollstationären Behandlungen im Vergleich zu 2010 um 18 Prozent gestiegen. Rauchen ist unter Männern stärker verbreitet als unter Frauen: Gut jeder vierte Mann über 15 Jahre (26 Prozent) war nach Ergebnissen des Mikrozensus aus dem Jahr 2017 Raucher, bei den Frauen war es fast jede fünfte (19 Prozent).

© *Statistisches Bundesamt*

Weitere Informationen: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

## Urologische Erkrankungen



### Umfangreiches Update der S3-Leitlinie Prostatakarzinom

Prostatakrebs bleibt mit jährlich rund 60.000 Neuerkrankungen in Deutschland mit Abstand die häufigste bösartige Tumorerkrankung bei Männern. Deshalb ist die S3-Leitlinie zum Prostatakarzinom von zentraler Bedeutung in der Urologie und wird nach dem Prinzip einer Living-Guideline regelmäßig aktualisiert. Das inzwischen fünfte und sehr umfangreiche Update der „S3-Leitlinie Prostatakarzinom“ wurde erneut unter Federführung der Deutschen Gesellschaft für Urologie e. V. (DGU) erstellt und ist online abrufbar.

© *Deutsche Krebsgesellschaft*

Weitere Informationen: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

## Termine

**07.07.2021 -  
07.07.2021**

**Veranstalter**  
Gleichberechtigungsreferat  
der Universitätsstadt  
Marburg

**Veranstaltungsort**  
Marburg / online

### Fachtag Jungengesundheit

Unter dem Motto „Jungen – gesund und fit fürs Leben“ sollen in Marburg neue Impulse gesetzt und gemeinsam eine nachhaltige Strategie entwickelt werden. Mit namhaften Referenten aus der Jungenarbeit und Medizin sowie vertiefenden Workshops wird an diesem Tag die Jungengesundheit aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet und diskutiert.

Weitere Informationen: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

**13.09.2021 -  
15.09.2021**

**Veranstalter**  
Deutsche Gesellschaft für  
Suchtforschung und  
Suchttherapie e.V. (DG-  
Sucht)

**Veranstaltungsort**  
Online

### Deutscher Suchtkongress

Auf dem Deutschen Suchtkongress 2021 werden aktuelle empirische Befunde und theoretische Erklärungsansätze aus den neurokognitiven, medizinischen, psychologischen und anderen grundlagenorientierten Biowissenschaften unter einer interdisziplinären Perspektive vorgestellt und mit Ergebnissen anwendungsbezogener Therapie und Versorgungsforschung sowie Berichten aus der Versorgungspraxis verzahnt.

Weitere Informationen: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)



**22.09.2021 -  
22.09.2021**

**Veranstalter**  
Landesvereinigung für  
Gesundheitsförderung  
Schleswig-Holstein e.V.  
(LVGFHS),  
Landesvereinigung  
Mecklenburg-Vorpommern  
e.V.

**Veranstaltungsort**  
Online

### **Digitale Partnerkonferenz "(K)Ein Weg zu weit - Gesundheitsförderung für Erwerbslose im ländlichen Raum gestalten"**

Wie funktioniert Gesundheitsförderung auf dem Land? Was bedeutet sie für sozial benachteiligte Menschen, insbesondere Erwerbslose? Und welche Möglichkeiten gibt es für Erwerbslose jenseits der medizinischen Versorgung, das eigene Wohlbefinden zu stärken? Die verschiedenen Aspekte der Gesundheitsförderung im ländlichen Raum werden mit Expertinnen und Experten beleuchtet und gemeinsam neue Impulse geweckt, wie die Gesundheit von erwerbslosen Menschen gelingen kann.

Weitere Informationen: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

**29.09.2021 -  
30.09.2021**

**Veranstalter**  
Bundesfach- und  
Koordinierungsstelle  
Männergewaltschutz

**Veranstaltungsort**  
Leipzig

### **Fachtagung: Gewaltig - Betroffen. Männer\* im Fokus der Gewaltforschung**

Der Fachtag will Gewalt von Männer\*<sup>n</sup> und gegen sie thematisieren und vertiefen, sowie die Szene der Betreiber\*innen von und Betreuer\*innen bei Gewaltschutzangeboten in Präsenz in Austausch bringen. Zum Einstieg gibt es einen Überblick über die Geschichte der Gewaltforschung. Im Weiteren wird, neben dem Fokus auf Betroffenheit von Gewalt, auch ein Augenmerk auf die Hintergründe ihrer Ausübung gelegt.

Weitere Informationen: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

**08.10.2021 -  
18.10.2021**

**Veranstalter**  
Aktionsbündnis Seelische  
Gesundheit

**Veranstaltungsort**  
Berlin / bundesweit

### **Woche der seelischen Gesundheit**

Die Pandemie hat vor allem die Familien in Deutschland hart getroffen. Unter dem Motto „Gemeinsam über den Berg – Seelische Gesundheit in der Familie“ widmet sich die diesjährige Aktionswoche vom 8. bis 18. Oktober 2021 den psychischen Folgen der Krise und stellt regionale Hilfsangebote für Jung und Alt vor.

Weitere Informationen: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

**12.11.2021 -  
12.11.2021**

## **BVPG-Statuskonferenz 2021: Psychische Gesundheit in der dritten Lebensphase**

**Veranstalter**  
Bundesvereinigung  
Prävention und  
Gesundheitsförderung e.V.  
(BVPG), Deutscher  
Olympischer Sportbund  
e.V. (DOSB)

Die Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V. (BVPG) richtet am 12. November 2021 ihre nunmehr 20. Statuskonferenz aus. Die Statuskonferenz zum Thema „Psychische Gesundheit in der dritten Lebensphase“ findet in Kooperation mit dem Deutschen Olympischen Sportbund e.V. (DOSB) statt.

Weitere Informationen: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

**Veranstaltungsort**  
Frankfurt am Main

### **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 Fachbehörde im  
Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.

