

Newsletter April 2022

Männergesundheit

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Liebe Leser und Leserinnen,

momentan suchen viele Menschen in Deutschland Schutz vor dem Krieg in der Ukraine. Wir haben Ihnen daher in dieser Newsletterausgabe eine Übersicht zu Beratungs- und Unterstützungsangeboten zusammengestellt.

Die Coronavirus-Pandemie ist noch nicht vorbei. Durch Einhaltung der AHA+L+A-Formel können wir uns nach wie vor schützen: 1,5 Meter Abstand zu anderen halten, Hygieneregeln beachten, im Alltag Maske tragen, Innenräume regelmäßig Lüften und die Corona-Warn-App nutzen. Wer zudem die Corona-Schutzimpfung und die Auffrischimpfung wahrnimmt, schützt sich und seine Mitmenschen bestmöglich. Die BZgA informiert auf [infektionsschutz.de](https://www.infektionsschutz.de) zum Alltag mit Corona und gibt Tipps, wie man sich und andere schützen kann.

Weitere wichtige Informationen rund um die Gesundheit von Männern, aktuelle Meldungen und Veranstaltungshinweise haben wir 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 [maennergesundheits\(at\)bzga.de](mailto:maennergesundheits(at)bzga.de).

Einen gesunden Start in den Frühling wünscht Ihnen
die Redaktion

Inhalt

- [Aktuelles aus der BZgA](#)
- [Informationen für geflüchtete Menschen aus der Ukraine](#)
- [Darmkrebs](#)
- [Fitness & Sport](#)
- [Gewaltprävention](#)
- [Herz-Kreislauf-Gesundheit](#)
- [Krebserkrankungen](#)
- [Psychische Gesundheit](#)
- [Termine](#)

Aktuelles aus der BZgA



Neu erschienen: „Wissensreihe Männergesundheit“ informiert zu COPD

Sie leiden an chronischem Husten? Beim Treppensteigen geraten Sie schnell aus der Puste? Dahinter kann sich eine chronische Lungenerkrankung verbergen, kurz COPD (aus dem Englischen: Chronic Obstructive Pulmonary Disease). Der wichtigste Risikofaktor für eine COPD ist das Rauchen. Der sogenannte „Raucherhusten“ kann bereits auf eine Erkrankung hindeuten. Männer sind häufiger von einer COPD betroffen als Frauen. Die BZgA und die Stiftung Männergesundheit haben daher ihre gemeinsame „Wissensreihe Männergesundheit“ erweitert: Die neue Broschüre informiert Männer zu den Anzeichen einer COPD, zu den Behandlungsmöglichkeiten und zum Leben mit der Erkrankung im Alltag. Die Broschüre können Sie kostenlos im [BZgA-Shop](#) bestellen.

Zusätzliche Informationen und Tipps zum Rauchstopp finden Sie im Männergesundheitsportal: www.maennergesundheitsportal.de/...



Neu: Impulsgeber Bewegungsförderung

Schritt für Schritt zu einer bewegungsfreundlichen Kommune

Stadtteilspaziergänge, Bewegungskurse, barrierefreie Wanderwege oder Boule-Plätze – Kommunen können viel dafür tun, das Lebensumfeld ihrer älteren Bürgerinnen und Bürger bewegungsfreundlicher und damit gesünder zu gestalten. Um sie dabei zu unterstützen, entsprechende Strukturen aufzubauen und Bewegungsanreize zu schaffen, hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) den „Impulsgeber Bewegungsförderung“ entwickelt: Das digitale Planungstool begleitet interessierte Städte und Gemeinden Schritt für Schritt von der Planung über die praktische Umsetzung bis zur Evaluation. Der kostenlose Impulsgeber Bewegungsförderung ist wie ein Baukasten angelegt, aus dem sich die Kommunen je nach ihren Erfordernissen und Gegebenheiten bedienen können. Er wurde im Rahmen des BZgA-Programms „Älter werden in Balance“ entwickelt, das durch den Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV) finanziell unterstützt wird.

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

Informationen für geflüchtete Menschen aus der Ukraine



BZgA-Informationsmaterialien in ukrainischer Sprache zum Schutz vor dem Coronavirus

Im Rahmen der gesundheitlichen Versorgung für nach Deutschland geflüchtete Menschen aus der Ukraine stellt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Informationsmaterialien zur Corona-Schutzimpfung, zu Tests auf das Coronavirus und zu Hygienemaßnahmen in ukrainischer Sprache zur Verfügung. Für aus der Ukraine in Deutschland eintreffende Menschen, die in Teilen über einen noch nicht ausreichenden Impfschutz vor dem Coronavirus SARS-CoV2 verfügen, sind der Schutz vor einer Corona-Infektion und die Corona-Schutzimpfung besonders wichtig.

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



Fragen und Antworten zur medizinischen Hilfe für Ukrainerinnen und Ukrainer

Deutschland unterstützt die medizinische Versorgung in der Ukraine und gewährleistet eine vollumfängliche Krankenversorgung von Geflüchteten in Deutschland. Das Bundesministerium für Gesundheit hat die wichtigsten Informationen zusammengestellt.

[Zu den FAQs](#)



Hilfe und Unterstützung für geflüchtete Menschen aus der Ukraine

Millionen Menschen aus der Ukraine sind auf der Flucht, darunter vor allem Frauen, Kinder und Jugendliche. Für ihre Unterbringung und Versorgung sind in Deutschland die Länder und Kommunen zuständig. Das Bundesfamilienministerium unterstützt sie bei dieser Aufgabe.

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



Germany4Ukraine.de: Hilfe-Portal für Geflüchtete aus der Ukraine

Germany4Ukraine.de ist ein Informationsangebot des Bundesministeriums des Innern und für Heimat (BMI) für geflüchtete Menschen aus der Ukraine. Sie erhalten so eine vertrauenswürdige, sichere, digitale Anlaufstelle mit den wichtigsten ersten Infos nach ihrer Ankunft in Deutschland. Die Informationen und Leistungen des Portals sind auf Ukrainisch, Russisch, Englisch und Deutsch verfügbar.

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

Ukrainische Krebspatientinnen und Krebspatienten auf der Flucht

Der Krebsinformationsdienst am Deutschen Krebsforschungszentrum bietet Informationen für krebskranke Flüchtlinge aus der Ukraine sowie deren Angehörige und beantwortet Anfragen in Deutsch, Ukrainisch, Russisch und Englisch.

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

Ukraine: Hilfen für Geflüchtete

Wo bekommen Geflüchtete aus der Ukraine, die mit HIV leben, Infos und Versorgung? Wohin können sich Menschen in Opioid-Substitutionstherapie (OST) wenden? Die Deutsche Aidshilfe informiert zu diesen und anderen Fragen.

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

Darmkrebs

Darmkrebsrisiko steigt mit jedem übergewichtigen Lebensjahr

Die Anzahl an Lebensjahren, in denen ein Mensch Übergewicht auf die Waage bringt, hat höhere Aussagekraft für das Darmkrebsrisiko als eine einmalige Messung des Körpergewichts. Dies veröffentlichen nun Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler vom Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ). Im Vergleich zu Menschen, die ihr Leben lang Normalgewicht gehalten haben, erkranken dauerhaft Übergewichtige sogar bis zu zweieinhalbmal häufiger an Darmkrebs. Damit kommt der Vermeidung des Übergewichts eine noch wichtigere Rolle in der Krebsprävention zu als bislang angenommen.

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

Darmkrebs: Gesunder Lebensstil kann schützen

Pro Jahr erkranken in Deutschland rund 510.000 Menschen neu an Krebs, etwa 58.100 von ihnen erhalten die Diagnose Darmkrebs. Übergewicht, Rauchen oder übermäßiger Alkoholkonsum erhöhen die Gefahr, an dieser Krebsart zu erkranken. Mit einer gesunden Lebensweise lässt sich das Krebsrisiko also verringern. Regelmäßige Früherkennungsuntersuchungen helfen zudem, Krebs oder Vorstufen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

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

Fitness & Sport



Schmerzen im E-Sport – Einzelfall oder Massenphänomen?

Stundenlanges Zocken und somit lange Sitzzeiten mit wenig Bewegung. Genau diese Kombination ist für Gamer*innen ein großer Risikofaktor für körperliche Schmerzen. Besonders, wenn zusätzlich während des längeren Zockens eine auf Dauer monotone Körperhaltung eingenommen wird. Doch wie sehr achten Deutschlands Gamer*innen auf ihre Körperhaltung? Ob Schmerzen tatsächlich präsent sind und wie mit diesen umgegangen wird, wurde in der eSport Studie 2022 untersucht. Dafür wurden 1.180 E-Sportler*innen befragt, davon waren 85 Prozent männlich.

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

Gewaltprävention



SKM Warendorf eröffnet erste Gewaltschutzwohnung für Männer in Westfalen

Der SKM Warendorf hat unter dem Namen ‚Freiraum‘ die erste Schutzwohnung für von häuslicher Gewalt betroffene Männer im Kreis Warendorf eröffnet. Damit stehen in Nordrhein-Westfalen jetzt landesweit 14 Schutzplätze für von Gewalt betroffene Männer zur Verfügung. „Immer noch weitgehend unbekannt ist, dass auch Männer Opfer häuslicher Gewalt werden können. Laut polizeilicher Kriminalstatistik NRW im Jahr 2020 waren 30,0 Prozent der Opfer häuslicher Gewalt männlichen Geschlechts, diesen Männern wollen wir Schutz bieten“, erklärt SKM Warendorf-Geschäftsführer Thorsten Rahner.

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

Herz-Kreislauf-Gesundheit



Herz und Kreislauf schützen: Wie dauerhaftes Abnehmen gelingt

Nicht jedes Pfund zu viel schadet. Doch treffen Übergewicht, Bluthochdruck, Zucker- und Fettstoffwechselstörungen zusammen, entsteht eine gefährliche Kombination – das sogenannte metabolische Syndrom –, die mit einem erheblichen Herz-Kreislauf-Risiko einhergeht. Damit es so weit nicht kommt, gilt es, frühzeitig gegenzusteuern und das Gewicht möglichst dauerhaft zu reduzieren. Die Deutsche Herzstiftung gibt Tipps, wie Abnehmen dauerhaft funktioniert.

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



Schlafen fördert Erholung nach Schlaganfall

Genügend Schlaf ist für viele Funktionen unabdingbar, unter anderem für die kognitiven Funktionen, die Gedächtnisfestigung und die Erhaltung der Gesundheit von Gehirn und Körper. Nach einem Schlaganfall ist das Gehirn damit beschäftigt, die entstandenen Schäden zu kompensieren. Dementsprechend hat der Körper ein verstärktes Bedürfnis nach Schlaf, um den "Akku" wieder "aufzuladen".

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

Krebserkrankungen



Stiftung Männergesundheit informiert zu Hoden- und Prostatakrebs

Jährlich erkranken etwa 4.160 Männer in Deutschland an Hodenkrebs, die meisten sind zwischen 25 und 45 Jahren alt. Hodentumore haben kaum auffällige Krankheitszeichen und machen sich zunächst nur durch Schwellungen oder Knoten bemerkbar. Daher ist die regelmäßige Selbstuntersuchung der Hoden wichtig. Die Stiftung Männergesundheit klärt in der Broschüre „Hodenkrebs“ in der Wissensreihe Männergesundheit und einer Videoreihe über die Erkrankung auf.

Die häufigste Krebsart bei Männern ist Prostatakrebs. Jährlich wird bei etwa 65.200 Männern ein Prostatakarzinom neu festgestellt. Erbliche Genveränderungen (Mutationen) können das Risiko an Prostatakrebs zu erkranken erhöhen. Die Gene, die hier eine Rolle spielen können, tragen die Bezeichnung BRCA. Die Broschüre „Genveränderungen bei Prostatakrebs“ der Wissensreihe Männergesundheit informiert über die Ursachen und Bedeutung der Genveränderungen und welche Testmöglichkeiten es gibt.

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



Lungenkrebsrisiko: Rauchen wirkt stärker als die Gene

Rauchen gilt als der wichtigste Risikofaktor für die Entstehung von Lungenkrebs. Und auch eine erbliche Veranlagung für die Krankheit gibt es. Beide Risikofaktoren wirken offenbar unabhängig voneinander, ohne sich in ihrer Lungenkrebs-begünstigenden Wirkung gegenseitig zu beeinflussen. Das geht aus den Ergebnissen einer Studie aus Großbritannien in der Fachzeitschrift British Journal of Cancer hervor.

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

Psychische Gesundheit



Männerbezogene Suizidprävention

Im Projekt „Männerbezogene Suizidprävention“ (2020 - 2021) wurden Erfahrungen guter, gelingender Praxis in der männerbezogenen Prävention und Beratung zu Suizid aufbereitet. Die dazugehörige Broschüre "Den Problemen ein Ende setzen – nicht dem Leben! Suizidrisiko und Suizidprävention bei Männern" enthält wichtige Basisinformationen, sie bündelt die Projekterfahrungen und unterstützt Fachkräfte darin, sich Männern im Kontext von Krisenberatung und Suizidprävention erfolgreich zuzuwenden.

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



Essen gegen Frust und Einsamkeit

Konflikte, Mobbing, Videochats: Magersucht & Co. nehmen bei Erwachsenen am stärksten zu

Unter Magersucht, Bulimie und & Co. leiden nur Jugendliche? Falsch! Auch Erwachsene können eine Essstörung entwickeln, sie wird nur häufig erst spät erkannt. Unter den Älteren hat der Anteil der Erkrankten in den vergangenen Jahren sogar viel drastischer zugenommen als bei den Teenagern: So verzeichnet die KKH Kaufmännische Krankenkasse von 2010 auf 2020 etwa bei den 40- bis 49-Jährigen einen Anstieg um rund 35 Prozent, bei den 50- bis 59-Jährigen sogar um mehr als 70 Prozent – die stärkste Zunahme im Vergleich zu allen anderen Altersgruppen. Die Corona Krise scheint insbesondere den jungen Erwachsenen sowie den Mittfünfzigern zugesetzt zu haben – allen voran den Männern. So ist laut KKH-Daten der Anteil der 18- bis 24-jährigen Männer mit Essstörungen von 2019 auf 2020 um fast 19 Prozent am deutlichsten gestiegen. Aber auch bei den 50- bis 59-jährigen Männern registriert die KKH ein zweistelliges Plus von 12 Prozent innerhalb dieses einen Jahres.

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

Termine

**27.04.2022 -
27.04.2022**

Veranstalter

Institut für Ernährungspsychologie,
Deutsche Gesellschaft für Ernährung
e. V. - Sektion Niedersachsen, Vernetzungsstelle Seniorennahrung Niedersachsen, Akademie des Sports im LandesSportBund Niedersachsen e. V.

Veranstaltungsort

online

Frühjahrsfachtagung "Wie die Corona-Pandemie das Ernährungs- und Bewegungsverhalten verändert (hat) - Lehren aus der Pandemie"

Auf der Fachtagung werden die Auswirkungen der Pandemie explizit beschrieben und mit entsprechenden aktuellen Monitoring-Daten belegt sowie Empfehlungen zur Prävention und Therapie erarbeitet.

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

**12.05.2022 -
12.05.2022**

Veranstalter

Bundesforum Männer
– Interessenverband für Jungen, Männer & Väter e. V.

Veranstaltungsort

Berlin

Fachtag "Männer. Beratung." und Jahresempfang des Bundesforum Männer

Am 12. Mai 2022 veranstaltet das Bundesforum Männer – Interessenverband für Jungen, Männer & Väter e.V. den Fachtag „Männer. Beratung.“ und richtet im Anschluss seinen Jahresempfang aus.

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

**31.05.2022 -
31.05.2022**

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

Veranstaltungsort
Dresden

Fachtag "Mann sein in der Krise"

Ein Blick in die praktische Realität der Arbeit mit Männern* zeigt die Schwierigkeiten, aber auch die Erfolge männer*sensibler Ansätze. So regt der Fachtag zur Auseinandersetzung mit dem Phänomen männlicher* Krisenbewältigung an und setzt Impulse für die konkrete Arbeit und die Ausrichtung der eigenen Angebote auf männliches* Klientel.

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

**04.06.2022 -
04.06.2022**

Veranstalter
Stiftung Deutsche De-
pressionshilfe, Deut-
sche DepressionsLiga
e. V.

Veranstaltungsort
Frankfurt a. M.

Deutscher Patientenkongress Depression

Am 4. Juni 2022 veranstalten die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und die Deutsche DepressionsLiga e.V. gemeinsam den 6. Deutschen Patientenkongress Depression für Betroffene und Angehörige.

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

**13.06.2022 -
19.06.2022**

Veranstalter
diverse

Veranstaltungsort
bundesweit

Internationale Männergesundheitswoche "Mann, beweg dich!"

Die Internationale Männergesundheitswoche findet jährlich in der Woche des Internationalen Vatertags (jeder 3. Sonntag im Juni) statt. In diesem Jahr richtet sich der Fokus auf eine gesündere Lebensweise. Die Stiftung Männergesundheit bietet zu diesem Anlass Empfehlungen, wie verschiedene Einrichtungen mit Aktionen auf Themen der Männergesundheit aufmerksam machen und Männer aller Altersgruppen zu einem gesundheitsbewussteren Leben bewegen können.

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

**30.06.2022 -
30.06.2022**

Fachtag "e*MANN*zipation"

Veranstalter

LAG Jungen*- und
Männer*arbeit Bayern
e. V.

Veranstaltungsort

Nürnberg

Lust oder Frust? Freiheit oder Verzicht?

"e*MANN*zipation" – mit diesem Titel will der Fachtag die Gleichstellungsthemen von Jungen* und Männern* und die dazu entsprechend notwendige Gleichstellungspolitik, in der Männer* als Akteure und Adressaten wahrgenommen werden, aufgreifen und vertiefen.

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.

