

Newsletter Dezember 2020

Männergesundheit



Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, Ihnen eine neue Ausgabe des BZgA-Newsletters MÄNNERGESUNDHEIT zuzusenden. Informieren Sie sich über Aktuelles aus dem Themenfeld, Daten, 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 [maennergesundheits\(at\)bzga.de](mailto:maennergesundheits(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/

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

Ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Start in ein gesundes neues Jahr 2021 wünscht Ihnen

die Redaktion

Inhalt

- [Aktuelles aus der BZgA](#)
- [Corona / COVID-19](#)
- [Früherkennung](#)
- [Gesundheitsförderung](#)
- [Gewaltprävention](#)
- [Herz-Kreislauf-Gesundheit](#)
- [Krebserkrankungen](#)
- [Psychische Gesundheit](#)
- [Sexuelle Gesundheit](#)
- [Suchtprävention](#)
- [Termine](#)

Aktuelles aus der BZgA



Interaktiv und bewegt durch die Adventszeit

BZgA bietet digitalen Adventskalender für ältere Menschen an

Einfache und zugleich effektive Bewegungsübungen, leckere Rezepte und weihnachtliche Gedichte: Der Online-Adventskalender auf der Webseite „Gesund und aktiv älter werden“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bringt Abwechslung in die Adventszeit. Vom 01. bis 24. Dezember 2020 öffnet sich auf www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/service/adventskalender jeden Tag ein Türchen mit gesundheitsförderlichen Tipps und Anregungen.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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



BZgA informiert zu urologischen Erkrankungen und Früherkennung

Probleme beim Wasserlassen zählen zu den häufigsten urologischen Beschwerden bei Männern. Ursache ist meist eine gutartige Vergrößerung der Prostata. Hinweise auf eine gutartige Prostatavergrößerung sind zum Beispiel ein deutlich abgeschwächter Harnstrahl und das Gefühl, dass die Blase nicht leer wird. Bis zu 70 Prozent der über 70-jährigen Männer sind davon betroffen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) verweist auf Informationen zu urologischen Erkrankungen wie gutartiger Prostatavergrößerung, Prostatakrebs und Infektionen der Harnwege unter dem Modul „Urologische Erkrankungen“ auf www.maennergesundheitsportal.de.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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

Corona / COVID-19



Mit AHA+L+A durch Herbst und Winter

Die Coronavirus-Pandemie ist noch nicht vorbei. Somit bleibt es weiter wichtig, sich und andere zu schützen und die AHA-Formel einzuhalten: **A**bstand halten, **H**ygiene beachten und **A**lltagsmaske tragen. Ergänzt wird die Formel durch ein L und ein A. Das L für **L**üften bedeutet, dass in Innenräumen zusätzlich regelmäßiges Lüften wichtig ist: Da sich das Virus auch über Aerosole verbreitet, können geeignete Lüftungsmaßnahmen das Risiko einer Übertragung verringern. Das dritte A steht für die (Corona-Warn-)App, mit der Nutzerinnen und Nutzer anonym und schnell informiert werden, wenn sie sich in der Nähe einer infizierten Person aufgehalten haben. In manchen Situationen ist das Risiko einer Ansteckung besonders groß und das Einhalten der AHA-Formel daher besonders wichtig. Eine Übersicht mit Beispielen hierfür finden Sie auf www.infektionsschutz.de

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Weitere Informationen: www.infektionsschutz.de/coronavirus



BZgA erinnert: Händewaschen schützt vor Infektionen

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) macht darauf aufmerksam, dass nur 81,4 Prozent der Bevölkerung die Empfehlung, sich 20 Sekunden die Hände zu waschen, umsetzen – obwohl mit 91,8 Prozent dem Großteil die Bedeutung dieser Schutzmaßnahme bekannt ist. Das zeigen Ergebnisse der aktuellen Befragungswelle des COVID-19 Snapshot Monitorings (COSMO) der Universität Erfurt, an dem die BZgA als Kooperationspartnerin beteiligt ist. Um die Bevölkerung – insbesondere in der Coronavirus-Pandemie – stärker für die Händehygiene zu sensibilisieren, motiviert die BZgA seit Ende Oktober mit neuen Motiven der Plakatserie „Wo waren deine Hände heute?“.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Weitere Informationen: www.maennergesundheitsportal.de/...

Früherkennung



Screening auf Hepatitis B und C neuer Bestandteil des Gesundheits-Check-ups

Versicherte ab 35 Jahren haben künftig einmalig den Anspruch, sich auf die Viruserkrankungen Hepatitis B und Hepatitis C als Bestandteil des sogenannten Check-ups (Gesundheitsuntersuchung) testen zu lassen. Damit sollen unentdeckte, weil zunächst symptomlos oder schleichend verlaufende Infektionen mit dem Hepatitis-B-Virus (HBV) oder Hepatitis-C-Virus (HCV) erkannt werden. Eine unbehandelte chronische Hepatitis kann gravierende Spätfolgen wie Leberzirrhose oder Leberkrebs nach sich ziehen. Im schlimmsten Fall wird die Leber so schwer geschädigt, dass eine Lebertransplantation nötig sein kann. Dieser schwere Verlauf kann durch die frühzeitige Gabe von antiviralen Medikamenten sehr wirksam verhindert werden.

© Gemeinsamer Bundesausschusses

Weitere Informationen: www.maennergesundheitsportal.de/...

Gesundheitsförderung



Das dritte Leben

Alles gut im Rentenalter – Vierter Männergesundheitsbericht der Stiftung Männergesundheit

Gibt es wirklich das berühmte tiefe Loch, in das Männer angeblich fallen, wenn das Berufsleben vorbei ist? Wie überstehen Männer den Tag X, an dem zum ersten Mal die Rente auf dem Konto eingeht? Bedeutet der Eintritt in das „dritte Leben“ nach Jugend und Erwerbstätigkeit den Anfang vom Ende oder ist er der Beginn von lang ersehnter Freiheit und Abenteuer? Antworten auf diese und viele andere Fragen zum Thema „Männer und der Übergang in die Rente“ gibt der vierte Männergesundheitsbericht der Stiftung Männergesundheit.

© Stiftung Männergesundheit

Weitere Informationen: www.maennergesundheitsportal.de/...

Gleichstellungsbeauftragte Gabi Ohler: „Gleichstellung von Frauen und Männern besonders wichtig für den sozialen Zusammenhalt“

Mehr Gleichstellung im Alltag: Dieses Thema rückt nicht nur am Internationalen Frauentag in den Fokus, sondern auch am Internationalen Männertag, welcher sich jeweils am 19. November jährt. Themen wie die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Partnerschaft und Kindererziehung, aber auch Gewalt betreffen Frauen und Männer gleichermaßen.

© Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie

Weitere Informationen: www.maennergesundheitsportal.de/...

Gewaltprävention



Gegen Gewalt: Mann, hol dir Hilfe!

Bundesweite Sensibilisierung für von häuslicher Gewalt betroffene Männer gestartet

Die Bundesfach- und Koordinierungsstelle Männergewaltschutz (BFKM) hat mit gezielten Sensibilisierungsmaßnahmen begonnen. Sie richten sich an von häuslicher Gewalt betroffene Männer* und deren Umfeld. Laut aktueller Auswertung des Bundeskriminalamtes sind 19 Prozent der Betroffenen von häuslicher Gewalt Männer*. Das ist beinahe jeder fünfte Betroffene, jedoch wissen die wenigsten Männer*, dass es Hilfeangebote gibt und dass deren Inanspruchnahme selbstverständlich sein sollte.

© Bundesfach- und Koordinierungsstelle Männergewaltschutz (BFKM)

Weitere Informationen: www.maennergesundheitsportal.de/...



Partnerschaftsgewalt in Deutschland – ein Thema auch für Männer

In den letzten fünf Jahren werden bundesweit immer mehr Fälle von Partnerschaftsgewalt angezeigt. Der Anstieg umfasst mehr als 11 Prozent. Das sind die sichtbaren Fälle, die im Rahmen der regelmäßigen Berichterstattung des Bundeskriminalamtes (BKA) als Polizeiliche Kriminalstatistik (PKS) erfasst sind.

© Bundesforum Männer

Weitere Informationen: www.maennergesundheitsportal.de/...

Herz-Kreislauf-Gesundheit



Weniger Sterbefälle durch Herzinfarkt und Herzschwäche – keine Entwarnung

Herzbericht: Herzmedizinische Versorgung zeigt Wirkung, aber Gesamtsterblichkeit durch Herzkrankheiten anhaltend hoch.

Die Sterblichkeit durch Herzkrankheiten insgesamt ist in Deutschland im Vergleich zu den Vorjahren wieder leicht gestiegen, wohingegen leichte Rückgänge bei Todesfällen durch Herzinfarkt und Herzschwäche zu verzeichnen sind. Die Herzkrankheit mit der häufigsten Diagnose für eine Krankenhauseinweisung, die koronare Herzkrankheit (KHK), setzt nach einem Rückgang um über 1.600 Sterbefälle auf insgesamt 123.975 (2018) ihren positiven Trend fort und mit ihr der Herzinfarkt mit einer Abnahme um rund 760 Sterbefälle auf 46.207 Gestorbene (2018). Beim akuten Herzinfarkt und bei KHK haben Männer eine schlechtere Prognose als Frauen.

© Deutsche Herzstiftung

Weitere Informationen: www.maennergesundheitsportal.de/...

Krebserkrankungen



Humane Papillomviren: Antikörperstatus als Krebswarnung

Das Humane Papillomvirus (HPV) ist vielen vor allem im Zusammenhang mit Gebärmutterhalskrebs bekannt. Doch die Viren – insbesondere der Hochrisiko-Typ HPV-16 – können auch andere Krebsarten auslösen, darunter Analkarzinome und Oropharynx-Karzinome, also Tumoren im Bereich des hinteren Drittels der Zunge sowie der Rachenmandeln. Betroffen sind von diesen Tumoren vor allem Männer.

© Deutsches Krebsforschungszentrum

Weitere Informationen: www.maennergesundheitsportal.de/...



Nach Hodenkrebs: Risiko für Krebs des zweiten Hodens erhöht

Nach einer Erkrankung an Hodenkrebs besteht ein erhöhtes Risiko, auch in dem anderen Hoden eine Krebserkrankung zu entwickeln. Dies kann einer neuen Untersuchung in der Fachzeitschrift Journal of Clinical Oncology zufolge auch noch 20 Jahre nach der ersten Tumorerkrankung vorkommen. Etwa einer von 30 Überlebenden einer Krebserkrankung des Hodens entwickle im Laufe der Zeit auch Krebs des zweiten Hodens, so die Schlussfolgerung der Studienautoren.

© Onkoportal

Weitere Informationen: www.maennergesundheitsportal.de/...

Psychische Gesundheit



Männer in Deutschland sind mit ihrer Arbeit unzufriedener als im EU-Durchschnitt

Trotz eines im EU-Vergleich selbst in Krisenzeiten robusten Arbeitsmarktes hadern Männer in Deutschland überdurchschnittlich oft mit ihrer Arbeitssituation. Im Jahr 2018 waren rund 22 % der Männer ab 16 Jahren hierzulande unzufrieden mit ihrer Arbeit, wie das Statistische Bundesamt (Destatis) mitteilte.

© *Statistisches Bundesamt*

Weitere Informationen: www.maennergesundheitsportal.de/...



26% der erwerbstätigen Männer nutzen an ihrer Arbeitsstelle Angebote zur Stressbewältigung oder Entspannung

In der repräsentativen bevölkerungsbasierten Querschnittsstudie „Gesundheit in Deutschland aktuell“ (GEDA 2014/2015-EHIS) des Robert Koch-Instituts wurden 14.389 Erwerbstätige im Alter von 18 bis 64 Jahren zur Kenntnis und Inanspruchnahme von Angeboten zu Stressbewältigung/Entspannung in den letzten 12 Monaten in ihrem Unternehmen befragt. 25,6% der erwerbstätigen Männer nutzen in ihrem Betrieb bzw. Unternehmen das Angebot zur Stressbewältigung/Entspannung.

© *Robert Koch-Institut*

Weitere Informationen: www.maennergesundheitsportal.de/...

Sexuelle Gesundheit



„Leben mit HIV – anders als du denkst“

Gemeinsame Aktion gegen Diskriminierung

Anlässlich des Welt-AIDS-Tages am 01. Dezember 2020 geben Menschen mit HIV Einblick in ihren Lebensalltag. Diskriminierung begegnet HIV-positiven Menschen in Form von Vorurteilen und aufgrund von Unwissenheit. Mit einer Gemeinschaftsaktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), der Deutschen AIDS-Stiftung und der Deutschen Aidshilfe unter dem Titel „Leben mit HIV – anders als du denkst“ soll bestehenden Berührungspunkten, Ablehnung und Diskriminierung entgegen gewirkt werden.

© *Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Deutsche AIDS-Stiftung, Deutsche Aidshilfe*

Weitere Informationen: www.maennergesundheitsportal.de/...

RKI veröffentlicht neue Daten zu HIV/AIDS in Deutschland

Das Robert Koch-Institut hat im Epidemiologischen Bulletin eine umfassende Darstellung der HIV/AIDS-Situation in Deutschland veröffentlicht. Im Jahr 2019 haben sich geschätzt 2.600 Personen in Deutschland mit HIV infiziert, 2018 waren es 2.500 Neuinfektionen. Bei Männern, die Sex mit Männern haben, blieb die Zahl der geschätzten HIV-Neuinfektionen konstant im Vergleich zum Vorjahr und liegt bei etwa 1.600 Neuinfektionen, im Jahr 2013 waren es noch etwa 2.200.

© Robert Koch-Institut

Weitere Informationen: www.maennergesundheitsportal.de/...

Suchtprävention



Der Leber eine Alkoholpause gönnen

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) erinnert daran, dass hoher Alkoholkonsum die Leber schwer schädigen kann. Regelmäßig einige Wochen oder gänzlich alkoholfrei zu bleiben, also ein verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol, hilft, die Leber gesund zu erhalten. Die Leber ist ein Organ mit wichtigen Funktionen, beispielsweise der Speicherung von Glukose, Fetten und Vitaminen, der Blutgerinnung und dem Abbau schädlicher Substanzen wie Alkohol.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Weitere Informationen: www.maennergesundheitsportal.de/...

Termine

10.12.2020 -
10.12.2020

Veranstalter
Landesvereinigung für
Gesundheit und Akademie
für Sozialmedizin
Niedersachsen e. V.

Veranstaltungsort
online

Online-Meeting zum Tag der ungleichen Lebenserwartung 2020

Gute Arbeit macht gesund – schlechte Arbeit nimmt (das) Leben: Handlungsfelder des Betrieblichen Gesundheitsmanagements für den „Mann in den besten Jahren“
Männer haben eine deutlich geringere Lebenserwartung als Frauen. Der Unterschied beträgt nach wie vor rund fünf Jahre. Während neu geborene Mädchen eine Lebenserwartung von ca. 83 Jahren haben, beträgt diese bei neugeborenen Jungen nur ca. 78 Jahre.

Weitere Informationen: www.maennergesundheitsportal.de/...

**05.02.2021 -
06.02.2021**

Veranstalter
Deutsche STI-Gesellschaft

Veranstaltungsort
online

65. Deutscher STI-Kongress

Der infolge der Corona-Pandemie verschobene 65. Deutsche STI-Kongress in Bochum findet als virtuelle Konferenz am 5. und 6. Februar 2021 statt. Eine virtuelle Konferenz bietet allen Interessierten die Möglichkeit, aktuelle Aspekte und Entwicklungen der sexuellen Gesundheit und STI in Symposien, Postervorstellungen und Workshops zu verfolgen und zu diskutieren.

Weitere Informationen: www.maennergesundheitsportal.de/...

**19.02.2021 -
20.02.2021**

Veranstalter
Klinisches Institut für
Psychosomatische
Medizin und
Psychotherapie des
Universitätsklinikums
Düsseldorf, Akademie für
Psychoanalyse und
Psychosomatik Düsseldorf

Veranstaltungsort
online

6. Männerkongress

Männliche Erotik

Das Klinische Institut für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des Universitätsklinikums Düsseldorf und die Akademie für Psychoanalyse und Psychosomatik Düsseldorf laden zum 6. Männerkongress ein. In den letzten Kongressen ging es um die aufeinander verweisenden Themen Bindung, Sexualität und Macht – reflektiert in männlichen Identitätsdiskursen. Das Thema des Kongresses stellt die Frage nach der männlichen Erotik in dieses begriffliche Spannungsfeld.

Weitere Informationen: www.maennergesundheitsportal.de/...

**16.03.2021 -
18.03.2021**

Veranstalter
Gesundheit Berlin-
Brandenburg e. V.

Veranstaltungsort
online

Save the Date: Kongress Armut und Gesundheit 2021

Der Kongress Armut und Gesundheit findet an drei Tagen, vom 16. - 18. März 2021 statt, unter dem Motto „Aus der Krise zu Health in All Policies“.

Weitere Informationen: 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 Fachbehörde im
Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.

