

Newsletter Dezember 2024

Männergesundheit

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Liebe Leser und Leserinnen,

Winterzeit ist Erkältungszeit. Um Atemwegsinfektionen vorzubeugen, ist es besonders jetzt wichtig, das Immunsystem zu stärken. Mit viel Bewegung an der frischen Luft, einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Schlaf können Sie Ihre Abwehrkräfte unterstützen. Tipps und viele weitere Informationen 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 [maennergesundheits\(at\)bzga.de](mailto:maennergesundheits(at)bzga.de).

Kommen Sie gesund durch die Weihnachtszeit und in das neue Jahr!

Ihre Redaktion

Inhalt

- [Aktuelles aus der BZgA](#)
- [Forschung](#)
- [Gewalt](#)
- [Herz-Kreislauf-Gesundheit](#)
- [Krebserkrankungen](#)
- [Psychische Gesundheit](#)
- [Suchtprävention](#)
- [Termine](#)

Aktuelles aus der BZgA



Rauchstopp: Wenn nicht jetzt – wann dann?

Häufiges Husten, ständig aus der Puste und dazu kommt Auswurf: Viele Raucherinnen und Raucher haben sich an die Begleiterscheinungen ihres Zigarettenkonsums gewöhnt. Dabei deuten diese Anzeichen häufig auf den Beginn einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (chronic obstructive pulmonary disease – „COPD“) hin. Tabakkonsum ist für etwa 80 bis 90 Prozent der COPD-Fälle verantwortlich. Der wichtigste Schutz vor COPD bzw. dem Fortschreiten der Krankheit ist deshalb der Rauchstopp.

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

Forschung



Kürzere Arbeitszeiten und weniger Überstunden bei Männern

Wie Auswertungen der BAuA-Arbeitszeitbefragung 2023 zeigen, ist die tatsächliche wöchentliche Arbeitszeit von Männern leicht gesunken. Vor der Pandemie 2019 lag sie bei 42,3 Stunden und sank 2023 auf 41,4 Stunden. Zudem leisteten Männer in 2023 etwas weniger Überstunden als in 2019 (2019: 3,8 Stunden; 2023: 3,4 Stunden). Die bereits in den Vorjahren beobachteten negativen Zusammenhänge zwischen langen und atypischen Arbeitszeiten und der Zufriedenheit und Gesundheit mit der Work-Life-Balance konnten mit der BAuA-Arbeitszeitbefragung für das Jahr 2023 bestätigt werden.

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

Gewalt



BFKM veröffentlicht Nutzungsstatistik der Männerschutzeinrichtungen 2023

Die Bundesfach- und Koordinierungsstelle Männergewaltschutz (BFKM) hat die dritte Nutzungsstatistik der Männerschutzeinrichtungen in Deutschland veröffentlicht. Mehr als jeder zweite, der sich meldete, musste demnach wegen Vollaustattung der Schutzeinrichtungen abgewiesen werden. Ein Ausbau des Hilfesystems für Männer ist deshalb notwendiger denn je. Auch Prävention und Sensibilisierung sollten weiter verbessert werden.

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



Wie verhalte ich mich sicher in Gewaltsituationen?

Beschäftigte erfahren bei der Arbeit unterschiedliche Formen von Gewalt. Wie können sie sich auf solche Situationen vorbereiten und im besten Fall dazu beitragen, dass ein Konflikt nicht eskaliert und sie sicher und gesund eine gefährliche Situation überstehen? Die gesetzliche Unfallversicherung gibt Hinweise zu sicherem Verhalten.

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

Herz-Kreislauf-Gesundheit



Stark mit schwachem Herz? Wie Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung helfen

Zwar ist die Herzschwäche (Herzinsuffizienz) mit bis zu vier Millionen Betroffenen in Deutschland nicht heilbar. Dennoch kann die Kardiologie dank moderner Therapien die Entwicklung einer Herzinsuffizienz verlangsamen, die Prognose der Betroffenen verbessern und im Einzelfall den plötzlichen Herztod abwenden. Ein elementarer Baustein der Herzinsuffizienztherapie ist jedoch die Prävention durch einen gesunden Lebensstil.

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



Neue Broschüre zum Schlaganfall für Betroffene und Angehörige

Die Deutsche Schlaganfall-Gesellschaft und die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe haben eine kompakte Informationsbroschüre zum Schlaganfall veröffentlicht, die kostenlos zur Verfügung steht. Die Broschüre soll Betroffenen und Angehörigen als Leitfaden in einer Ausnahmesituation dienen.

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

Krebserkrankungen



Therapieresistenter Hodenkrebs im Fokus

Hodenkrebs tritt oft in einem frühen Alter auf. In der Altersgruppe zwischen 15 und 45 Jahren ist er die häufigste Krebserkrankung bei Männern. Während der Tumor in der Regel gut therapierbar ist, erleidet etwa ein Fünftel der Betroffenen einen Rückfall und gilt danach als therapieresistent. Ein Großteil dieser Patienten leidet an einem sogenannten Dottersacktumor. Ein Verbund von Wissenschaftlern und Wissenschaftlerinnen der Universitätskliniken in Düsseldorf, Köln, Hamburg-Eppendorf und Göttingen untersucht diese bislang wenig erforschte Hodenkrebsart nun genauer.

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



Deutlicher Anstieg bei der Teilnahme an Untersuchungen zur Krebs-Früherkennung

Die Teilnahmeraten an den Krebs-Früherkennungsuntersuchungen für gesetzlich Versicherte haben sich im vergangenen Jahr sehr positiv entwickelt. Unter anderem sind bei der Teilnahme an Koloskopien zur Darmkrebsvorsorge (plus 14,8 Prozent) sowie an den Untersuchungen zur Früherkennung von Prostatakrebs (plus 4,7 Prozent) deutliche Anstiege gegenüber dem Vergleichsjahr 2019 zu erkennen. Beim Hautkrebs-Screening sind die Teilnahmequoten im Vergleich zu den anderen Früherkennungsuntersuchungen am geringsten. Männer in jüngeren Altersgruppen nehmen das Angebot besonders selten in Anspruch.

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

Psychische Gesundheit



Depressionen: Anteil berufstätiger Männer so hoch wie nie

Depressionen, Angst- oder auch Anpassungsstörungen sind nicht nur Frauensache: Der Anteil der Männer, die sich wegen psychischer Erkrankungen krankschreiben lassen müssen, hat im ersten Halbjahr 2024 den Höchststand der vergangenen Jahre erreicht. Laut Daten der KKH Kaufmännische Krankenkasse kamen wegen seelischer Leiden von Januar bis Ende Juni dieses Jahres 388 Fehltage auf 100 Berufstätige. Mehr als ein Drittel davon (35,5 Prozent) sind mittlerweile auf Krankschreibungen von Männern zurückzuführen.

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



Studie: Depression betrifft die ganze Familie

45 Prozent der Menschen in Deutschland sind von Depression betroffen: entweder direkt aufgrund einer eigenen Erkrankung (24 Prozent) oder indirekt als Angehöriger (26 Prozent). Wobei 5 Prozent selbst betroffen und gleichzeitig Angehörige einer erkrankten Person sind. Die Familie ist für viele Betroffene eine wichtige Stütze auf dem Weg durch die Erkrankung. Rund drei Viertel der Angehörigen beschreibt die Depression jedoch auch als große Belastung für das Familienleben.

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

Suchtprävention



BARMER-Suchtatlas – Kokainmissbrauch geradezu explodiert

Innerhalb von zehn Jahren hat sich die Zahl der Menschen mehr als verdreifacht, die wegen Kokainmissbrauchs in ärztlicher Behandlung sind. Demnach gab es im Jahr 2013 bundesweit 19.700 behandelte Patientinnen und Patienten und im Jahr 2023 bereits 65.000. Davon waren 50.600 männlich. Besonders häufig waren Männer zwischen 20 und 39 Jahren sowie 40 und 59 Jahren betroffen.

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



DHS-Flyer zum bewussten Umgang mit Cannabis

In weiteren 5 Sprachen verfügbar

Das stark nachgefragte DHS-Faltblatt zum bewussten Umgang mit Cannabis liegt auch in polnischer, türkischer, italienischer, arabischer und russischer Sprache vor. Es informiert darüber, dass sich die Risiken des Cannabiskonsums durch bewusste Verhaltensweisen beim Konsum beeinflussen lassen.

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

Termine

24.01.2025 -
24.01.2025

Veranstalter
Bundesforum Männer
e. V.

Veranstaltungsort
Berlin

Männerbilder in Zeiten des Wandels - Bestandsaufnahme und gleichstellungspolitische Perspektiven

Zum politischen Jahresauftakt wird sich das Bundesforum Männer zusammen mit dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend dem Thema „Männerbilder in Zeiten des Wandels“ widmen. Im Mittelpunkt stehen die Lebensrealitäten und Perspektiven junger Männer.

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

**24.01.2025 -
25.01.2025**

Veranstalter
Walk in Ruhr,
Kompetenznetz
HIV/AIDS und weitere

Veranstaltungsort
Mülheim an der Ruhr |
Nordrhein-Westfalen

Fachtag Sexualität und Psyche

Sexualität und sexuelle Gesundheit betreffen alle Menschen. Mit dem Thema „Anderssein“ werden auf dem Fachtag unterversorgte Gruppen in den Vordergrund gerückt, ihre individuellen Bedürfnisse herausgestellt und der Weg zu einer lebensweltbezogenen Beratung und Behandlung eröffnet.

Zum Termin: www.maennerggesundheitsportal.de/...

**03.02.2025 -
03.02.2025**

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

Veranstaltungsort
Bremen

Männerschuppen erfolgreich umsetzen

Der Fachtag vermittelt praxisnahe und wissenschaftlich fundierte Einblicke in die Planung und Umsetzung von Männerschuppen im Rahmen des Modellprojekts "MARS – Männerschuppen als Orte der Prävention und Gesundheitsförderung im kommunalen Setting". Als Konzept der gemeindebasierten Gesundheitsförderung sollen Männerschuppen dazu beitragen, das Wohlbefinden und die soziale Teilhabe älterer Männer zu fördern.

Zum Termin: www.maennerggesundheitsportal.de/...

**17.03.2025 -
18.03.2025**

Veranstalter
Gesundheit Berlin-
Brandenburg e. V.

Veranstaltungsort
Berlin

Kongress Armut und Gesundheit

Die Stärkung demokratischer Prozesse fördert das gesellschaftliche Bewusstsein für gesundheitliche Chancengleichheit, die Selbstbestimmung und Mitbestimmung. Daher nimmt der Kongress unter dem Motto „Gesundheit fördern, heißt Demokratie fördern“ die Gelingensfaktoren für eine sozialökologische Transformation in den Blick.

Zum Termin: www.maennerggesundheitsportal.de/...

**20.03.2025 -
23.03.2025**

Veranstalter
Österreichische AIDS
Gesellschaft,
Deutsche AIDS
Gesellschaft

Veranstaltungsort
Wien

Deutsch-Österreichischer AIDS-Kongress (DÖAK) 2025

Nach exakt 20 Jahren lädt die größte HIV-Konferenz im deutschsprachigen Raum wieder in die Hauptstadt Österreichs. Das Kongressmotto „HIV im ¾ Takt“ verdeutlicht die Themendiversität rund um HIV.

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

**24.03.2025 -
27.03.2025**

Veranstalter
LAG Jungen- und
Männerarbeit
Sachsen e. V.,
Bundesfach- und
Koordinierungsstelle
Männergewaltschutz
und weitere

Veranstaltungsort
Luxemburg

Gewaltbetroffene Jungen und Männer beraten

Im Fokus des Fachkräfteaustausch stehen die Fragen, wie gewaltbetroffene Jungen und Männer unterstützt und Beratungsansätze im Gewaltschutzsystem weiterentwickelt werden können.

Zum Termin: 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.

