

Newsletter Juni 2024

# Männergesundheit

BZgA

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



Liebe Leser und Leserinnen,

Deutschland steht ganz im Zeichen der Fußball-Europameisterschaft. Auch unser Sommernewsletter widmet sich dem Ballsport mit jeder Menge Gesundheitstipps für Fußballfans – vom Hitzeschutz beim Public Viewing über Risiken von Sportwetten bis hin zu Empfehlungen zum selbst Kicken. Selbstverständlich haben wir auch jenseits des runden Leders wieder spannende Meldungen und Veranstaltungshinweise für Sie zusammengestellt.

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 [maenner-gesundheit\(at\)bzga.de](mailto:maenner-gesundheit(at)bzga.de).

Kommen Sie gesund und bewegt durch den Sommer!

Ihre Redaktion

## — Inhalt

- [Aktuelles aus der BZgA](#)
- [Bewegung](#)
- [Ernährung](#)
- [Früherkennung](#)
- [Gesundheitsförderung](#)
- [Hitze und Gesundheit](#)
- [Psychische Gesundheit](#)
- [Termine](#)

## Aktuelles aus der BZgA



### Fit mit Fußball

Vom 14. Juni bis 14. Juli 2024 findet in Deutschland die Fußball-Europameisterschaft statt und viele fiebern zu Hause vor dem Fernseher oder beim Public Viewing mit. Da bekommt der eine oder andere Lust, selbst mit dem Kicken (wieder)anzufangen. Im Verein oder am Wochenende im Park, mit Freunden oder Arbeitskollegen, von Ü30 bis Ü60 – Fußball macht einfach Spaß. Und ist auch noch gesund. Fußball vereint auf spielerische Weise das Training für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit. Dadurch verbessert sich die körperliche Leistungsfähigkeit. Doch Fußball wirkt sich nicht nur positiv auf die körperliche Fitness und Gesundheit aus. Auch das psychische Wohlbefinden profitiert vom gemeinsamen Kicken. Also ran an den Ball! Informationen und Tipps rund ums Fußballspielen finden Sie im [Männergesundheitsportal](#).



### "Gib Hitze keine Chance!"

Zur UEFA EURO 2024, die vom 14. Juni bis 14. Juli in Deutschland ausgetragen wird, macht die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter dem Motto "Gib Hitze keine Chance!" gemeinsam mit dem Bundesministerium für Gesundheit und der UEFA EURO 2024 auf die Bedeutung von Hitzeschutzmaßnahmen aufmerksam. Die BZgA stellt dazu eine mehrsprachige Landing-Page unter [www.klima-mensch-gesundheit.de/em](http://www.klima-mensch-gesundheit.de/em) zur Verfügung, damit sich auch internationale Gäste zum Hitze- und UV-Schutz informieren können.

Zur Pressemitteilung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)



### UEFA EURO 2024: Gesundheitstipps für Fußballfans

Die UEFA EURO 2024 ist für Fußballbegeisterte das spannendste Sportereignis in diesem Jahr. Wer mit tausenden Fans ins Stadion reist oder sich bei sommerlicher Hitze zum Public Viewing trifft, sollte auch die eigene Gesundheit im Blick behalten. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat gemeinsam mit der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und dem Europäischen Zentrum für die Prävention und die Kontrolle von Krankheiten (ECDC) ein Merkblatt mit nützlichen Gesundheitstipps entwickelt.

Zur Meldung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)



### Fußball-EM: BZgA weist auf erhöhtes Suchtpotenzial von Sportwetten hin

Wer wird Fußball-Europameister 2024? Der Reiz, bei so einem Event zu wetten, ist groß. Die BZgA weist darauf hin, dass Sportwetten mit einem hohen Risiko für eine Suchtentwicklung verbunden sein können. Kritisch sind vor allem sogenannte Live-Wetten.

Zur Meldung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)



## Impulse für mehr Bewegung setzen

### Einladung zum Praxisworkshop Impulsgeber Bewegungsförderung

Der Impulsgeber Bewegungsförderung unterstützt Kommunen dabei, bewegungsfördernde Strukturen auf- und auszubauen. Welche vielfältigen Inhalte und praktischen Tools der Impulsgeber bietet und wie Kommunen diese nutzen können, erfahren Interessierte im Praxisworkshop "Impulse geben – Menschen bewegen". In der Onlineveranstaltung am 25. September 2024 von 12.00 bis 13.30 Uhr erfolgt eine Einführung zum Impulsgeber Bewegungsförderung. Darüber hinaus berichten kommunale Mitarbeitende von ihren praktischen Erfahrungen mit dem digitalen Planungstool. Melden Sie sich einfach per E-Mail an: [impulsgeber-bewegungsfoerderung\(at\)bzga.de](mailto:impulsgeber-bewegungsfoerderung(at)bzga.de).

Wir freuen uns, Sie bei unserem Workshop begrüßen zu dürfen und mit Ihnen zu diskutieren!

Einen ersten Eindruck vom Impulsgeber Bewegungsförderung erhalten Sie hier:

[Zum Impulsgeber Bewegungsförderung](#)

## Bewegung



### Neue Fußball-Variante "3F" verspricht Herzgesundheit mit Spaßfaktor für alle

Fußball ist Deutschlands Lieblingssport, doch viele Menschen trauen sich aus Angst vor Verletzungen nicht mehr auf den Platz. Genau hier setzt die neue Fußball-Variante "3F" an, was für "Fit & Fun mit Fußball" steht. Entwickelt wurde sie von einem Team aus Kardiologen und Sportwissenschaftlern der Universitätsklinik für Kardiologie am Klinikum Oldenburg und dem Institut für Hypertonie und Herz-Kreislaufforschung, Cloppenburg. Die Fußball-Variante soll Personen jeden Alters und Geschlechts Spaß an Bewegung bereiten.

Zur Pressemitteilung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)



### Menschen in Deutschland machen im Schnitt 34 Minuten Sport am Tag

#### Mit Fernsehen (2 Stunden und 8 Minuten) oder sozialen Kontakten (1 Stunde und 15 Minuten) verbringen sie deutlich mehr Zeit

Die Menschen in Deutschland treiben etwas mehr Sport als früher: 34 Minuten verbringen Menschen ab 10 Jahren durchschnittlich pro Tag mit Sport, wie das Statistische Bundesamt (Destatis) nach Ergebnissen der Zeitverwendungserhebung 2022 mitteilt. Das waren täglich 5 Minuten mehr als zehn Jahre zuvor. Männer machen durchschnittlich mehr Sport als Frauen: Während Männer zuletzt 36 Minuten am Tag sportlich aktiv waren, verbrachten Frauen 32 Minuten des Tages mit Sport.

Zur Pressemitteilung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

## Ernährung



### Männer in Ländern mit hoher Gleichberechtigung essen mehr Fleisch

In wohlhabenden Ländern, in denen die Gleichberechtigung der Geschlechter ausgeprägter ist, unterscheidet sich der Fleischkonsum von Männern und Frauen besonders stark. Dies zeigt eine neue Studie zum Konsumverhalten von über 20'000 Personen aus 23 Ländern. In der Tendenz essen Männer mehr Fleisch als Frauen, und Menschen in wohlhabenderen Ländern mehr Fleisch als Menschen in ärmeren Ländern. Die Geschlechterunterschiede im Fleischkonsum waren in Ländern mit einem höheren Grad an Gleichberechtigung und sozialer und wirtschaftlicher Entwicklung tendenziell grösser, wobei die größten Unterschiede in Deutschland, Argentinien, Polen und Großbritannien waren.

Zur Pressemitteilung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)



### Snack-Ideen für die Fußball-EM

#### Schnell gemacht, lecker und gesund

Nicht nur überzeugte Fußballfans freuen sich bei der Fußball-Europameisterschaft auf spannende Spiele und gemeinsames „Rudelgucken“ mit Freunden und Familien vor dem eigenen Fernseher. Wenn auf dem Spielfeld und auf dem Sofa die Emotionen hochkochen, wird das sportliche Ereignis mit vorbereitetem Fingerfood auch kulinarisch zum Highlight.

Zur Meldung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)



### Ernährung werdender Väter entscheidet mit über die Gesundheit der Kinder

Eine aktuelle Studie von Helmholtz Munich und dem Deutschen Zentrum für Diabetesforschung liefert neue Erkenntnisse darüber, wie Ernährung und Übergewicht von Vätern die Gesundheit ihrer Kinder beeinflussen können – schon vor der Zeugung. Die Ergebnisse der Untersuchung können helfen, Maßnahmen für die Gesundheitsvorsorge von Männern mit Kinderwunsch zu entwickeln: Je gesünder die Ernährung der werdenden Väter, desto geringer ist das Risiko der Kinder, im Lauf ihres Lebens Übergewicht oder Erkrankungen wie Diabetes zu entwickeln.

Zur Pressemitteilung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

## Geschlechterverhalten beim Wocheneinkauf

### Väter kaufen anders ein als Mütter

Der Wocheneinkauf für die Familie ist heutzutage zwischen Vätern und Müttern offenbar etwas gerechter verteilt als früher. Inzwischen geben über 40 Prozent der Väter an, allein für die Besorgungen von Lebensmitteln und Dingen des täglichen Bedarfs verantwortlich zu sein. Offenbar kaufen Väter anders ein: Viele greifen – laut Umfrage – nur zu Produkten, die sie wirklich brauchen (61 Prozent zu 43 Prozent). Beim Einkauf am Wochenende liegen die Männer vorn (33 Prozent zu 21 Prozent).

Zur Meldung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

## Früherkennung



### Check-Up für den "Check-Up"

Die allgemeine Gesundheitsuntersuchung ("Check-Up") wird seltener von Personen genutzt, die am stärksten von ihr profitieren könnten. Zu dieser Schlussfolgerung kommt das IQWiG in einem Rapid Report, den das Institut im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit erstellt hat. Zu den Menschen, die seltener zum Check-Up gehen, gehören Menschen mit niedrigem sozioökonomischem Status, Frauen und insbesondere Männer mit Hinweisen auf gesundheitliche Risiken bzw. die ihren Gesundheitszustand als mittelmäßig oder schlecht einschätzen sowie Menschen, die nach Deutschland zugewandert sind.

Zur Pressemitteilung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

### Prostatakrebs-Früherkennung: Bei niedrigem Basis-PSA sind längere Screening-Intervalle sicher

Eine Prostatakrebs-Screeningstrategie zu entwerfen, die das Problem der Überdiagnostik deutlich reduziert, ist das Ziel der PROBASE-Studie. Basierend auf PROBASE-Daten ermittelten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler im Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) nun: Männer, die im Alter von 45 Jahren einen Niedrig-Risiko PSA-Wert von weniger als 1,5 Nanogramm pro Milliliter (ng/ml) aufweisen, erkranken in den folgenden fünf Jahre äußerst selten an Prostatakrebs (9 von 14.248) und benötigen in diesem Zeitraum Zeit keine erneute PSA-Bestimmung, sofern sie keine Beschwerden haben.

Zur Pressemitteilung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

## Gesundheitsförderung



### Fachtag thematisiert nachhaltige Männlichkeit

"Nachhaltige Männlichkeit - Was ist das?" - diese Frage stellte am 15. Mai der jährliche Fachtag und politische Jahresempfang des Bundesforums Männer. Eingeladen waren Vertreterinnen und Vertreter von Jungen-, Männer- und Väterorganisationen, aus der Politik sowie Fachleute und gleichstellungspolitisch Interessierte. Gemeinsam diskutierten sie unter anderem, welche Rolle die Kategorien Geschlecht und Männlichkeit bei der Erreichung der 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung (Sustainable Development Goals, SDGs) der Vereinten Nationen (VN) spielen.

Zur Meldung: [www.maennerggesundheitsportal.de/...](http://www.maennerggesundheitsportal.de/...)



### Männerberatung: Veröffentlichung des Sonderheftes "Männer online beraten"

Beratung in Präsenz gilt für viele Fachkräfte gleichwohl immer noch als Goldstandard. Online-Beratung ist dabei durchaus ein eigenständiges Beratungsformat, dessen Effektivität durch Studien belegt ist. Online-Beratung kann damit auch Menschen erreichen, denen aus unterschiedlichen Gründen der Zugang zu Hilfsangeboten erschwert ist. Das Sonderheft "Männer online beraten" ergänzt den Leitfaden "Männer gut beraten". Beide Publikationen regen dazu an, sich intensiver mit Fragen rund um Männlichkeit im Beratungskontext zu befassen, gehen auf konzeptionelle und methodische Fragen ein, liefert praktische Beispiele und geben weiterführende Hinweise.

Zur Meldung: [www.maennerggesundheitsportal.de/...](http://www.maennerggesundheitsportal.de/...)

## Hitze und Gesundheit



### AOK-Umfrage zu Public Viewing und Stadionbesuch: Nur 47 Prozent packen Sonnencreme ein

Vier Wochen lang wird die Fußball-Europameisterschaft hierzulande wieder Millionen von Menschen vor die Bildschirme oder ins Freie ziehen. Fußball-Fans, die die Spiele beim Public Viewing oder direkt im Stadion verfolgen, sollten im Sinne der Hautkrebsprävention unbedingt an ausreichend Sonnenschutz denken. Laut einer aktuellen forsa-Umfrage im Auftrag des AOK-Bundesverbandes packt aber nur rund die Hälfte (47 Prozent) der Menschen beim Besuch dieser Sportevents Sonnenschutzmittel ein.

Zur Pressemitteilung: [www.maennerggesundheitsportal.de/...](http://www.maennerggesundheitsportal.de/...)

## Gesundheitsinformation "Wenn Hitze zum Risiko wird" nun in sechs Fremdsprachen erhältlich

Passend zum Sommerbeginn hat das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) das Informationsblatt vom Juni 2023 "Wenn Hitze zum Risiko wird" in sechs verschiedene Sprachen übersetzen lassen. Dort erfahren Interessierte, was bei Hitze im Körper passiert und welche Gesundheitsrisiken mit hohen Temperaturen verbunden sein können. Daneben sind viele praktische Tipps zu finden, wie man die heißen Sommertage überstehen kann.

Zur Meldung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)



## Hitze belastet Psyche und Arbeitsfähigkeit erheblich

### BpTK veröffentlicht Informationsflyer über Hitze und psychische Gesundheit

Hitzewellen und die damit einhergehenden Belastungen nehmen im Zuge der Klimakrise zu. Steigende Temperaturen wirken sich nicht nur auf die körperliche, sondern auch auf die psychische Gesundheit aus. Insbesondere bei Menschen mit Schizophrenie, Abhängigkeitserkrankungen, Demenz oder Depressionen sind die Gesundheitsrisiken durch Hitze deutlich erhöht.

Zur Pressemitteilung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

## Psychische Gesundheit



## Bundesministerin Paus stellt erstes bundesweites Einsamkeitsbarometer vor

Bundesfamilienministerin Lisa Paus hat das Einsamkeitsbarometer vorgestellt. Es ist die erste umfassende Analyse des Einsamkeitserlebens der Bürgerinnen und Bürger in Deutschland in den vergangenen 30 Jahren. Die Langzeitanalyse ist Teil der "Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit". Die Ergebnisse des Einsamkeitsbarometers zeigen, dass Einsamkeit sich negativ auf die physische und psychische Gesundheit auswirkt.

Zur Pressemitteilung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)



## Gesundheit von Migrant\*innen leidet stärker bei Arbeitsplatzverlust

Die aktuelle Studie von Silvia Loi und Kolleg\*innen untersucht anhand von Daten des deutschen Sozio-oekonomischen Panels, wie sich Lebensereignisse wie Arbeitsplatzverlust und Scheidung auf die Gesundheit von Migrant\*innen auswirken. Sie fanden heraus, dass sich die Gesundheit von Migrant\*innen mit zunehmendem Alter schneller verschlechtert und sich der Verlust des Arbeitsplatzes stärker und nachhaltiger auf die Gesundheit von Zuwanderer\*innen auswirkt, insbesondere bei Männern.

Zur Pressemitteilung: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

## Termine

26.06.2024 -  
26.06.2024

**Veranstalter**  
Deutsches Jugendin-  
stitut (DJI)

**Veranstaltungsort**  
online

### Gesundheit von alleinerziehenden Müttern und Vätern in Deutsch- land

In vergleichender Perspektive zu Eltern in Partnerhaushalten wurde die Gesundheit von alleinerziehenden Müttern und Vätern unter Berücksichtigung von Unterschieden in der sozialen Lage analysiert. Die Ergebnisse werden auf der Veranstaltung zusammengefasst.

Zum Termin: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

27.06.2024 -  
27.06.2024

**Veranstalter**  
Landesvereinigung für  
Gesundheit und Aka-  
demie für Sozialmedi-  
zin Niedersachsen  
Bremen e. V.

**Veranstaltungsort**  
Hannover | Nieder-  
sachsen

### Mehr Gesundheit für alle - der Kitt für gesellschaftlichen Zusam- menhalt

Die Jahrestagung geht der Frage nach, welche Beiträge Einrichtungen sowie Akteurinnen und Akteure der Gesundheitsförderung und Gesundheitsversorgung, aus Kommunen, Sozial- und Bildungseinrichtungen leisten (können), um die vielfältigen Herausforderungen unserer Zeit zu bewältigen und dabei Chancengleichheit, Zusammenhalt und das Vertrauen in die Unterstützungssysteme zu stärken.

Zum Termin: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

22.07.2024 -  
26.07.2024

**Veranstalter**  
International AIDS  
Society

**Veranstaltungsort**  
München | online

### AIDS 2024 - 25. Internationale AIDS-Konferenz

AIDS 2024 wird Tausende von Menschen zusammenbringen, die mit HIV leben, davon betroffen sind oder sich damit befassen, um Wissen, bewährte Verfahren und Erfahrungen aus der HIV-Bekämpfung der letzten 40 Jahre sowie aus der Bekämpfung von COVID-19, Mpox und anderen Bedrohungen der öffentlichen Gesundheit auszutauschen.

Zum Termin: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

**22.08.2024 -  
22.08.2024**

**Veranstalter**

Koordinierungsstelle  
Gesundheitliche  
Chancengleichheit  
Niedersachsen

**Veranstaltungsort**  
online

### Health and Literacy in all Policies?!

Die Fähigkeit, lesen und schreiben zu können, gehört zu den grundlegenden Kompetenzen und ist wichtig, um in vielen Bereichen des beruflichen und gesellschaftlichen Lebens teilzuhaben. Wer bereits hier Schwierigkeiten hat, dem fällt es ungleich schwerer, entsprechende Kompetenzen für die eigene Gesunderhaltung bzw. -förderung zu erwerben.

Zum Termin: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://www.maennergesundheitsportal.de/...)

**29.08.2024 -  
31.08.2024**

**Veranstalter**

Deutsche STI-Gesellschaft e.V.

**Veranstaltungsort**  
Bielefeld | Nordrhein-  
Westfalen

### 67. Deutscher STI-Kongress

Immer häufiger wird diskutiert, wie die knapper werdenden Ressourcen im Gesundheitssystem bestmöglich genutzt werden können. Oft kommt hierbei der Mensch mit seinen Bedürfnissen nach einem ganzheitlichen Verständnis von Sexueller Gesundheit zu kurz.

Zum Termin: [www.maennergesundheitsportal.de/...](http://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.

