



Liebe Leser und Leserinnen,

vom 16. bis zum 22. September findet die Woche der Demenz statt. Laut neuesten Zahlen sind derzeit rund 1,84 Millionen Menschen von einer Demenzerkrankung betroffen. Bis zum Jahr 2050 wird sich diese Zahl auf 2,3 bis 2,7 Millionen erhöhen. Demenz ist nicht nur eine Frage des Alters, auch der Lebensstil spielt eine wichtige Rolle. Sie können im Alltag einiges tun, um Ihr Demenzrisiko zu senken. Dazu gehören beispielsweise ausreichende Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sowie die Vermeidung von Stress und der Austausch mit anderen. Auch der Verzicht auf Alkohol und Zigaretten und die Behandlung von Erkrankungen wie Depression und Bluthochdruck trägt dazu bei, Demenz vorzubeugen. Informationen und Tipps für einen gesunden Alltag 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 maenner-gesundheit@bzga.de.

Kommen Sie gesund durch den Herbst!

Ihre Redaktion

■ Inhalt

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

Aktuelles aus der BZgA



Online-Umfrage: Wie gefällt Ihnen die Webseite von "Gesund und aktiv älter werden"?

Als Bezieherin oder Bezieher des Newsletters des Männergesundheitsportals möchten wir Sie auf ein anderes BZgA-Angebot aufmerksam machen. Das Programm "Gesund und aktiv älter werden" fördert gesundes Verhalten und gesunde Lebensverhältnisse für ältere Menschen ab 65 Jahren. Die Informationen und Materialien richten sich sowohl an ältere Menschen und ihre Angehörigen als auch an Multiplikatorinnen und Multiplikatoren in Seniorenverbänden, Sportvereinen, Kommunen, Medizin und Pflege.

Im Oktober 2023 erfolgte ein umfassender Relaunch der Webseite, deren Inhalte, Bedienbarkeit und Gestaltung komplett überarbeitet wurde. Im Rahmen der kurzen Online-Befragung, die **ca. 5-10 Minuten** Ihrer Zeit beanspruchen wird, möchten wir gerne wissen, wie Sie die Webseite bewerten. Die Ergebnisse helfen uns, Ihre Bedarfe und Bedürfnisse bestmöglich berücksichtigen zu können.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Zur Befragung gelangen Sie über folgenden Link: <https://survey.bzga.de/index.php/135987>

Ihre Teilnahme ist bis zum 20.10.2024 möglich. Gerne können Sie diese Befragung an alle weitergeben, die beruflich oder privat mit älteren Menschen zu tun haben bzw. selbst älter als 65 Jahre sind. Wir bedanken uns im Voraus ganz herzlich für Ihr Mitwirken. Natürlich ist die Umfrage **anonym** und Ihre Angaben werden vertraulich behandelt.

Sie haben Fragen oder Anmerkungen, die Sie direkt an uns richten möchten? Dann schreiben Sie uns gerne eine E-Mail an folgende Adresse: gesund-aktiv-aelter-werden@bzga.de

Vielen Dank, Ihr Team von "Gesund und aktiv älter werden"

Forschung



Lebenserwartung 2023 wieder angestiegen

Rückgänge der Pandemiejahre 2020 bis 2022 teilweise aufgeholt

Die durchschnittliche Lebenserwartung bei Geburt betrug in Deutschland im Jahr 2023 für Frauen 83,3 Jahre und für Männer 78,6 Jahre. Wie das Statistische Bundesamt (Destatis) weiter mitteilt, ist die Lebenserwartung damit bei beiden Geschlechtern im Vergleich zum Vorjahr um etwa 0,4 Jahre angestiegen.

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

Autopsiestudie zeigt: Wiederholte Kopftraumata können zu Parkinsonismus führen

Rezidivierende Schädelprellungen, z. B. bei Kontaktsport, können zu einer chronischen traumatischen Enzephalopathie (CTE) führen. Dabei können auch Parkinson-ähnliche Symptome auftreten (Parkinsonismus). In einer aktuellen Autopsie-Studie wurden fast 500 Gehirne von Kontaktsportlern mit CTE untersucht, von denen ca. ein Viertel Parkinsonismus hatte. Die histopathologischen Ergebnisse deuten darauf hin, dass regelmäßige Kopfprellungen mit dem Auftreten von Parkinsonismus in Zusammenhang stehen.

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

Gesundheitsförderung

Gemeinsam verschieden - Austausch unter Männern verbindet

Sogenannte "Men's Sheds" (Männerschuppen) sind Treffpunkte von und für Männer, um gemeinsamen Aktivitäten nachzugehen und soziale Beziehungen zu pflegen. Ziel ist es, sozialer Isolation im Alter vorzubeugen sowie die Gesundheit und das Wohlbefinden von Männern zu fördern. Das Modellprojekt "MARS" erprobt und untersucht die Umsetzung des Konzepts der Männerschuppen als Orte für Prävention und Gesundheitsförderung im kommunalen Setting bei Männern ab 50 Jahren in Deutschland. Beim Sommerfest in Bremen kamen Mitglieder aller am Projekt beteiligten Männerschuppen zusammen, um sich untereinander kennenzulernen, sich auszutauschen und voneinander zu lernen.

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

Rückblick: Internationale Männergesundheitswoche 2024

Vom 10. bis 16. Juni fand die Internationale Männergesundheitswoche statt. Die Stiftung Männergesundheit hat in dieser Zeit unter dem Motto "Ran an die Pfunde, Männer!" über die chronische Krankheit Adipositas sowie über Prävention von Adipositas informiert. Auf dem Programm standen Vorträge und Interviews von bzw. mit Experten und Expertinnen sowie Betroffenen. Auf der [Webseite](#) der Stiftung Männergesundheit finden Sie Links zu den einzelnen Beiträgen, die auf dem YouTube-Kanal der Stiftung veröffentlicht wurden.

Herz-Kreislauf-Gesundheit



Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch Ernährung vorbeugen

Europaweite Studie zeigt großen Einfluss

Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist ein Drittel der Todesfälle offenbar auf eine unausgewogene Ernährung zurückzuführen. Häufig kommen zu wenig Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, dafür aber zu viel Salz und Fleisch auf den Tisch. Das lässt eine gemeinsame Studie der Friedrich-Schiller-Universität Jena, des Instituts für nachhaltige Land- und Ernährungswirtschaft (INL) und des Kompetenzclusters "nutriCARD" vermuten.

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

Krebserkrankungen



Zeugungsfähig bleiben bei Krebs?

Online-Umfrage zum Thema Krebs und Kinderwunsch

Einige Krebsarten und Krebstherapien können bei Männern die Spermazellen schädigen, wodurch die Fähigkeit, eigene Kinder zu zeugen eingeschränkt werden oder verloren gehen kann. Vor Beginn einer Krebstherapie besteht für diese Patienten die Möglichkeit, Spermia oder Hodengewebe einzufrieren zu lassen. Die Entscheidung über diese Fruchtbarkeitserhaltenden Maßnahmen muss in einem relativ kurzen Zeitfenster vor Beginn der Krebsbehandlung getroffen werden. In der Online-Umfrage werden gegenwärtig betroffene und ehemalige Krebspatienten zu ihren Erfahrungen mit Information, Aufklärung und Beratung sowie zu ihrer Behandlungsentscheidung befragt.

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



Darmkrebs in jungen Lebensjahren: Was sind Risikofaktoren?

Die familiäre Krankengeschichte spielt für das eigene Risiko, früh an Darmkrebs zu erkranken, eine große Rolle.

Darmkrebs tritt zwar bevorzugt im höheren Lebensalter auf, jedoch erkranken in vielen Ländern auch immer mehr Menschen schon vor dem 50. Lebensjahr daran. In einer Analyse wurde nach den Risikofaktoren für früh einsetzenden Darmkrebs gesucht. Die Ergebnisse erschienen in der Fachzeitschrift Cancer Epidemiology.

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

Psychische Gesundheit



43 Prozent der Berufstätigen kommen schlecht bis mittelmäßig erholt aus dem Urlaub zurück

Der Haupturlaub ist die wichtigste Erholungszeit für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer. Von wegen! 24 Prozent kehren wenig ausgeruht aus dem Urlaub zurück, weitere 19 Prozent haben sich nur mittelmäßig erholt. Schon vor ihrer Abwesenheit geht der Stress los: 6 von 10 Beschäftigten empfinden vorher eine starke Mehrbelastung, durchschnittlich rund 8 zusätzliche Arbeitsstunden. Auch unmittelbar nach ihrer Rückkehr leisten Berufstätige im Schnitt knapp 8 Überstunden, um urlaubsbedingte Rückstände aufzuarbeiten.

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



Präventionstag gegen Suizid: Jeder 100. Todesfall in Deutschland ist ein Suizid

Jeder 100. Todesfall in Deutschland ist ein Suizid. Im Jahr 2023 starben rund 10 300 Menschen durch Suizid, wie das Statistische Bundesamt (Destatis) anlässlich des weltweiten Präventionstages gegen Suizide am 10. September mitteilt. Über alle Altersgruppen hinweg begehen Männer deutlich häufiger Suizid als Frauen. Im Jahr 2023 töteten sich in knapp drei Viertel der Fälle (73 Prozent, 7 500) Männer selbst.

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



Zum Weltsuizidpräventionstag am 10. September

Anlässlich des Weltsuizidpräventionstages am 10. September macht die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention darauf aufmerksam, dass in Deutschland aktuell täglich knapp 28 Menschen einen Suizid und schätzungsweise 500 Personen einen Suizidversuch begehen. Eine der wichtigsten Maßnahmen, um Suizide zu verhindern, ist die konsequente Behandlung der zumeist zugrundeliegenden psychischen Erkrankung. Auch ein wachsames Umfeld, welches bei akuter Gefahr Hilfe organisiert und konkrete Aufklärungsangebote in den Regionen sind wichtige Bausteine der Suizidprävention.

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

Sexuelle Gesundheit



Neue BZgA-Studie zeigt: STI werden noch immer unterschätzt

Zum Welttag der sexuellen Gesundheit am 4. September 2024 veröffentlichte die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Daten der neuen "LIE-BESLEBEN-Studie – Wissen, Einstellungen und Verhalten zu sexueller Gesundheit und sexuell übertragbaren Infektionen (STI)". Befragt wurden 4.640 Menschen ab 16 Jahren. Die Studie zeigt deutlich die Herausforderungen in der Präventions- und Aufklärungsarbeit rund um STI: So unterschätzen viele Menschen, selbst von einer STI betroffen sein zu können. Das spiegelt sich zum Teil auch im Schutzverhalten wider.

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

Test: Welche Verhütung passt zu mir?

Die passende Verhütung zu finden, ist gar nicht einfach. Mit oder ohne Hormone? Wie hoch ist die Sicherheit? Gibt es Nebenwirkungen? Oder schützt sie auch vor sexuell übertragbaren Infektionen (STI)? Mit dem Test der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung auf familienplanung.de können Sie angeben, was Ihnen bei der Verhütung wichtig ist und erfahren so, welche Verhütungsmethode gut zu Ihnen passen könnte.

Zum Test: www.familienplanung.de/...



Aktualisierte Kurzatgeber in der Wissensreihe Männergesundheit

Die Stiftung Männergesundheit informiert in ihren neu aufgelegten Kurzatgebern aus der "Wissensreihe Männergesundheit" über sexuelle Gesundheit und Impotenz.

"Sexuelle Gesundheit: mehr als Funktionsstörungen und Krankheiten"

Sexuelle Gesundheit betrifft uns alle, unabhängig von Alter, Geschlecht, sexueller Orientierung oder Beziehungsstatus. Aber was verstehen wir überhaupt unter sexueller Gesundheit? Die meisten denken dabei hauptsächlich an Erektionsstörungen oder sexuell übertragbare Krankheiten. Der Begriff umfasst jedoch weit mehr. In erster Linie geht es um ein positives Erleben von Sexualität: dem Zusammenspiel von der rein körperlichen Sexualfunktion, der empfundenen Geschlechtsidentität und den sozialen Beziehungen. Die Stiftung Männergesundheit informiert in ihrem neu aufgelegten Kurzatgeber aus der "Wissensreihe Männergesundheit" über sexuelle Gesundheit.

"Impotenz – Erektile Dysfunktion"

Definiert ist die Impotenz (erektile Dysfunktion), kurz ED, als eine länger als sechs Monate anhaltende Unfähigkeit, eine Erektion für ein zufriedenstellendes Geschlechtsleben zu erreichen und/oder aufrechtzuerhalten. Bei den meisten Betroffenen sind organische, in seltenen Fällen psychische Erkrankungen und hormonelle Störungen die Ursache einer ED. Auch das Alter spielt eine Rolle. Die gute Nachricht: Impotenz ist behandelbar! Hierrüber informiert die Stiftung Männergesundheit in ihrem gerade aktualisierten Kurzatgeber aus der "Wissensreihe Männergesundheit".

Die Ratgeber können über die Webseite www.stiftung-maennergesundheits.de bestellt oder heruntergeladen werden.

Suchtprävention



Kein Alkohol ist auch eine Lösung

Ideen für erfrischende Drinks mit null Promille

Der Alkoholkonsum in Deutschland ist im Jahr 2023 leicht zurückgegangen. Das ist auch gut so, denn das neue Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) stellt klar, dass es am besten ist, vollständig auf Alkohol zu verzichten. Eine Abstinenz muss aber keineswegs langweilig sein. Alkoholfreie Abwandlungen von zum Beispiel klassischen Cocktails können den alkoholhaltigen Varianten locker Konkurrenz machen.

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



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V.

Am besten null Promille

Neues DGE-Positionspapier zu Alkohol

Lange galt Alkohol in Maßen als akzeptabel. Ein abendliches Glas Bier oder Wein wurde mit einer etwas geringeren Sterblichkeitswahrscheinlichkeit in Verbindung gebracht – bezeichnet als das so genannte "French Paradox". Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) hat ein neues Positionspapier zu Alkohol veröffentlicht. Es ersetzt den bisher herausgegebenen Referenzwert für die Alkoholzufuhr.

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

Termine

25.09.2024 -
26.09.2024

Veranstalter
Bundesfach- und Ko-
ordinierungsstelle
Männergewaltschutz
(BFKM)

Veranstaltungsort
Frankfurt am Main |
Hessen

Fachtagung 2024: Männer als Betroffene häuslicher Gewalt - Perspektiven vorausdenken

Die diesjährige Fachtagung der Bundesfach- und Koordinierungsstelle Männergewaltschutz (BFKM) findet am 25. und 26.09.2024 in Frankfurt am Main statt. Inhaltlich wird die Tagung neue Erkenntnisse zur Gewaltbetroffenheit von Männern aufzeigen.

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

27.09.2024 -
27.09.2024

Veranstalter
faX - Fachberatungs-
stelle bei sexualisier-
ter Gewalt

Veranstaltungsort
Kassel | Hessen

Fachtag: Folgen von sexualisierter Gewalt an Jungen* und Männern*

Das Sprechen über sexualisierte Gewalt ist von Mythen und Tabus durchzogen. Im Fall von Männern* besteht zudem das kulturelle Paradox "Entweder ist jemand ein Opfer oder ist ein Mann" (Lenz). Doch die statistischen Zahlen zeigen, 1/3 der von sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend Betroffenen sind männlich*.

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

**10.10.2024 -
20.10.2024**

Veranstalter
Aktionsbündnis Seelische Gesundheit

Veranstaltungsort
bundesweit

Woche der Seelischen Gesundheit

Vom 10. bis 20. Oktober 2024 findet die diesjährige Aktionswoche unter dem Motto "Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz" statt. Betriebe und Beschäftigte sollen stärker für psychische Belastungen sensibilisiert und wichtige Fragen in den Fokus gerückt werden.

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

**15.10.2024 -
15.10.2024**

Veranstalter
Bundesforum Männer

Veranstaltungsort
online

Sexualisierte Gewalt - Jungen und Männer als Betroffene und als Täter

Sexualisierte Gewalt von und gegen Jungen und Männern ist ein schwieriges und selten diskutiertes Thema. Nach den Enthüllungen über sexuellen Missbrauch in kirchlichen Einrichtungen im Jahr 2010 wurden zwar durch das mediale Echo und öffentliche Interesse Debatten angestoßen. Sexualisierte Gewalt von und gegen Jungen und junge Männer ist aber weiterhin ein unterschätztes gesellschaftliches Problem.

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

**28.10.2024 -
30.10.2024**

Veranstalter
Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS)

Veranstaltungsort
Essen | Nordrhein-Westfalen

"Lebenswelten bewegen": 63. DHS Fachkonferenz SUCHT

Menschen bewegen sich in Lebenswelten – und Lebenswelten bewegen Menschen. Die DHS Fachkonferenz SUCHT 2024 blickt auf verschiedenste Settings, von der Familie über das Quartier bis hin zum virtuellen Raum. Unter dem Schwerpunkt "Lebenswelten bewegen" thematisiert die Konferenz, wie Lebenswelten die Entwicklung und Bewältigung von Abhängigkeitserkrankungen beeinflussen.

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

Impressum

Redaktion, Koordination & Layout: koordinierbar - raum für projekte
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
Maarweg 149-161, 50825 Köln
E-Mail: [maennergeseundheit\(at\)bzga.de](mailto:maennergeseundheit(at)bzga.de)

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.

