



Lieber Leser, liebe Leserin,

passend zur walnussreichen Weihnachtszeit steht diesmal ein „walnussgroßer“ Klassiker im Mittelpunkt des Newsletters: Die Prostata. Gleich vier Meldungen gibt es zu diesem interessanten Organ, und alle befassen sich mit Krebs. Ebenfalls eine Männerkrankheit in Deutschland ist der Herzinfarkt, auch dazu gibt es Informationen. Trotz allem wünsche ich Ihnen eine genüssliche Weihnachtszeit und ein gesundes Neues Jahr.
Reinhard Winter

Aus Wissenschaft und Forschung

▪ Vitamin E fördert Prostatakrebs

Männer, die regelmäßig Vitamin E einnehmen, gehen ein höheres Prostatakrebsrisiko ein. Das hat eine Studie mit über 35.000 Männern in den USA nachgewiesen. Vitamin E erhöht das Prostatakrebsrisiko relativ um 17 Prozent (Hazard Ratio 1,17; 99-Prozent-Konfidenzintervall 1,004-1,36). Die Studie wurde von Eric Klein von der Cleveland Clinic geleitet und wurde im Journal of the American Medical Association (JAMA) veröffentlicht. Mehr: <http://pubs.ama-assn.org/media/2011j/1011.dtl> ; <http://my.clevelandclinic.org>

▪ Herzbericht: Teure „Männersache Herzinfarkt“ – 1,8 Milliarden Euro pro Jahr

Herzinfarkt ist in Deutschland überwiegend eine Männerkrankheit. Männer werden weit häufiger wegen eines Herzinfarkts in ein Krankenhaus eingeliefert als Frauen, sie versterben häufiger daran als Frauen und belasten damit das Gesundheitsbudget weit stärker als Frauen. Das ist ein Ergebnis des Herzberichts der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie (DGK). Im Jahr 2009 wurden pro 100.000 Einwohner rund 330 Männer wegen eines akuten Infarktes in ein Krankenhaus eingeliefert. Die Zahl der Männer lag damit 82,9 Prozent über jener der Frauen (180,5/100.000). Die Sterbeziffer bei akutem Herzinfarkt liegt insgesamt bei 68,7 pro 100.000 Einwohner, bei Männern mit 77,1 um 27 Prozent über jener der Frauen (60,7). Dieser Trend spiegelt sich auch bei den Krankheitskosten für Herzinfarkte wieder: Nach der aktuellen Krankheitskostenrechnung des Statistischen Bundesamtes (2008) entstanden für die Prävention, Behandlung, Rehabilitation und Pflege von an einem akuten Herzinfarkt erkrankten Menschen Kosten von 1,841 Milliarden Euro (Männer 1,218 Milliarden, Frauen 623 Millionen). Die Krankheitskosten des akuten Herzinfarkts der Männer lagen insgesamt 95,5 Prozent über den Krankheitskosten der Frauen. Mit zunehmendem Alter verringerte sich der Abstand. Quelle: <http://dgk.org/pressemitteilungen>. Weitere Informationen unter www.dgk.org.

▪ Mumie mit Tumor: Ptolemäer starb an Prostatakrebs

Über den ältesten Fall von Prostatakrebs im antiken Ägypten berichten Forscher um den Radiologen Carlos Prates in der aktuellen Ausgabe des International Journal of Paleopathology. Sie untersuchten drei ägyptische Mumien aus dem Archäologischen Nationalmuseum in Lissabon mitsamt ihren Wicklungen und Masken im Computertomographen (CT). Bei der 2250 Jahre alten ptolemäischen Mumie namens 'M1' stellten die Forscher zahlreiche ein bis 15 Millimeter große Metastasen in Becken, Brust- und Lendenwirbelsäule sowie in Oberschenkel- und Oberarmknochen fest. Diese Form der Metastasierung ist typisch für ein fortgeschrittenes Prostatakarzinom. M1 starb höchstwahrscheinlich an der Krankheit - im Alter von 51 bis 60 Jahren, wie Analysen von Zähnen und Knochendichte nahelegen. M1 ist der zweitälteste bekannte Fall von Prostatakrebs weltweit. Königs. Quelle: Süddeutsche Zeitung 28.10.2011

▪ Walnüsse gegen Prostatakrebs?

Dass Walnüsse das schlechte Cholesterin LDL senken und damit Herz- und Kreislauferkrankungen vorbeugen können, ist schon länger bekannt. Walnüsse können bei Mäusen auch Prostatakrebs bremsen. Eine Studie zeigt, dass Prostata Tumore langsamer wachsen und kleiner bleiben, wenn die Nager Walnüsse zu knabbern bekommen. Vor kurzem hatte ein Team um Dr. Paul Davis an der Universität von Kalifornien nachgewiesen, dass Walnüsse auch Entzündungen an den Blutgefäßwänden abbauen können. Das Team um Davis fütterte Labormäuse zwei Monate lang täglich mit einer Walnussmenge, die 14 Stück für einen Menschen entspricht. Dabei fanden sie, dass Walnüsse sowohl im Tumor als auch in der Leber positiv auf jene Gene einwirken, die das Wachstum von Krebs mit kontrollieren. Quelle: Ärztezeitung.de; Originalveröffentlichung: http://portal.acs.org/portal/acs/corg/content?nfpb=true&pageLabel=PP_ARTICLEMAIN&node_id=222&content_id=CNBP_024365&use_sec=true&sec_url_var=region1&uid=f9eb4e4b-a10f-491f-af7e-950ea46a7c3f



▪ **PSA: Krebs-Test ohne Nutzen? US-Gremium gegen routinemäßige PSA-Untersuchung**

Die United States Preventive Services Task Force spricht sich gegen routinemäßige PSA-Untersuchung zur Aufdeckung von Prostata-Tumoren aus. Es dürfte die zweite spektakuläre Empfehlung des mächtigen US-Vorsorgegremiums sein: Nachdem die vom Gesundheitsministerium finanzierte Gutachterrunde vor zwei Jahren die Brustkrebsvorsorge mittels Mammografie für Frauen zwischen 40 und 50 Jahren für nicht notwendig erklärt hatte, sind jetzt die Männer an der Reihe. Der Routine-Check der Prostata bei gesunden Männern ab 50 Jahren gehöre abgeschafft, erklärt die "United States Preventive Services Task Force" in einer vorläufigen Empfehlung. Quelle/Mehr: www.probanden-online.de/medikamententester-testpersonen-news/details/; www.fr-online.de/wissenschaft/diagnose-maennerangst,1472788,11072168.html

Medien und Veröffentlichtes

▪ **Väter im Stress**

Vatersein ist nicht nur gesund. Viele sprechen von „permanentem Stress“ und fühlen sich „unter Druck“ oder überfordert, sie „müssen funktionieren“. Darauf weist ein Beitrag von Ralf Ruhl auf der Väterseite „Väterzeit.de“ hin. Väter stehen unter hohem Erwartungsdruck: Sie wollen und sollen Familienarbeit mit übernehmen, aber trotzdem der alten Rolle als Familienernährer gerecht werden. Auch ihre Partnerinnen verlangen Gegensätzliches: Sensibilität und positive Emotionen, gleichzeitig aber auch Durchsetzungsvermögen und Stärke. Daran drohen die Väter manchmal zu zerbrechen, wie eine qualitative Studie von Janna Stern und Nicole Tempel von der Landesvereinigung Gesundheit Bremen herausfanden. Massive Auseinandersetzungen sind auch an der Tagesordnung, wenn Männer ihre Arbeitszeit reduzieren wollen. Mehr: www.vaeterzeit.de/vater-sein-gesundheit/vaeter-sein-wird-zunehmend-stressiger.php

Termine

▪ **Fachtagung Männer in der Pflege, 3.02.12**

Am 3. Februar findet in Berlin eine Fachtagung statt, die den Blick auf pflegenden Männer richtet: Wer sind sie, in welchen Pflegekonstellationen finden wir sie, was tun sie konkret, was motiviert sie – und vor allen Dingen: Was brauchen diese Männer an Unterstützung und Förderung und wie gelingt es uns, mehr Männer für die Pflege zu gewinnen? Die Männerarbeit der EKD, die Gemeinschaft der Katholischen Männer Deutschlands sowie die gastgebende Konrad-Adenauer-Stiftung laden dazu ein, mit Experten über diese Fragen zu diskutieren und über Lösungswege nachzudenken, wie eine geschlechtergerechte Fürsorgekultur in der Zukunft aussehen kann. Zudem besteht Gelegenheit, sechs spannende und innovative Praxisprojekte aus dem gesamten Bundesgebiet kennen zu lernen, die auf ermutigende Weise „Männer in der Pflege“ zeigen. Mehr: http://www.maenner-online.de/Fachtagung_Pflege.pdf

▪ **„Ganz schön geil“ – sexualpädagogisches Arbeiten mit Jungen, 8.-10.03.12**

Sexualität ist ein wesentlicher Aspekt der Gesundheit für Jungen – und für die meisten von ihnen ein zentrales Lebensthema. Doch nur selten finden sich Pädagogen, die mit ihnen offen und sachkundig über ihre sexualitätsbezogenen Fragen, Nöte und Sorgen sprechen. Vom 8. bis zum 10. März 2012 findet dazu in Frankfurt ein Seminar des Instituts für Sexualpädagogik statt, das von Martin Gnielka und Reiner Wanielik geleitet wird. Das Seminar richtet sich ebenso an erfahrene sexualpädagogische Fachkräfte wie an Neueinsteiger in diesem Feld. Weitere Information und Anmeldung: www.isp-dortmund.de; Tel. 0231 - 14 44 22

▪ **15. Kongress MännerLeben: 17. März 2012 in Esslingen**

Am 17. März 2012 findet in der neuen VHS in Esslingen (bei Stuttgart) der 15. MännerLeben-Kongress für Lebenskunst & Gesundheit statt. Mehr Informationen unter www.maennerleben.com.

Verantwortlich für den Newsletter und Redaktion: Reinhard Winter, SOWIT