



Lieber Leser, liebe Leserin,

mit diesem Newsletter verabschieden wir uns in die ruhigere Jahreszeit. Ich wünsche allen Lesern und Leserinnen angenehme Noch-Advents- und Weihnachtstage mit reichlich Zeit für Gesundes: Zu dieser Zeit natürlich insbesondere Sinnliches für den gesunden Körper und Besinnliches für den gesunden Geist. Ihnen und uns allen wünsche ich ein lebendiges, gutes und gesundes Neues Jahr 2008.

Reinhard Winter

▪ **Sucht in Deutschland: Männlich und deutsch**

Von den in der Deutschen Suchthilfestatistik erfassten ambulant betreuten Patienten waren im Jahr 2006 knapp 80% aller Klienten mit einer Drogenproblematik Männer. Absolut sind das fast 44.000 Männer. Davon waren 82% deutsche Staatsbürger. Beim Konsum von Cannabis – der mit Abstand am häufigsten konsumierten *illegalen* Droge – liegen Männer ebenfalls in allen Schnitten (Lebenszeit, letzte 12 Monate, letzte 30 Tage) deutlich vor den Frauen. Auch bei den stationär betreuten Patienten mit substanzbezogenen Störungen beträgt der Männeranteil 80%. Hauptursache für stationäre Behandlungen insgesamt (rund 32.500 Fälle) sind aber nach wie vor alkoholbezogene Störungen. Suchterkrankung zeigt für Männer nicht nur körperliche und soziale, sondern auch strafrechtliche Folgen: Wegen illegaler Drogen wurden im Jahr 2005 über 46.000 Männer verurteilt (Frauen: rund ein neuntel davon, absolut ca. 5.000 Frauen). Die Daten sind dem aktuellen Drogenbericht des Bundes zu entnehmen. Außer der schlichten geschlechtsbezogenen Differenzierung der Statistiken an manchen Stellen hat dieser Bericht die Drogenproblematik als „Männer(gesundheits)thema“ inhaltlich allerdings nicht im Blick. Mehr: www.dbdd.de/Download/REITOX_D2007_D.pdf

▪ **Der Männergesundheitsbericht (Folge 14):**

▪ **„Männerproblem“ Transsexualität - hormonell verursacht?**

Etwa einer von 12.000 Männern wünscht sich, eine Frau zu sein - obwohl sein biologisches Geschlecht eindeutig männlich ist. (Bei Frauen ist Transsexualität viel seltener: nur etwa eine von 30.000 biologischen Frauen wäre gerne ein Mann). Sich mit dem eigenen biologischen Geschlecht nicht identifizieren zu können, belastet die Betroffenen enorm: "Der Wunsch, das Geschlecht zu wechseln ist meist sehr stark ausgeprägt, häufig kompromisslos", erläutert Prof. Dr. med. Günter Karl Stalla, Neuroendokrinologe aus München. Viele Betroffene berichten, dass sie schon als Kind das Gefühl hatten, im falschen Geschlecht zu leben. Mitunter versuchten sie, ihr biologisches Geschlecht nach außen zu verbergen: "Schlimmstenfalls kommt es zu Selbstverstümmelungen, Depressionen oder Suizidversuchen", so Professor Stalla. Dass ein Mann transsexuell geboren wird, dafür scheinen hormonelle Störungen während der Embryonalentwicklung beizutragen. Dies zeigt eine aktuelle Studie: Männer verspüren eher den Wunsch als Frau zu leben, wenn Sie als Kinder im Mutterleib einem niedrigen Spiegel männlicher Geschlechtshormone ausgesetzt waren. Für die Wissenschaft ist Transsexualität vor allem deshalb rätselhaft, weil sich Transsexuelle genetisch, hormonell und anatomisch eindeutig einem Geschlecht zuordnen lassen - jedoch nicht dem, mit dem sie leben wollen. Der Neuroendokrinologe Stalla und seine Mitarbeiter überprüften nun die Hypothese, dass Hormonstörungen für Transsexualität mit verantwortlich sind. Dazu bestimmten sie bei mehr als 100 Transsexuellen das Verhältnis der Länge von Zeige- zu Ringfinger. Denn dieser Wert ist umso höher, je weniger männliche Geschlechtshormone - so genannte Androgene - während der vorgeburtlichen Entwicklung auf ein Kind einwirken. "Das Ergebnis liefert für Mann-zu-Frau-Transsexuelle eine biologische Erklärung für die Entstehung der Transsexualität", erläutert Professor Stalla: Bei ihnen fanden die Forscher einen höheren Verhältniswert als bei Männern, die sich auch als solche fühlen. Ihre Fingerlänge entsprach in etwa der von heterosexuellen Frauen. Dementsprechend waren die Mann-zu-Frau-Transsexuellen im Mutterleib geringeren Mengen Androgen ausgesetzt als der Durchschnitt. Mehr: www.endokrinologie.net (Quelle: DGE/Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie/PM)

(Bis es in Deutschland einen qualifizierten Männer- oder Gender-Gesundheitsbericht gibt, veröffentlichen wir im Newsletter kleine Männergesundheitsberichte mit Vignetten und Facetten der Männergesundheit. Ihren Beitrag dazu erwarten wir gerne).

▪ **Neues Projekt: „Pflege deinen Schwanz!“**

Da seit mehreren Jahren wieder erhöhte Infektionszahlen bei HIV zu verzeichnen sind, wird in Fachkreisen von einer Krise der AIDS-Prävention gesprochen. Erfahrungen in der Praxis zeigen, dass zwar der Aufklä-



rungsstand insbesondere bei AIDS hoch ist, aber dieses Wissen in der konkreten intimen Situation oft nicht umgesetzt wird. Als Ursache werden Sehnsüchte und Formen der Beziehungsgestaltung gesehen, die präventivem Verhalten entgegenstehen. Diese müssen bei Präventionsprojekten stärker als bisher in den Fokus gerückt werden. Diesem Anliegen wendet sich ein Projekt zur sexuellen Gesundheit von Männern zu, das von der Aids-Hilfe Dresden e.V. und von der Beratungsstelle für AIDS und sexuell übertragbare Krankheiten des Gesundheitsamtes Dresden entwickelt wurde. Das Projekt trägt den programmatischen Titel „Pflege Deinen Schwanz“. Es ist ein Projekt für Männer, will Männer direkt ansprechen, handelt von Sexualität und es geht um Selbstpflege. Den Start bildet eine Homepage, die zum Welt-AIDS-Tag 2007 am 1. Dezember ins Netz gestellt wurde: www.pflege-deinen-schwanz.de. Die Projektleitung haben Dr. Matthias Stiehler AIDS/STD-Beratung im Gesundheitsamt Dresden) und Uwe Tüffers (Aids-Hilfe Dresden e.V.)

▪ **Unterschiedliche Lebenserwartung von Jungen in Deutschland**

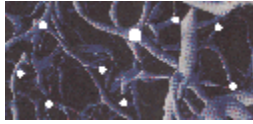
Bei der Lebenserwartung von Jungen in Deutschland bestehen zwischen den Bundesländern offenbar deutliche Unterschiede. Die Spanne zwischen dem Bundesland mit der höchsten und demjenigen mit der niedrigsten Lebenserwartung beträgt für im Zeitraum 2004/2006 geborene Jungen 3,5 Jahre! Die niedrigste Lebenserwartung haben die neugeborenen Jungen in Mecklenburg-Vorpommern und Sachsen-Anhalt mit 74,5 Jahren. Schwäbische und badische Buben dagegen haben es besser: Für Baden-Württemberg wurde unter allen Bundesländern die höchste Lebenserwartung ermittelt. Dort betrug im Berichtszeitraum 2004/2006 die durchschnittliche Lebenserwartung bei Geburt für Jungen 78,0 Jahre. Die durchschnittliche fernere Lebenserwartung gibt an, wie viele Jahre die Menschen in einem bestimmten Alter voraussichtlich noch leben könnten, wenn die heutigen Sterblichkeitsverhältnisse konstant blieben. Eine Veränderung der Sterblichkeitsverhältnisse in der Zukunft wird hierbei nicht berücksichtigt. (Quelle: Statistisches Bundesamt/Gesundheitswirtschaft.info)

▪ **Männerschmerz: Helden leiden weniger**

"Tapfer sein" hilft anscheinend wirklich: Wer sich als Held fühlt und seinem Schmerz einen Sinn beimisst, hat darunter weniger zu leiden als jemand, der sich als Feigling fühlt und vermeintlich umsonst gepiesackt wird. Den Zusammenhang zwischen der eigenen Rollenwahrnehmung und dem Schmerzempfinden belegten Züricher Forscher um Professor Dr. Gerd Folkers (Collegium Helveticum, Uni ETH Zürich). Sie ließen Probanden im Rollenspiel als Helden eine Prinzessin retten oder als Feiglinge in ein Labyrinth eingesperrt werden. Helden tolerierten schmerzhaftere Reize als Kontrollpersonen, bei Feiglingen sank die Schmerztoleranz sogar. Die Forscher vermuteten, dass das Rollenerleben bestimmte Emotionen auslöst und verstärkt, und dass demnach eine Veränderung des eigenen Rollenerlebens Einfluss auf die Schmerzwahrnehmung haben müsste. Um diese Vermutung zu überprüfen, ließen sie 21 Probanden in verschiedene Rollen schlüpfen: In einem Szenario übernahmen sie die Rolle des Helden, der eine Prinzessin retten muss. In einem Labyrinth begegneten sie schließlich ihrem Widersacher, der ihnen anbot, die Prinzessin freizugeben, wenn sie dafür bereit wären zu leiden. Hitzereize am Unterarm waren der Preis für die Befreiung der Prinzessin. In einem anderen Spiel dachten sich die Probanden in die Rolle des Feiglings hinein. Passiv und eingesperrt waren sie den Schikanen des Gegners ausgeliefert und mussten den sinnlosen Schmerz über sich ergehen lassen. Zur Kontrolle testeten die Forscher die Schmerztoleranz außerdem nach der Lektüre eines wissenschaftlichen Textes und nach einer zehnminütigen Ruhepause. Um die Schmerztoleranz zu ermitteln, maßen die Wissenschaftler die Leitfähigkeit der Haut, ließen die Studienteilnehmer die Intensität des Schmerzes selbst einschätzen und zeichneten ihre Stimmen vor und nach dem Experiment auf. Bei der Auswertung zeigte sich, dass die Probanden in der Heldenrolle den Schmerz zwar intensiver, aber nicht unangenehmer empfunden hatten als in der Rolle des Feiglings und bei der Kontrollmessung. Sie tolerierten höhere Temperaturen als die Feiglinge und die Kontrollen. In der Rolle des Feiglings hingegen sank die Schmerztoleranz sogar gegenüber der Kontrolle: niedrigere Temperaturen wurden schon als schmerzhaft empfunden. Die Schmerztoleranz der Frauen war generell niedriger und ihre Schmerzbewertung war höher als die der Männer. Die Fähigkeit, in der Rolle ihre Schmerztoleranz zu steigern, war aber bei beiden Geschlechtern gleich. "Das Rollenerleben beeinflusst deutlich die Schmerzempfindung", fasst Prof. Gerd Folkers zusammen. "Rollenspiel-Strategien könnten daher von großem Nutzen für neue Schmerzbehandlungen sein." (Quelle: idw /Gesundheitpro; 26.10.2007)

▪ **Ausgezeichnete Männergesundheit**

Die Studiengruppe für Sozialforschung (www.studiengruppe.com) hat für ihr Projekt „Regionalisierte Männergesundheitsberichterstattung“ den „GenoPortal Award 2007“ erhalten. Ausgezeichnet wurde das Projekt für die Darstellung der regional unterschiedlichen Krankheitsrisiken von Männern und für die Entwicklung von



Gesundheitskarten bzw. optisch ansprechender Darstellung regional-epidemiologischer Befunde. Projektleiter: Prof. Albrecht Goeschel. Mehr: www.genoport.de

▪ **„blueboys“ - ein Planspiel für Jungen zu Alkoholkonsum und Sozialkompetenz**

Das Thema „Alkoholkonsum speziell bei Jungen“ stellt einerseits eine relativ alltägliche Situation dar, die unerwünschte bzw. gravierende Folgen, wie z.B. „Komasaufen“, Alkoholvergiftungen, Ärger mit der Polizei und den Eltern etc. haben kann. Andererseits finden sich in der pädagogischen Aufarbeitung und bei suchtvorbegleitenden Maßnahmen jungenspezifische Aspekte kaum wieder, so dass man in diesem Feld auf praktische Erfahrungen oder konkrete Angebote nicht zurückgreifen kann. Gleichzeitig wird in Hinblick auf die Sozialkompetenz allseits ein Förderbedarf bei Jungen benannt, während bei der Durchführung des „Girl's Day“ u.ä. für Mädchen nach Alternativen für Jungen gesucht wird. Darüber hinaus wird im Schulalltag gerade bei diesen Themen immer wieder auf notwendige Kooperationen schulinterner und schulexterner Partner, z.B. aus der Jugendarbeit, zur Verbesserung des Wissenstransfers verwiesen. Zur Entwicklung einer wirksamen Alternative für dieses Arbeitsfeld wurde das Planspiel „blueboys“ konzeptioniert und in verschiedenen Testdurchläufen optimiert. Die praktischen Erfahrungen mit Planung und Durchführung zeigen, dass sowohl die inhaltliche Förderung der Jungen gewährleistet, als auch die Zusammenarbeit von Schule und Jugendarbeit weiter entwickelt werden kann. Gemeinsam mit der Fachstelle Gender NRW hat das ginko soeben unter dem Titel "blueboys" das Handbuch für Schule und Jugendarbeit veröffentlicht. Dieses ist gegen eine Schutzgebühr von 2€ im ginko unter www.ginko-ev.de oder bei FUMA unter www.gender-nrw.de zu bestellen und steht dort auch zum download zur Verfügung.

▪ **Buchtip: Leckerer Essen gegen Prostatakrebs**

Prostatakrebs ist in der westlichen Welt die häufigste Krebserkrankung des Mannes (über 20% aller Krebserkrankungen). Nach einer Schätzung des Robert Koch-Instituts treten in Deutschland pro Jahr circa 49.000 neue Fälle des Prostatakarzinoms auf. In Japan dagegen betreffen nur 2% der Krebserkrankungen der Männer die Prostata – und das liegt nachweislich auch an der Ernährung. Aber was genau kann sich der Mann dann kochen, wenn er an Prostatakrebs erkrankt war bzw. ist? Oder worauf ist zu achten, wenn Männer unter erhöhtem Risiko stehen, weil Prostatakrebs in der Familie bekannt ist? Ein spezielles Kochbuch mit guten Rezepten für genau diese Zielgruppe wurde jetzt von Hans-Albert Stechl, Arwen Hodina und Ulrich Massing vorgelegt. Die Ausgangsfrage lautete: Gibt es Daten zu bestimmten Lebensmitteln und Inhaltsstoffen, die Einfluss auf das Fortschreiten der Erkrankung haben? Ja, die gibt es, und manches scheint tatsächlich auch präventiv zu wirken: z.B. gibt es eine Reihe von Daten zu Lycopin, das in Tomaten vorkommt, fettem Seefisch und Brokkoli oder Blumenkohl, die zeigen, dass bei vermehrtem Verzehr dieser Lebensmittel das Risiko für die aggressive, also metastasierte Form des Prostatakrebses reduziert wird. Kurz: Über die Ernährung lässt sich was machen. Wie das genau in der Küche geht und warum manche Lebensmittel dafür gut geeignet sind, das zeigt dieses Buch. Ob Bulgur mit Wirsing und Karotten, Tabbouleh-Salat, Perlhuhn mit Linsen oder Aprikosenstrudel – die feinen Rezepte sind anregend beschrieben und mit Informationen zur Präventionsqualität des jeweiligen Gerichts und seiner Zutaten angereichert. Natürlich ist das kein hippestes Design-Food-Kochbuch für Ambitionierte, sondern eher gutes Handwerkszeug mit fundiertem Hintergrund. Man erhält neben den jeweiligen Rezepten auch Wissen und ein Gefühl dafür, was dem Männerkörper ernährungsbezogen gut tut – ob mit oder ohne Prostatakrebs. Weitere Informationen: www.essen-fast-wie-gewohnt.de.

▪ **Lust und Frust 1,2,3**

Drei neue DVDs mit vielen Beiträgen zum Thema Jungen- (und Mädchen-) Sexualität sind jetzt vom Medienprojekt Wuppertal erschienen. Unter dem Titel „Lust und Frust“ werden Ein- und Ausblicke ins und aufs Sexuelle geboten – produziert von Jungen (und Mädchen). Die DVDs sind z.B. für jede Art von Sexualaufklärung geeignet. In dem Beitrag „Ich will jetzt nicht Vater werden“ zum Beispiel erzählen drei junge Männer unterschiedlicher kultureller Herkunft von ihrem Sex und ihrer Verhütung. Wann, wie und warum verhüten sie, welche Gefühle haben sie dabei, was überlassen sie den Partnerinnen. Wie war es beim ersten Sex, wie bei Quickies und späteren Beziehungen? Was finden sie an Frauen attraktiv und welche Bedeutung hat die Liebe beim Sex? Das schöne an den Filmen: Sie genügen ästhetischen Ansprüchen und sind trotzdem „echt“. Mehr, auch kurze Ausschnitte: www.medienprojekt-wuppertal.de

Verantwortlich für den Newsletter und Redaktion: Reinhard Winter, SOWIT