



Lieber Leser, liebe Leserin,

es ist schon deprimierend – wer nach Männergesundheit sucht, landet stets bei den Krankheiten. Eigentlich kein Wunder, dass viele Männer sich dafür nicht besonders interessieren. Sex ist offenbar ein Aufhänger, an dem auch das Gesunde hervorscheint – und deshalb so wichtig für die Männergesundheitsförderung. Die Radiosendung mit Frank Sommer (siehe letzte Meldung) belegt dies auf unterhaltsame Art. Viel Spaß beim Hören – und natürlich auch beim Lesen dieses Newsletters.
Reinhard Winter

▪ **Der Männergesundheitsbericht (Folge 17):**

▪ **Krebs in Deutschland**

Männer erkranken und sterben häufiger an Krebs als Frauen. Dies belegt eine Veröffentlichung „Krebs in Deutschland“. Eine aktuelle Schätzung des Robert Koch-Instituts weist für das Jahr 2004 insgesamt 436.500 Krebsneuerkrankungen in Deutschland aus (Männer 230.500, Frauen 206.000). Im selben Jahr verursachten Krebskrankheiten 208.824 Todesfälle (Männer 110.745, Frauen 98.079).

Prostata, Darm und Lunge sind die häufigsten Krebslokalisationen bei Männern. Positiv: Die Überlebenschancen für Männer mit Hodenkrebs haben sich in den letzten 25 Jahren entscheidend verbessert.

Auch bei Prostatakrebs wurde die relative 5-Jahres-Überlebensrate in den letzten Jahren deutlich verbessert. Sie liegt inzwischen bei etwa 87 %. Für die Zeitspanne 1984 bis 1998 lag sie noch bei 82 % (allerdings nach einer anderen Berechnungsmethode). Die Verbesserung ist wesentlich der Vorverlagerung der Diagnose durch Früherkennung zuzuordnen. Bei der Prognose sind langsam voranschreitende von aggressiven, metastasierenden Verlaufsformen zu unterscheiden, die bei Männern in jüngeren Altersgruppen (unter 60 Jahren) relativ häufiger auftreten.

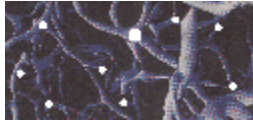
Die Verbindung von männlichen Lebensstilen und Krebserkrankung wird besonders beim Magenkrebs auffällig. Magenkrebs ist die fünfthäufigste Krebserkrankung bei Männern. Die geschätzte Zahl der jährlichen Neuerkrankungen beträgt in Deutschland insgesamt ca. 18.800, davon traten nahezu 11.000 bei Männern auf. Ernährungsgewohnheiten spielen eine große Rolle. Insbesondere ein Mangel an frischem Obst und Gemüse ist ebenso von Bedeutung wie der häufige Verzehr stark gesalzener Speisen. Auch der Verzehr von stark gegrillten, gepökelten oder geräucherten Speisen scheint ein Faktor für die Entstehung von Magenkrebs zu sein. Übermäßiger Alkoholkonsum erhöht ebenfalls das Erkrankungsrisiko dadurch, dass dieser länger anhaltende Entzündungen mit Schleimhautveränderungen, wie die chronisch-atrophische Gastritis (insbesondere Typ B) oder Magengeschwüre, begünstigt. Auch Rauchen gilt als Risikofaktor.

Literatur: Krebs in Deutschland 2003 – 2004. Häufigkeiten und Trends. Eine gemeinsame Veröffentlichung des Robert Koch-Instituts und der Gesellschaft der epidemiologischen Krebsregister in Deutschland e.V. 6. überarbeitete Auflage, 2008. Die Publikation steht unter www.rki.de zum herunterladen (PDF, 4317 KB)

(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).

▪ **Hauterkrankungen ein Spitzenreiter bei den Berufskrankheiten der Männer**

Wenn es um die eigene Haut geht, sind Männer "raue Kerle": Hautpflege und Hautschutz zählt bei ihnen wenig. Das zeigt das Ergebnis einer Umfrage der Präventionskampagne Haut von gesetzlicher Unfall- und Krankenversicherung, bei der über 2000 Männer und Frauen zum Thema Haut befragt wurden. Ein gutes Drittel der Männer (Frauen 45 Prozent) gibt an, schon einmal unter Hautbeschwerden gelitten zu haben. Mehr Männer als Frauen erklären, dass ihre Haut "fast immer" oder "oft" beruflich oder privat UV-Strahlung oder mechanischen Belastungen ausgesetzt ist (20,1 Prozent Männer / 6,8 Prozent Frauen). Diese Angaben werden auch von der Krankheitsstatistik untermauert: Mit knapp 24 Tagen je 100 Pflichtmitglieder der BKK waren Männer im Jahr 2006 deutlich länger wegen Hautproblemen krank geschrieben als Frauen (14 Krankheitstage). Vor allem hinsichtlich des Pflegeverhaltens zeigen sich zwischen dem weiblichen und männlichen Geschlecht große Unterschiede: Zur Nutzung von Creme bzw. Lotion nach dem Duschen und Baden sagen drei Viertel der Frauen (74,1 Prozent), dass sie dies "fast immer" oder "oft" tun, jedoch tut dies nach eigenen Angaben nur rund ein Drittel der Männer (33,6 Prozent). Handcreme nach dem Händewaschen nutzen nur 45,1 Prozent der Männer. Hauterkrankungen spielen besonders im beruflichen Umfeld eine wichtige Rolle: Sie



stehen an der Spitze der Berufskrankheiten. Besonders interessant: Knapp die Hälfte der Fälle wird dabei bei Beschäftigten im Gesundheitswesen diagnostiziert! Auch in den körperlich anstrengenden Berufen sind Hauterkrankungen vergleichsweise weit verbreitet: Schlosser, Mechaniker, Metall-Erzeuger und -Bearbeiter sowie Bauarbeiter leiden bei der Arbeit häufig unter Hautproblemen. Zement ist auf dem Bau die Ursache der Maurerkrätze, der häufigsten Hautkrankheit am Bau; es wird durch das im Zement enthaltene Chromat ausgelöst. Mindestens ebenso problematisch sind Epoxidharze wegen ihres hohen Allergiepotenzials. Diese werden bei Beschichtungen von Industrieböden oder in Fliesenklebern verwendet. Präventionsmaßnahmen wie Handschuhe und Schutzcremes sind notwendig, um Erkrankungen zu verhindern. Damit Männer ihre Haut mehr schützen, wurde eine Präventionskampagne gestartet. Mehr dazu: www.2m2-haut.de

▪ **Deutscher Mann – zu dicker Mann. Das Maß: KVI statt BMI**

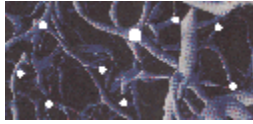
Die Deutschen Männer sind bekanntlich übergewichtig – wie stark, das haben jetzt wieder einmal Forscher ermittelt. Die dicksten Männer leben danach im Osten Deutschlands und in ländlichen Regionen. Für die Studie wurde der neue Körperfett-Verteilungs-Index (KVI) verwendet. Der KVI wird aus dem Quadrat des Bauchumfangs berechnet, das durch den Hüftumfang geteilt wird (alle Werte in Zentimetern). Bei KVI-Werten kleiner als 75 bei den Männern spricht Ertel von einem idealen Fett-Verteilungsmuster. Im Bereich 75 bis 85 (Männer) gebe es bereits eine "signifikante gesundheitliche Gefährdung", etwa für Herz- und Kreislauferkrankungen. Bei KVI-Werten darüber hinaus bestünde eine "sehr hohe gesundheitliche Gefährdung". Ertel hält den Bauchumfang wie den Body-Mass-Index nicht für zuverlässig genug, um Aussagen über persönliche Gesundheitsrisiken abzuleiten. Das ist offensichtlich: Zwei verschieden große Männer mit gleichen Proportionen haben unterschiedliche Bauchumfänge, obwohl sie gleich schlank sind. Die KVI-Werte der einzelnen Bundesländer bestätigen zwar den Trend von BMI und Bauchumfang. Allerdings liefere der KVI nach Ertels Aussage auch individuell die aussagekräftigeren Resultate, der KVI sei genauer als BMI und Bauchumfang. Der KVI hat sich bei der Studie bewährt: "Der BMI ist nicht optimal, er ist aber ein gewisser Hinweis", sagt Henner Ertel vom Stuttgarter Institut für rationale Psychologie. Das Institut hat im Auftrag der Zeitschrift "Men's Health" 19.768 Männer und Frauen zwischen Flensburg und Zittau im Alter von 18 bis 79 Jahren vermessen. Erfasst wurden neben dem BMI auch der Bauch- und Hüftumfang. Viele Mediziner nutzen den Bauchumfang, um die Gesundheitsrisiken wegen Übergewicht zumindest abschätzen zu können. Ergebnis des Wiegens und Messens: Der deutsche Großstadtman ist im Schnitt schlanker als der Landbewohner, zu dick sind aber beide. Dies spiegelt sich sowohl im BMI als auch im Bauchumfang wider. Der Studie zufolge beträgt der durchschnittliche Bauchumfang bei Männern 96,97 Zentimeter. Die Gefahr von Infarkten und Diabetes sei jedoch schon bei Werten ab 94 Zentimetern deutlich erhöht. Die dicksten Männer leben in Ostdeutschland: Die Thüringer führen, auf den zweiten und dritten Plätzen folgen die Herren in Mecklenburg-Vorpommern und die in Sachsen-Anhalt. Insgesamt lässt sich ein Stadt-Land-Gefälle erkennen: Menschen aus Flächenländern sind tendenziell dicker als die aus Großstädten und Stadtstaaten. Die dünnsten Menschen leben der Studie zufolge in Hamburg: Die Männer

Körperfett-Verteilungs-Index deutscher Männer	
Hamburg	87,12
Bremen	87,36
Berlin	87,54
Schleswig-Holstein	87,75
Saarland	89,38
Rheinland-Pfalz	89,62
Nordrhein-Westfalen	89,76
Baden-Württemberg	89,80
Niedersachsen	89,83
Brandenburg	89,85
Bayern	90,07
Hessen	90,08
Sachsen	90,16
Sachsen-Anhalt	90,26
Mecklenburg-Vorpommern	90,39
Thüringen	90,58
Deutschland	89,35

bringen es dort durchschnittlich auf einen Bauch von 94,81 Zentimetern. Auf den weiteren Plätzen folgen Bremen und Berlin. Die Unterschiede zwischen Stadt und Land erklärt der Berliner Mediziner Herbert Schuster mit unterschiedlichen Lebensstilen. Mehr Städte seien Singles, sie achteten mehr auf ihren Körper und trieben mehr Sport, sagte er. Zudem seien die Menschen in Metropolen häufiger zu Fuß oder mit dem Fahrrad unterwegs - zum Nutzen der Figur. (Quelle: [www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/0,1518,527158,00.html](http://hda/ddp/Spiegel online: www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/0,1518,527158,00.html))

▪ **Schlechte Ernährung bei Jungen**

Jungen werden in der Tendenz weniger gesund ernährt als Mädchen. Dies hat die aktuelle Ernährungsstudie „EsKiMo“ ergeben. Besonders 12- bis 17jährige Jungen essen viel zu viel tierische Lebensmittel (Fleisch, Fleischwaren und Wurst), 86% der Jungen bekommen davon mehr als die empfohlene Menge. Außerdem trinken Jungen zu viel Limonaden und essen zu wenig Obst und Gemüse. Der Forschungsbericht „Ernäh-



rungsstudie als KiGGS-Modul (EsKiMo)“ kann unter www.bmelv.de/SharedDocs/downloads/03-Ernaehrung/EsKiMoStudie.html heruntergeladen werden.

▪ **Übergewichtige Jungen schlecht versorgt**

Nicht nur, dass Jungen schlecht ernährt werden – wenn Jungen zu dick sind, ist die Lage ebenfalls unzureichend. Denn die Versorgungslage für übergewichtige Jungen in Deutschland ist schlecht. Dicke Jungen werden von den Angeboten wenig erreicht, manche der Angebote sind so ausgelegt, dass sie bei Jungen keinen Effekt zeigen. Nach einer Bestandsaufnahme erreichen diese Angebote nur halb so viele Jungen wie Mädchen. Es wird deshalb empfohlen, die Angebote geschlechtsspezifisch zu verbessern. Die Studie „Die Versorgung übergewichtiger und adipöser Kinder und Jugendlicher in Deutschland“ wurde im Auftrag der BZgA durchgeführt und erschien 2007. Sie ist bei der BZGA erhältlich (order@bzga.de), Bestell-Nr. 60648000.

▪ **Mann bleib´ gesund! Langzeit-Aktion im Landkreis Göppingen**

Die Arbeitsgemeinschaft Gesundheit im Landkreis Göppingen organisiert eine innovative Langzeit-Veranstaltungsreihe zur Männergesundheitsförderung. Über einen längeren Zeitraum – von März bis November 2008 – wird Männergesundheit auf ganz verschiedenen Ebenen und in unterschiedlichsten Formen angesprochen: informativ und aktivierend, durch Vorträge und vielfältigste Mitmach-Angebote aus dem Panorama der Männergesundheit. So finden sich fernöstliche Entspannungsübungen genauso, wie Veranstaltungen für Väter und Kinder; Vorträge zu: Männerdepression, Sucht, Glaube, Gewalt, sexuelle Entwicklung und Gesundheit, Urologie, Ernährung usw. werden angeboten. Die nächsten Veranstaltungen sind Tai-Bo für Männer (07.03), Männerdepression (08.03.2008), Urologische Erkrankungen (14.03.) und ein Kochtreff für Männer (14.03.). Mehr Information unter www.mannbleibgesund.de - hier kann auch das Programm heruntergeladen werden.

▪ **Neues auf der EMHF-Homepage**

Interessante Neuigkeiten zur Männerkrankheit finden sich auf der EMHF-Homepage, z.B.: Poor terms and conditions behind increased stress at work; Migrant working can damage your health; Draft resolution on cancer goes forward to parliament; Workplace intervention could reduce lung cancer deaths. Alles bei www.emhf.org/index.cfm/item_id/25.

▪ **Bundesweite Vernetzung: Jungen als Opfer sexueller Gewalt**

Jungen als Opfer sexueller Gewalt sind mittlerweile stärker im Blick. Es sind erste spezialisierte Anlauf- und Beratungsstellen für männliche Opfer sexueller Gewalt entstanden und das Thema hat Platz in anderen Einrichtungen gefunden. Nun wird ein erstes bundesweites Vernetzungstreffen von Einrichtungen veranstaltet, die mit männlichen Opfern sexualisierter Gewalt arbeiten. Es findet statt am Samstag, den 5. und Sonntag, den 6. April 2008 in Wuppertal. Weitere Informationen und Anmeldung bei: info@maennerbuero-hannover.de

▪ **Österreichische Männertagung: Männergesundheit**

Unter dem Titel „Balance – Gesundheit für Männer“ findet vom 24. bis 26. April 2008 in St. Virgil Salzburg die sechste Österreichische Männertagung statt. Mehr dazu unter www.kmb.or.at/maennertagung

▪ **Nordeuropäische Männergesundheitskonferenz**

Die „Nordic Conference on Men's Health“ tagt vom 10. bis 11. April in Stockholm. Das Programm bedient eine eindrucksvolle Bandbreite von Männer(un)gesundheitsthemen. Im Anschluss an die Konferenz findet ein EMHF-Netzwerktreffen statt (11.-12. April). Mehr: <http://nordicmenshealth.wordpress.com>

▪ **Männergesundheit als Radiosendung**

Männergesundheit geht sogar im Radio: Prof. Frank Sommer war zu Gast in der Sendung SWR1 – Leute: In der Ankündigung heißt es: Er „spricht Klartext über Männer und Sex. Er ist weltweit der einzige Universitätsprofessor für Männergesundheit und meint, dass die Medizin in Deutschland die Männer sträflich vernachlässigt“. Und worum geht's? Natürlich auch um Vorsorge und PSA-Tests, aber auch: „Macht Kaffee die Spermien schneller? Wo haben Männer ihren G-Punkt? Warum werden Männer öfter krank als Frauen? Die Sendung gibt es jetzt auch als Podcast zum Anhören und Herunterladen bei: <http://podster.de/episode/440394>

Verantwortlich für den Newsletter und Redaktion: Reinhard Winter, SOWIT