

An den Mann gebracht? Der Gesundheitsmarkt entdeckt die Männer.

Thomas Altgeld

Neubrandenburg, 3. Mai 2011

Neubrandenburg, An den Mann gebraucht 5/2011

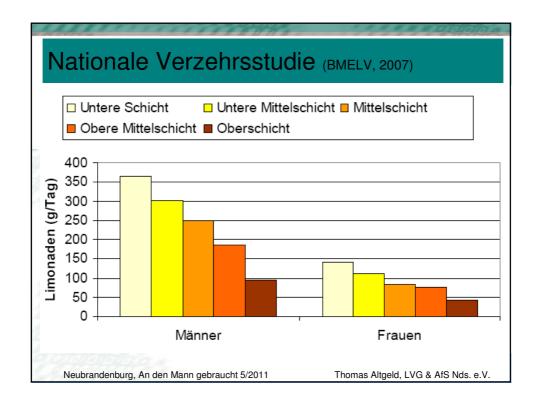
Thomas Altgeld, LVG & AfS Nds. e.V.

Gliederung

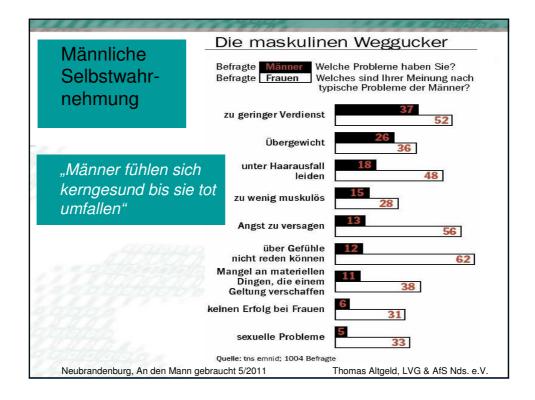
- 1. Ist es riskant ein Mann zu sein?
- 2. Prävention light? Hauptsache Prävention?
- 3. Männer Kein unerreichbares Geschlecht für den Gesundheitsmarkt
- 4. Neue Männerbilder andere Geschlechterrollen?
- 5. Geschlechtergerechte Gesundheitsförderung und Prävention

Neubrandenburg, An den Mann gebraucht 5/2011

Thomas Altgeld, LVG & AfS Nds. e.V.







Gesundheit und Körperwahrnehmung von Männern

- Gesundheit ist im Alltag von M\u00e4nnern normalerweise kein Thema. Traditionelle M\u00e4nnerrollen verhindern eher eine F\u00fcrsorglichkeit f\u00fcr den eigenen K\u00f6rper und beg\u00fcnstigen die Bereitschaft, Risiken einzugehen. Die traditionelle M\u00e4nnerrolle ist nach wie vor an Leistung, H\u00e4rte, Macht, Distanz und Konkurrenz gekoppelt.
- Zudem findet die Repräsentation häufig von leistungsorientierter Männlichkeit zumeist im öffentlichen Raum (auf der Straße, bei der Arbeit, im Internet etc.) statt, dies führt zu einer Übertonung starker Anteile
- "Man könnte sagen, dass Frauen dazu neigen, eine Innenperspektive auf ihre Körper einzunehmen und Männer eine Außenperspektive. Solange der Körper aus dieser Außensicht funktioniert, verschwenden Männer kaum einen Gedanken an das was in ihm vorgeht" (Doyal, 2003).
- "Männlichkeit bedeutet auch Angst vor der Dominanz des anderen, Angst davor, dass andere Macht über uns erlangen könnten" (Kimmel 1993).
- Männer glauben weniger als Frauen, dass man seinen Gesundheitszustand selber beeinflussen kann (Hessel u.a. 1999)

Neubrandenburg, An den Mann gebraucht 5/2011

Thomas Altgeld, LVG & AfS Nds. e.V.

Risikoverhalten (Faltermeier, 2009)

Personale Risiken und Risikoverhaltensweisen:

- generell erhöhte Risikobereitschaft von Männern
- Risikobereites Verhalten in Adoleszenz (Mutproben) m > w
- Risikosportarten_
- Sexuelles Risikoverhalten _____m > w
- Risikoverhalten im Verkehr_____m > w (alle Altersgruppen)
- Gewalthandlungen_____m > w (alle Altersgruppen)
- Rauchen_____m > w (alle Altersgruppen?)
- Alkohol_____m > w (alle Altersgruppen)
- Illegale Drogen_____m > w
- Medikamente_____w > m (alle Altersgruppen)

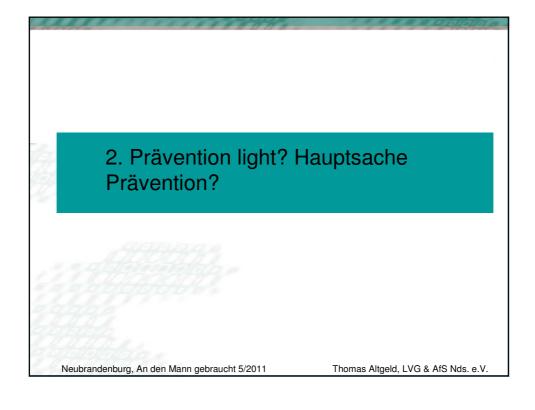
Neubrandenburg, An den Mann gebraucht 5/2011 Thomas Altgeld, LVG & AfS Nds. e.V.

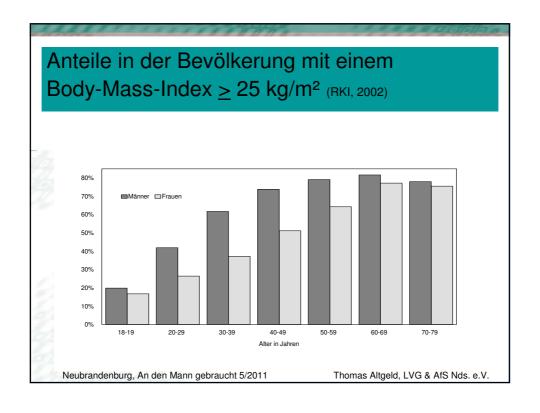
Klosterstudie (Luy, 2002)

- Analyse der Sterbedaten von mehr als 11000 Nonnen und Mönchen in zwölf bayerischen Klöstern im Zeitraum von 1890 bis 1995.
- Luy wollte klären, ob sich die Lebenserwartung von Nonnen und Mönchen im Kloster deutlich anders entwickelt als die der Frauen und Männer in der Gesamtbevölkerung. Denn Klosterbewohner leben unter weitgehend identischen Verhältnissen. Umgebung, Tagesabläufe, Ernährung sind fast gleich.
- Das Ergebnisse Studie: Die Lebenserwartung von Nonnen hat sich genauso entwickelt wie die der Frauen aus der Allgemeinbevölkerung. Bayrische Nonnen leben genauso lange wie andere Frauen.
- Mönche jedoch leben im Schnitt fast fünf Jahre länger als "normale" Männer und nur ein bis zwei Jahre kürzer als Nonnen.
- Die Tatsache, dass Frauen mittlerweile überall auf der Welt eine höhere Lebenserwartung als Männer aufweisen, lässt sich wahrscheinlich weniger auf biologisch-genetische Ursachen zurückführen, sondern vor auf den unterschiedlichen Lebensstil und die unterschiedlichen gesellschaftlichen Rahmenbedingungen von Männern und Frauen.

Neubrandenburg, An den Mann gebraucht 5/2011

Thomas Altgeld, LVG & AfS Nds. e.V.





"Doing gender", z. B. beim Essen (Setzwein, 2004)

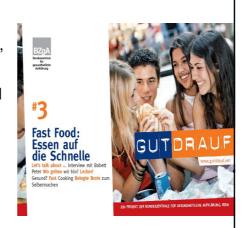
- Als "weibliche" kulinarische Verhaltensweisen werden vor allem Mäßigung, Zurückhaltung und Kontrolle gewertet.
- Als eher "männliche" Erscheinungsformen gelten dagegen ein unbekümmertes, kräftiges Zulangen, ein schnelleres Esstempo und eine gewisse Trinkfestigkeit.
- Die Zubereitung von Speisen wird meist dann zu einer mit den geläufigen Männlichkeitsvorstellungen im Einklang stehenden Tätigkeit, wenn es um Abenteuer und Freiheit (Grillen), um Spitzenleistungen (professionelles Kochen) oder um Bewunderung durch Andere (Kochen als "Festspiel" bei außer-alltäglichen Anlässen) geht.
- Selbst Namen von Speisen können Hinweise auf ihr Geschlechterimage geben: "Holzfällersteak", "Jägerschnitzel" und "Strammer Max" versus "Forelle Müllerinnenart" "Birne Helene", "Crêpe Suzette"

Neubrandenburg, An den Mann gebraucht 5/2011

Thomas Altgeld, LVG & AfS Nds. e.V.

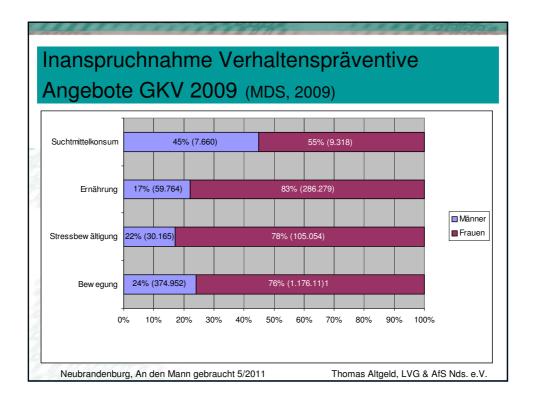
Regeln fürs Essen???

- Iss morgens, mittags und abends etwas. Hast du zwischendurch noch Hunger, darf es zusätzlich auch mal eine Zwischenmalzeit sein.
- 2. Nimm Dir mindestens einmal am Tag Zeit fürs Essen. Am schönsten ist es mit Freunden oder der Familie zu essen.
- Koche selber und nicht immer dasselbe. Die Abwechslung bringt es. Je bunter das Essen und die Lebensmittel desto besser.



Neubrandenburg, An den Mann gebraucht 5/2011

Thomas Altgeld, LVG & AfS Nds. e.V.



Ausschreibungstext Gesundheitsbildung, VHS Neubrandenburg

"Die Gesundheit sieht es lieber, wenn der Körper tanzt, als wenn er schreibt." Georg Christoph Lichtenberg

Ein gesundheitsförderlicher Lebensstil steigert die Lebensqualität im Allgemeinen. Innere Ausgeglichenheit,eine gesunde Ernährung und ein starker, gesunder Körper sind hierfür die Basis. Unsere vielseitigen Angebote können Sie dabei unterstützen, Schritte in diese Richtung zu gehen. Alle Angebote dienen der Gesundheitsvorsorge und ersetzen keine Therapie. Bei gesundheitlichen Risiken empfehlen wir Ihnen eine Konsultation bei Ihrem Hausarzt. Die Kursteilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

Die mit (*) gekennzeichneten Kursleiter sind von einigen Krankenkassen anerkannt, und ihreKurse werden zu einem großen Teil gefördert. ... Bitte begueme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Neubrandenburg, An den Mann gebraucht 5/2011

Thomas Altgeld, LVG & AfS Nds. e.V.



Interview mit Jan Spielhagen, Chefredakteur

Braucht Deutschland wirklich ein Kochmagazin nur für Männer? Natürlich!

Und warum?

Weil Männer anders kochen als Frauen. Frauen kochen, weil sie müssen. Für die Kinder, die mittags nach Hause kommen und Hunger haben, oder am Abend für den Partner. Männer kochen, weil sie wollen. Weil sie das Kochen als Hobby entdeckt haben, als Leidenschaft.

Dann kochen Frauen nicht leidenschaftlich gern?

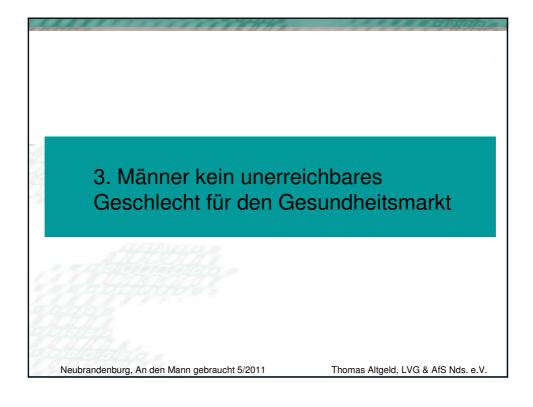
Doch, sie kochen leidenschaftlich gern gesund, leidenschaftlich gern schnell, leidenschaftlich gern günstig, leidenschaftlich gern praktisch. Die männliche Leidenschaft ist ganz anders. Sie ist ausschweifend, exzentrisch, detailverliebt und angeberisch.

Welche Elemente in BEEF! könnte es denn in keinem anderen Kochmagazin geben?

BEEF! ist humorvoll, die anderen Kochzeitschriften sind ernst. BEEF! ist manchmal drastisch. Wir zeigen zum Beispiel, wie man ein Kaninchen abbalgt und zerlegt. Männer interessiert das, die sagen nicht: Och, das arme Kaninchen. Ein anderes Beispiel: Wir waren auf dem Fischmarkt in Tokio, und da sind Fotos entstanden, auf denen reichlich Blut zu sehen ist.

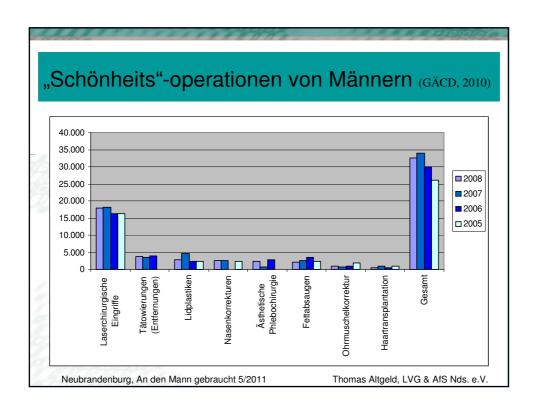
Neubrandenburg, An den Mann gebraucht 5/2011

Thomas Altgeld, LVG & AfS Nds. e.V.











Leistungspalette des Hamburger Instituts für Männergesundheit (www.männergesundheit.info)

- Prävention (Gesundheitscheck und individuelle Beratung)
- Sexualmedizin, Sportmedizin, Ernährungsmedizin
- · Anti-Aging-Medizin
- Gen-Polymorphismen: Durch gezielte molekulargenetische Analysen sollen gesundheitliche Risiken und Veranlagungen erkannt (z.B. für Prostatakrebs, Morbus Alzheimer, Osteoporose oder die Abklärung von Risiken zur Hormonersatztherapie) und dann dem auf unerklärte Weise vorgebeugt werden.
- · Gesundheitsseminare (ausschließlich für Manager)
- Die operativen Eingriffe, die angeboten werden, beziehen sich vor allem auf das m\u00e4nnliche Geschlechtsorgan und beinhalten Vasektomie genauso wie Schwellk\u00f6rperimplantate (gegen Erektionsst\u00f6rungen) und Penisverl\u00e4ngerungen bei "Mikropenis" (unter 7,5 cm besteht "eine medizinische Indikation zur Behandlung").

Neubrandenburg, An den Mann gebraucht 5/2011

Thomas Altgeld, LVG & AfS Nds. e.V.

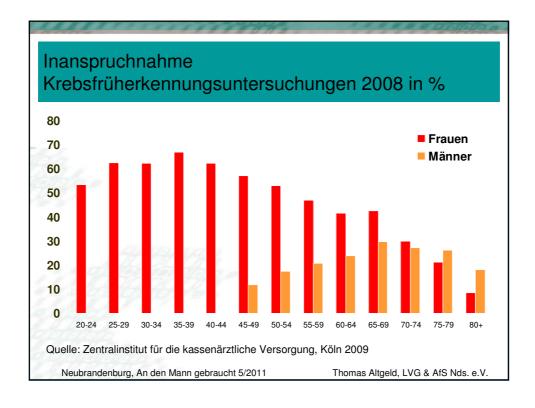
Anabolikakonsum männlicher Jugendlicher

- Vor allem Jugendliche bedienen sich heute mehr denn je leistungssteigernder Mittel.
- Nach Schätzungen des Robert-Koch-Instituts liegt der Anteil der Jugendlichen, die Anabolika für schnelles Muskelwachstum zu sich nehmen, zwischen 6 und 8 Prozent.
- Das Bundesinnenministerium geht davon aus, dass 22 Prozent aller männlichen Fitnessstudiobesucher zur Spritze greifen.
- "Milliarden-Markt mit Überschneidungen mit dem Drogenbereich" (Kläber, 2009)

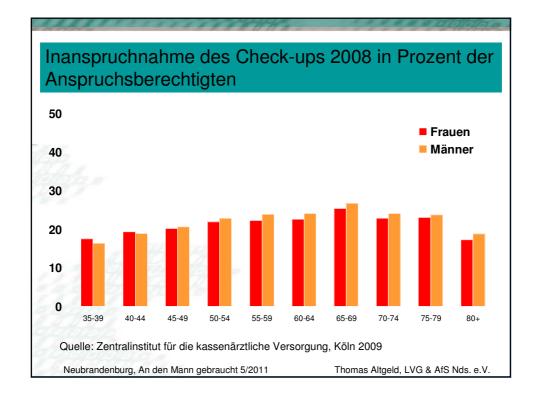
Neubrandenburg, An den Mann gebraucht 5/2011

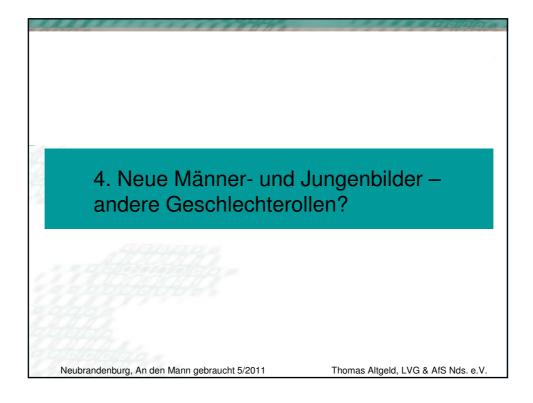
Thomas Altgeld, LVG & AfS Nds. e.V.





nflussgrößen auf die Inanspruchnahme in letzten 12 Monaten (GEDA 2008/2009, RKI 2009)				
en ietzte	en 12 Monaten (GEDA	(2008/2009, RKI 2009)		
		OR	95%-KI	
Männer	Alter	0,96	0,955-0,962	
	Hohe Bildung	1,5	1,2-1,8	
	Mittlere Bildung	1,3	1,1-1,4	
	Niedrige Bildung	Ref.		
	Wohnort Osten	1,4	1,2-1,6	
	Wohnort Westen	Ref.		
	Zusammenleben in Partnerschaft	1,9	1,6-2,2	
	Sehr gute und gute Gesundheit	1,0	0,93-1,18	
	Chronische Krankheit	1,5	1,3-1,6	
Frauen	Alter	1,0	0,99-1,00	
	Hohe Bildung	2,5	2,2-2,8	
	Mittlere Bildung	1,5	1,3-1,6	
	Niedrige Bildung	Ref.		
	Wohnort Osten Wohnort Westen	1,2 Ref.	1,1-1,3	
	Zusammenleben in Partnerschaft	2,1	2,0-2,3	
	Sehr gute und gute Gesundheit	1,2	1,1-1,3	
	Chronische Krankheit	1,5	1,3-1,6	





Gerätebesitz von Jugendlichen (JIM-Studie 2010)

- 97 Prozent der Jugendlichen besitzen ein eigenes Handy,
- 84 Prozent einen MP3-Player
- 79 Prozent einen eigenen Computer bzw. Laptop zur 58 Prozent einen Fernseher
- 52 Prozent einen eigenen Internetzugang
- 51 Prozent eine Digitalkamera
- 51 Prozent eine tragbare Spielkonsole
- 50 Prozent eine feste Spielekonsole
- 35 Prozent einen DVD Player

Neubrandenburg, An den Mann gebraucht 5/2011

Thomas Altgeld, LVG & AfS Nds. e.V.

Unterschiede in der Nutzungshäufigkeit (JIM-Studie 2010)

Bei den elektronischen Spielen zeigen sich die größere Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen. Unter Berücksichtigung aller Spielmöglichkeiten spielen 35 % der Jugendlichen täglich bzw. mehrmals pro Woche elektronische Spiele. Mit 55 % sind es deutlich mehr Jungen als Mädchen mit 14 %, die elektronische Spiele spielen. Nur bei 7 % der Jungen spielen überhaupt keine elektronischen Spiele, aber bei 31 % der Mädchen ist dies der Fall. Mit zunehmendem Alter nehmen viele Jugendliche von der elektronischen Spielewelt Abstand, auch mehr Jungen

Jungen favorisieren spannende und schnelle Action- und Sportspiele, diese enthalten häufig Gewaltdarstellungen in Form von Zweikämpfen, Kriegs- und Kampfhandlungen sowie Science-Fiction und Fantasy-Missionen.

Mädchen ziehen Spiele ohne Konkurrenzdruck vor, bei denen sie auf verschiedene Weise gewinnen können und arbeiten dabei gerne mit anderen zusammen. An Spielen, in denen vornehmlich geballert wird, haben sie kaum Interesse.

Neubrandenburg, An den Mann gebraucht 5/2011

Thomas Altgeld, LVG & AfS Nds. e.V.

Geschlechterstereotype in den Spielen

Das in Konsolen- und Computerspielen vermittelte männliche Geschlechtsrollenstereotyp ist vor allem das des martialischen Einzelkämpfers, neben dem des Abenteurers, Nachwuchshelden oder kühlen Strategen.

Neubrandenburg, An den Mann gebraucht 5/2011

Thomas Altgeld, LVG & AfS Nds. e.V.

Medienmissbrauch betreiben vor allem Jungen

- Bei einem Medienkonsum täglich mehr als vier Stunden spricht man chronisch übermäßiger Konsum
- der Konsum erfolgt regelmäßig länger als vorgesehen erfolgt und Versuche der Reduktion erfolglos bleiben (Kontrollverlust)
- wichtige Aktivitäten zugunsten des Mediums reduziert oder aufgegeben werden (Einengung des Verhaltensraumes);
- der Medienkonsum trotz offensichtlicher negativer Folgen aufrechterhalten wird (k\u00f6rperliche oder psychische Beeintr\u00e4chtigungen oder Sch\u00e4den, Schulversagen).

Neubrandenburg, An den Mann gebraucht 5/2011

Thomas Altgeld, LVG & AfS Nds. e.V.

Mediensucht betrifft auch vor allem Jungen

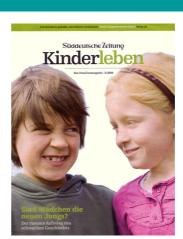
- Die Begriffe "Mediensucht" und "Medienabhängigkeit" tauche in der öffentlichen Diskussion immer häufiger auf.
- Es existiert bisher keine allgemein gültige Definition, zudem ist die Symptomatik noch nicht als klinische Diagnose in den internationalen Verzeichnissen (ICD und DSM) klassifiziert.
- Ist gegeben, wenn immer mehr Zeit für das Medium aufgewendet werden muss, um die gleiche Wirkung auf die Stimmungslage zu erzielen (Toleranzentwicklung)
- Wenn bei Unterbrechung der Nutzung ein psychisches Verlangen nach dem Medium mit Befindlichkeitsstörung auftritt (Unruhe, Nervosität, Unzufriedenheit, Aggressivität).

Neubrandenburg, An den Mann gebraucht 5/2011

Thomas Altgeld, LVG & AfS Nds. e.V.

Jungen – das problematischere Geschlecht?

- Schreibabys
- Plötzlicher Kindstod
- Unfallopfer,
- Sprachauffällige
- Zappelphilippe
- Legastheniker
- Schulverweigerer
- Schulabbrecher
- Computersüchtige
- Kriminelle
- Gewalttäter



Neubrandenburg, An den Mann gebraucht 5/2011

Thomas Altgeld, LVG & AfS Nds. e.V.

Trend zur Medikalisierung?

- Jungen erkranken 4,3 mal so häufig an ADS/ADHS (RKI, 2007)
- Der Einsatz von Medikamenten gegen ADHD bei Fünf- bis 19jährigen wurde weltweit untersucht. Zwischen 1993 und 2003 stieg ihr Einsatz um 273 Prozent an.
- 17 % der Jungen weisen Verhaltensauffälligkeiten/Emotionale Probleme auf (11,5 % Mädchen) (RKI, 2007)



Neubrandenburg, An den Mann gebraucht 5/2011

Thomas Altgeld, LVG & AfS Nds. e.V.

Überversorgungslagen für bessere Schulfähigkeit?

Der Heil- und Hilfsmittelmarkt war 2008 mit knapp neun Milliarden Euro (5,8 %) der viertgrößte Ausgabenbereich der GKV

Kinder im Alter von fünf bis 10 Jahren weisen eine stark angestiegene Zahl von Heilmittelverordnungen auf. Vor allem bei Jungen springt der Wert von 8,4 Prozent (0–5 Jahre) auf 23,4 Prozent (5–10 Jahre). Im Alter von 10 bis 15 Jahren werden dann wieder nur noch 9,1 Prozent therapiert.

Sprachtherapie: Mit dem Übergang vom Kindergarten in die Schule wird bei den sechsjährigen Kindern der Verordnungsgipfel erreicht: Jeder fünfte Junge und jedes zehnte Mädchen ist in Behandlung. In den darauf folgenden beiden Lebensjahren nimmt der Verordnungsumfang wieder ab. (Daten der AOK Niedersachsen 2009)

Neubrandenburg, An den Mann gebraucht 5/2011

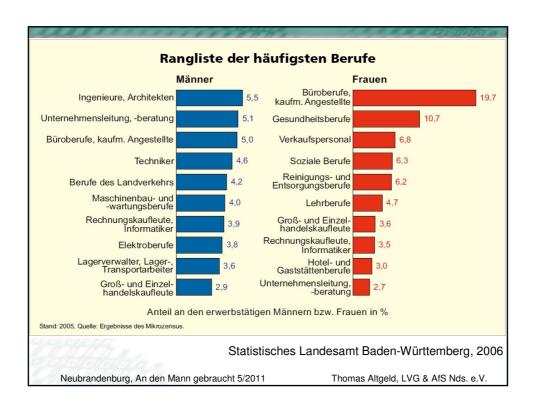
Thomas Altgeld, LVG & AfS Nds. e.V.

Neue Wege für Jungs?

- Das Bundesministerium mit den Frauen im Ministeriumstitel setzt sich in letzter Zeit verstärkt auch für die Belange von Jungen und Männern ein.
- 2011 wurde auf Initiative des Ministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend erstmals ein "Boys'Day" parallel zum seit Jahren bereits durchgeführten "Girls'Day" organisiert, über den Jungen neue Anregungen für ihre Berufswahl bekommen können und ihnen die Chance geboten werden sollte, neue Erfahrungen zu machen (vgl. http://www.boys-day.de/, Zugriff 4/2011).

Neubrandenburg, An den Mann gebraucht 5/2011

Thomas Altgeld, LVG & AfS Nds. e.V.



Weitere "Feminisierung" der Gesundheitsberufe? Beispiel NRW (MAGS, 2006)

4185 berufstätige Zahnärztinnen von insgesamt 13048 23897 Ärztinnen von insgesamt 65463

7703 Niedergelassene Ärztinnen von insgesamt 25937

6915 Zahntechnikerinnen von insgesamt 13082

3127 berufstätige Psychotherapeutinnen von insgesamt 5188

7426 Apothekerinnen von insgesamt 11858

105700 weibliche Beschäftige in der teil- und vollstationären Pflege von insgesamt 125317 (Extrem: Kinderkrankenpflege (26 Männer in NRW (684 Frauen)) (Zahlen 2003)

1147 Kinder- und Jugendlichentherapeutinnen bei einer Gesamtzahl von 1742

115451 Sprechstundenhelferinnen von insgesamt 116329

Neubrandenburg, An den Mann gebraucht 5/2011

Thomas Altgeld, LVG & AfS Nds. e.V.

Männer in der häuslichen Pflege (Backes, Amrhein, 2008)

- Die Pflegenden sind überwiegend weiblich: Zwei Drittel der unbezahlten Pflegearbeiten werden von Frauen, ein Drittel von Männern geleistet.
- 90 % der Pflegepersonen, die über die Pflegeversicherung sozialversichert sind, sind Frauen. Der Anteil der Männer an den Hauptpflegepersonen ist in den letzten Jahren allerdings gestiegen, wenn auch die Männer eher Pflegemanagementaufgaben als direkte Pflegearbeiten übernehmen.
- Die gesellschaftliche Tabuisierung der weiblichen Sorgearbeit für Pflegebedürftige führt dazu, dass auch die "atypische" Pflegeleistung der Männer gering geschätzt wird, sie sind aber in der Pflege bereits eine quantitativ bedeutsame Minderheit.
- Aber auch im Blick auf die zu Pflegenden fallen Geschlechterdifferenzen und Ungleichheiten auf: Alte und hochaltrige Männer verfügen in der Regel über Partnerinnen, die sie pflegen, alten und hochaltrigen Frauen fehlt in der Regel dieser Partner, weil er oft bereits verstorben ist.

Neubrandenburg, An den Mann gebraucht 5/2011

Thomas Altgeld, LVG & AfS Nds. e.V.

Professionelle Pflege ist durch Geschlechterhierarchie gekennzeichnet

(Backes, Amrhein, 2008)

- Die Pflegearbeit selbst ist geschlechtsbezogen zugeordnet: Die direkte Pflege des Körpers ist weiblich, die Managementaufgaben in der Pflege sind m\u00e4nnlich konnotiert und besetzt.
- Das Pflegesystem gilt als weiblich und steht in der Anerkennung und der Bezahlung unter dem medizinischen System.
- Typische Merkmale für die Diskriminierung von Frauenarbeit kennzeichnen das Feld: Unterbezahlter Qualifikationseinsatz bei extremer Belastung, Teilzeitarbeit, prekäre Beschäftigung und die Rund-um-die-Uhr-Betreuung durch Migrantinnen.
- Die heutige Gestaltung der Pflegeversicherung ist einem familiaristischen Bild verpflichtet, das dem männlichen Haupternährer und der Hausfrau und Mutter, später der weiblichen Hauptpflegeperson entspricht.

Neubrandenburg, An den Mann gebraucht 5/2011

Thomas Altgeld, LVG & AfS Nds. e.V.

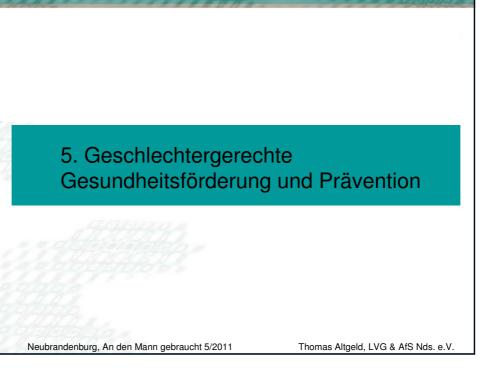
Wagen sich mehr Väter an den Wickeltisch?

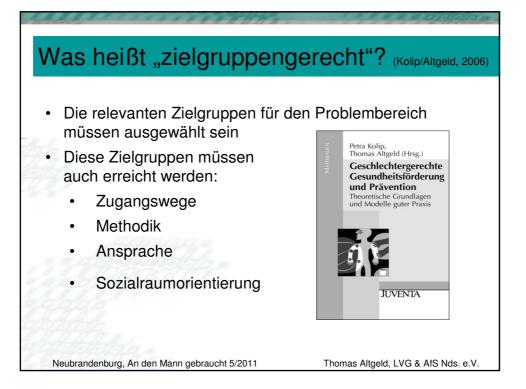
(Statistisches Bundesamt, 2010)

- Das Elterngeld wurde zum 01.01.2007 als Nachfolgeleistung für das Erziehungsgeld eingeführt. Seit dem wird es weit überwiegend von Frauen (zu etwa 80%) in Anspruch genommen.
- Allerdings beteiligen sich auch Väter an der Betreuung der Kinder und dies mit einem jährlich steigenden Anteil. Im 2008 waren 15,6% der Elterngeldbezieher in Deutschland Väter, 2010 bereits 21,7%,
- Die Bezugsdauer betrug 2010 bei 75,3 % der Männer nur bis zu 2 Monaten (bei Frauen lag diese Quote bei 0,9 %), Nur 10,3 % der Elterngeld beziehenden Männer bezogen dies 10 – 12 Monate (92,4 % der Frauen)

Neubrandenburg, An den Mann gebraucht 5/2011

Thomas Altgeld, LVG & AfS Nds. e.V.





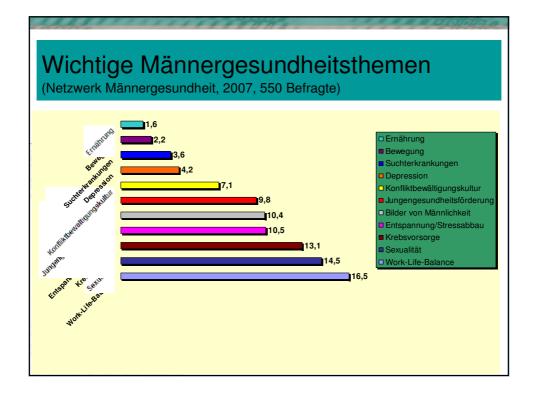
Männer sind keine homogene Gruppe

- Altersunterschiede: zunehmendes Gesundheitsbewusstsein
- Kohortenunterschiede: Änderungen in jüngere Generation
- großes soziale Unterschiede: nach Status, Berufe, Kultur
- Gesundheitsbewusstsein ist meist weiter entwickelt als das Gesundheitshandeln
- Sensibilisierungen von Männern durch Lebensereignisse und Krankheitsereignisse
- Strukturelle Barrieren für Gesundheitsbewusstsein in männlicher Rolle

Frauen genauso wenig!!!

Neubrandenburg, An den Mann gebraucht 5/2011

Thomas Altgeld, LVG & AfS Nds. e.V.



Kompetenzen von Jungen? (Winter&Neubauer, 1998)

- Jungen möchten in ihrer Selbstbeschreibung grundsätzlich "kompetent, authentisch und normal" wirken.
- Jungen geben sich gerne als "Selbstexperten" aus und stehen gleichzeitig unter einem starken "Normalitätsdruck".
- Was die Selbstkompetenz der Jungen torpediert, wird schnell als Abwertung empfunden und in Folge dessen abgelehnt.

Neubrandenburg, An den Mann gebraucht 5/2011



Thomas Altgeld, LVG & AfS Nds. e.V.47



1000 mutige Männer für Mönchengladbach

- gemeinsame Aktion der Krebsgesellschaft NRW und der BARMER GEK und weiteren Partnern vor Ort.
- Im Rahmen einer stadtbezogenen Werbekampagne werden Männer über 55 Jahre gesucht, "die mutig genug sind, den ersten Schritt zu tun und zur Darminspektion zu gehen – und mit Freunden, Verwandten oder Arbeitskollegen drüber zu reden". Es wird dabei auch an die Vorbildfunktion appelliert und prominente Mönchengladbacher, z.B. aus der Lokalpolitik und dem Sportbereich in die Kampagne einbezogen. Auch bei Arbeitgebern wird gezielt für die Unterstützung geworben.
- Die Aktion wurde im Frühjahr 2010 gestartet und ist auf sechs Monate begrenzt.

Neubrandenburg, An den Mann gebraucht 5/2011

Thomas Altgeld, LVG & AfS Nds. e.V.

Was kann ich tun?: Als mutiger Mann

Ganz klar. Wenn Sie 55 Jahre oder älter sind, ist der wichtigste Schritt, zur Darminspektion zu gehen. Und der ist ganz einfach: Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt. Der Rest passiert von alleine. Es lohnt sich (und kostet nichts):

- Nach einer unauffälligen Darminspektion können Sie sich 10 Jahre sehr sicher sein. Ein wirklich gutes Gefühl.
- Jeder, der eine Darminspektion durchführt, hat die Möglichkeit, an einer Verlosung teilzunehmen. Wir verlosen viele wertvolle Preise, die von den Unterstützern der Aktion zur Verfügung gestellt werden.*
- Sie können ein Vorbild für andere sein: Veröffentlichen Sie Ihre Story auf dieser Website. Ermutigen Sie Freunde und Bekannte, das gleiche zu tun wie sie.

Neubrandenburg, An den Mann gebraucht 5/2011

Thomas Altgeld, LVG & AfS Nds. e.V.

Was kann ich tun?: Als ermutigende Frau

Werden Sie zur Mut-Macherin! Es gibt nur wenige Menschen, auf die ein Mann mehr hört als auf seine Frau. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihren Mann überzeugen oder in seiner Entscheidung unterstützen.

Sprechen Sie ihn an: Fragen Sie ihn, ob er schon über eine Darminspektion nachgedacht hat und wenn nein, warum nicht. Männer tendieren dazu, Unangenehmes zu verdrängen. Bewusstsein schaffen ist der erste Schritt.

Überzeugen Sie ihn: Männer brauchen Argumente. Hier sind ein paar besonders erfolgreiche: Nach einer unauffälligen Inspektion kannst Du Dir 10 Jahre sehr sicher sein. Eine Inspektion ist unkomplizierter, als Du denkst: Am Untersuchungstag ist nach 20 Minuten alles erledigt. Beim Auto machen wir auch regelmäßig einen Check. Warum nicht bei Dir? Deine Gesundheit ist wichtig - für uns alle. Die Kasse zahlt.

Unterstützen Sie ihn: Wenn er sich zur Darminspektion entschlossen hat, braucht er Ihre Bestätigung, dass seine Entscheidung gut war. Männer wollen Helden sein und gelobt werden. Also tun Sie ihm den Gefallen und sagen Sie ihm, wie stolz Sie auf ihn sind. Viele springen vorher wieder ab. Das können Sie mit ein paar einfachen Worten verhindern.

Neubrandenburg, An den Mann gebraucht 5/2011

Thomas Altgeld, LVG & AfS Nds. e.V.



BZgA-Fachforum "MÄNNERGESUNDHEIT" am 2. Oktober 2010 – Dokumentation erscheint im Sommer 2010

Newsletter zur Männergesundheit seit 12/2010: 6 Ausgaben pro Jahr – zu beziehen über <u>maennergesundheit@bzga.de</u>

Einrichtung eines beratenden Arbeitskreises Männergesundheit im April 2010

Erarbeitung eines Männergesundheitsportals bis 2011

Neubrandenburg, An den Mann gebraucht 5/2011

Thomas Altgeld, LVG & AfS Nds. e.V.

Kontakt:

Thomas Altgeld Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V. Fenskeweg 2, 30165 Hannover

Tel.: +49 (0)511 / 388 11 89 0 thomas.altgeld@gesundheit-nds.de www.gesundheit-nds.de

Neubrandenburg, An den Mann gebraucht 5/2011

Thomas Altgeld, LVG & AfS Nds. e.V.