

Was Mann gesund hält...

Männer- und Vätertag "Männergesundheit"

Karlsruhe, 10.11.2019



Movember...



- Grundsätzliches zur Männergesundheit
- Zentrale Themen der Männergesundheit:
 - Ernährung
 - Bewegung
 - Früherkennung
 - Psychische Gesundheit
 - Sucht und der ganze Rest
 - ADAM und PADAM
- Praktische Tipps für den Männeralltag

Die Ausgangssituation

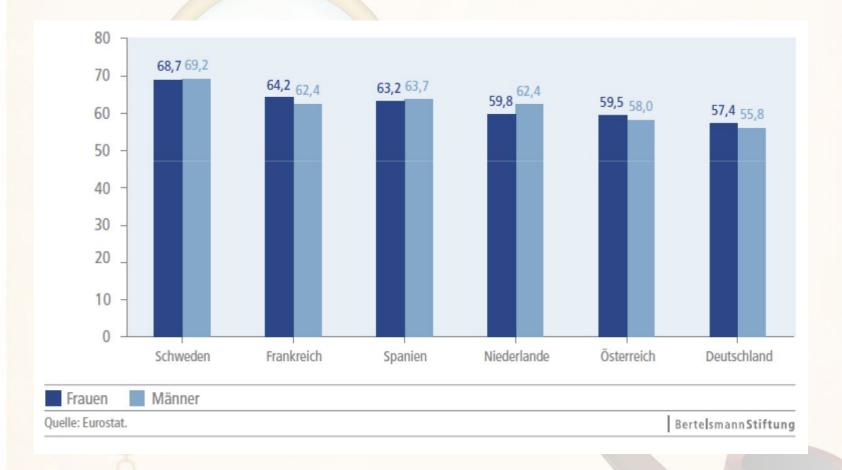
Trotz ständig steigender Lebenserwartung werden Frauen heute 5 Jahre älter als Männer . . .

... und sind oft länger körperlich und geistig fit

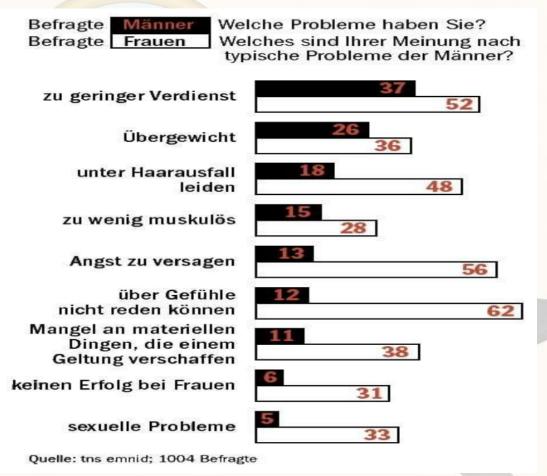
Fakten

- In Deutschland leben rund 83 Millionen Menschen. Etwas weniger als die Hälfte (41 Millionen) sind Männer
- Die Lebenserwartung bei Geburt liegt in Deutschland für Männer mit 78,2 Jahren niedriger als für Frauen mit 83,1 Jahren. Für das Geburtsjahr 2060 wird männlichen Neugeborenen ein durchschnittliches Alter von 86,7 Jahren prognostiziert (weibliche Neugeborene: 90,4 Jahre)
- Männer sind seltener (3,7 Prozent) krankgeschrieben als Frauen (4,2 Prozent). Die häufigsten Ursachen für Krankschreibungen bei Männern sind Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems (24,3 Prozent), Verletzungen und Vergiftungen (14,8 Prozent) und psychische Erkrankungen (14,1 Prozent)
- Gut ein Fünftel der Männer (21,4 Prozent) in Deutschland nimmt die Arbeitsbedingungen als stark oder sehr stark gesundheitsgefährdend wahr (Frauen: 19,1 Prozent)
- In Deutschland verletzen sich Männer häufiger (383.000) als Frauen (319.000) bei Unfällen
- Das durchschnittliche Renteneintrittsalter von Männern wegen verminderter Erwerbsfähigkeit liegt in Deutschland bei 52,1 Jahren (Frauen: 51,2 Jahre). Häufigster Grund für einen Rentenzugang wegen verminderter Erwerbsfähigkeit bei Männern sind psychische Störungen (36,5 Prozent)

Beschwerdefreie Lebenserwartung in Jahren



Die männlichen Weggucker



Gynäkologie versus ???



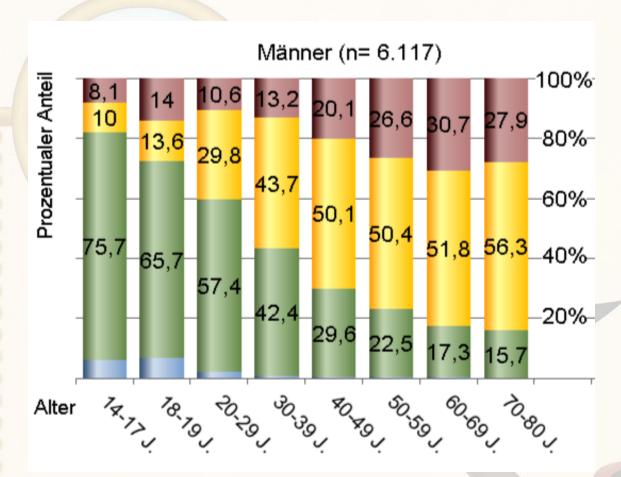
Gynäkolog*in: Facharztbezeichnung / Androlog*in: Zusatzbezeichnung

- Grundsätzliches zur Männergesundheit
- Zentrale Themen der Männergesundheit:
 - Ernährung
 - Bewegung
 - Früherkennung
 - Psychische Gesundheit
 - Sucht und der ganze Rest
 - ADAM und PADAM
- Praktische Tipps für den Männeralltag

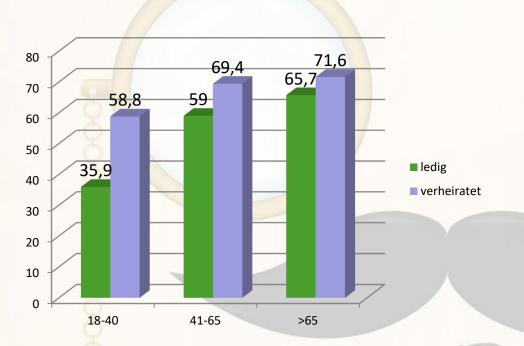
Übergewicht bei Männern

- Fast zwei Drittel (61,6 Prozent) der Männer (Frauen: 46,7 Prozent) ist übergewichtig (BMI ≥ 25 kg/m²)
- Von Adipositas (BMI ≥ 30 kg/m²) ist fast ein Fünftel (18,3 Prozent) der männlichen Bevölkerung betroffen (Frauen: 18,0 Prozent)

Unter-, normal-, über- und sehr übergewichtige Männer

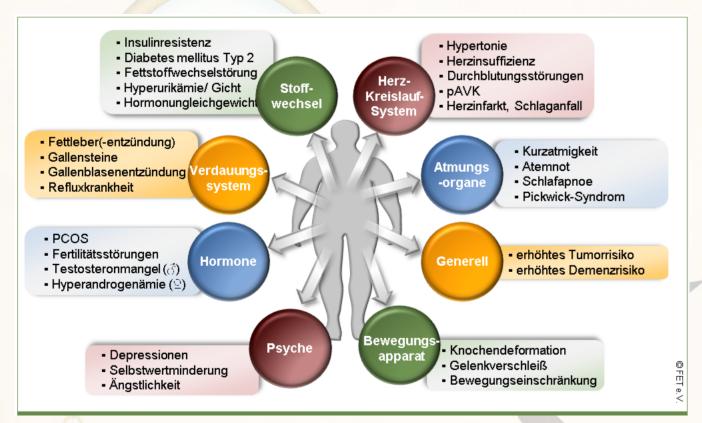


Übergewicht und Ehestand bei Männern in Deutschland nach Altersklassen



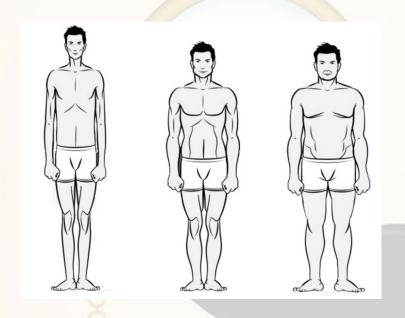
Datenquelle: Stat. Bundesamt; Körpermaße der Bevölkerung, 2009

Folgen von Übergewicht



Etwa ein Drittel der Kosten im Gesundheitssystem werden für ernährungsabhängige Krankheiten ausgegeben, knapp 40 Milliarden € pro Jahr

Körpertypen



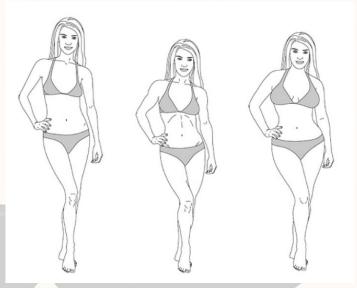


Abb.: PN

v.l.n.r.: ekto-, meso-, endomorph

Genetische Faktoren

- Jeder Mensch hat einen genetisch mitbedingten individuellen Stoffwechsel und verstoffwechselt die drei Hauptnährstoffgruppen (Proteine, Kohlenhydrate und Fette) unterschiedlich gut
- Es gibt daher keine Einheitsempfehlung für die "richtige" Ernährung, mit der alle klarkommen
- In Deutschland richten sich die offiziellen Empfehlungen ("aus vollem Schrot und Korn"…) vor allem an die Kohlenhydrat-affinen Menschen
- One size fits all ... stimmt nicht!

Grundregeln für eine gesunde Ernährung

- Finden Sie Ihren Ernährungstyp
- "Ehrliche" Lebensmittel, d.h. mögl. unverarbeitet
- Je mehr Gemüse, desto besser (Ausnahme: Kartoffeln)
- Süßstoffe und Zucker meiden
- Fette sind wichtig, am besten natürliche Fettsäuren (i.d.R. ungesättigt)
- Kochen Sie selbst
- Joghurt und Quark sind gesünder als Milch
- Cave täglicher Alkoholkonsum!
- Fruchtsäfte meiden, Kaffee 3-5 Tassen sind ok

- Grundsätzliches zur Männergesundheit
- Zentrale Themen der Männergesundheit:
 - Ernährung
 - Bewegung
 - Früherkennung
 - Psychische Gesundheit
 - Sucht und der ganze Rest
 - ADAM und PADAM
- Praktische Tipps für den Männeralltag

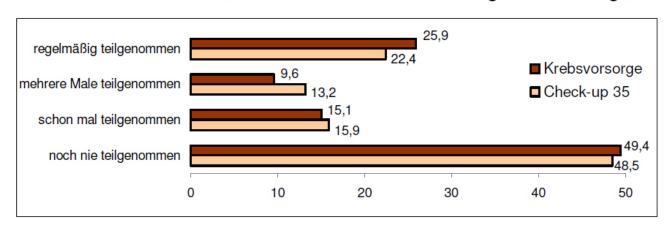
Bewegungsempfehlungen: FITT

	Ausdauer	Kraft	Flexibilität
requenz	3 – 5 Tage/Woche	2-3 nicht aufeiander folgende Tage/W	2 – 3 Tage/Woche
ntensität	55-90 % der max. Herzrate	70 – 85 % der Maximalkraft	Spüren, aber kein Schmerz
Time	20 – 60 min aerobe Aktivität	1-4 Sätze (à 8-12 Wh.) für jede große Muskelgruppe (ca 8 Übungen	2 – 4 Wiederholungen je Dehnung, 15-30 sec
Тур	Kontinuierliche aerobe Aktivität, große Muskelgruppen	Widerstandsübungen, voller Bewegungsumfang	Dehnung für alle wichtigen Gelenke

- Grundsätzliches zur Männergesundheit
- Zentrale Themen der Männergesundheit:
 - Ernährung
 - Bewegung
 - Früherkennung
 - Psychische Gesundheit
 - Sucht und der ganze Rest
- Praktische Tipps für den Männeralltag

Früherkennung

Abb. 11: Teilnahme der DAK-versicherten Männer an Vorsorgeuntersuchungen - Angaben in %



Datenquelle: DAK Gesundheitsreport 2008

Selbstuntersuchung der Hoden Welcher junge Mann macht das?

Vorsorge...

- Ab 18, für Männer und Frauen: Zahnvorsorge, (mindestens) einmal im Jahr.
- Zwischen dem 18. und 34. Lebensjahr: Einmalige Gesundheitsuntersuchung wie Check-up 35 (voraussichtlich ab Frühjahr 2019).
- Ab 35, für Männer und Frauen: Check-up 35, Risikofaktoren Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, Nierenerkrankungen
- Ab 35, für Männer und Frauen: Früherkennung Hautkrebs
- Ab 45, für Männer: Früherkennung Prostatakrebs und Krebs des äußeren Genitals
- Ab 50, für Männer und Frauen: Früherkennung Darmkrebs
- Ab 65, für Männer: Früherkennung Bauchaortenaneurysma

- Grundsätzliches zur Männergesundheit
- Zentrale Themen der Männergesundheit:
 - Ernährung
 - Bewegung
 - Früherkennung
 - Psychische Gesundheit
 - Sucht und der ganze Rest
 - ADAM und PADAM
- Praktische Tipps für den Männeralltag

Psychische Gesundheit

Prävalenzunterschiede bei psych. Erkrankungen

- Im Vergleich zu Männern sind Frauen von (internalisierenden) Störungen wie Depressionen (ausgenommen: bipolare Depression), Neurosen, Angst- und Essstörungen sowie somatoformen Störungen etwa doppelt so häufig betroffen
- Bei der Agoraphobie wird sogar ein Frauenanteil von 80% angegeben
- Der Anteil der Männer überwiegt bei (externalisierenden) Störungen wie Alkoholund Drogenabhängigkeit und der dissozialen Persönlichkeitsstörung
- Ein Geschlechterparadoxon zeigt sich im suizidalen Verhalten: Während Suizidversuche etwa zu zwei Dritteln von Frauen begangen werden, sind vollendete Suizide bei Männern wesentlich häufiger: zwei Drittel bis drei Viertel aller Suizidopfer sind Männer
- Häufig werden psych. Störungen bei Männern schlechter erkannt
- Männer kaschieren häufig psych. Leiden besser als Frauen
- Zusammengefalls: Größeres Risiko für Komorbidität, Alkoholabhängigkeit, Kriminalität, vorzeitige Mortalität und Suizidalität

Männertabu Depression

- 6,3 Prozent der Männer (Frauen: 9,7 Prozent) in Deutschland berichten, dass bei Ihnen innerhalb der letzten 12 Monate eine Depression oder depressive Verstimmung diagnostiziert wurde
- In der Gruppe der 45- bis unter 65-jährigen Männer ist der Anteil mit 8,5 Prozent (Frauen: 11,8 Prozent) am höchsten

- Grundsätzliches zur Männergesundheit
- Zentrale Themen der Männergesundheit:
 - Ernährung
 - Bewegung
 - Früherkennung
 - Psychische Gesundheit
 - Sucht und der ganze Rest
 - ADAM und PADAM
- Praktische Tipps für den Männeralltag

Verteilung von Sucht

- Alkohol: 2/3 Männer, 1/3 Frauen
- Illegale Drogen: 2/3 Männer, 1/3 Frauen
- Path. Glücksspiel: 90% Männer, 10%
 Frauen
- Medikamente: 1/3 Männer, 2/3 Frauen
- Essstörungen: 10% Männer, 90% Frauen

Too much is toxic, but too less is ineffective...

- Bei Männern liegt der gesundheitlich unbedenkliche Alkoholkonsum bei nicht mehr als 24 g pro Tag. Das entspricht etwa 0,25 l Wein oder 0,5 l Bier (an mindestens zwei Tagen pro Woche sollte ganz auf Alkoholkonsum verzichtet werden). Bei größeren Mengen spricht man von riskantem Alkoholkonsum.
- Fast ein Fünftel der Männer in Deutschland weisen nach Selbstangaben einen gesundheitlich riskanten Alkoholkonsum auf (Frauen: 13,8 Prozent)
- Etwas weniger als 5%: Missbrauch
- Etwas weniger als 5%: Abhängigkeit

Die Sinnfrage

- Viktor Frankls Logotherapie
- Sinn und Ziele im Leben verringern das Sterblichkeitsrisiko
- Lebenssinn schützt vor Herzinfarkten, Schlaganfällen und einem verkürzten Leben
- Mangel an Sinn im Leben ist oft verbunden mit Drogenmissbrauch, Depression und Angstzuständen
- Wichtig: Das Leben als Fließen begreifen, Offenheit entwickeln, und gaaaanz wichtig: Veränderung akzeptieren
- Ambiguitätstoleranz trainieren
- Freiwilliges Engagement geht mit Sinnerleben und Wohlbefinden einher. Eine Möglichkeit, das eigene Sinnerleben und Wohlbefinden zu verbessern darin besteht, sich freiwillig in einem oder mehreren "sinnvollen" Bereichen zu engagieren
- Wege dazu: Glaube, Achtsamkeitsübungen, Engagement, Introspektion

Soziale Kontakte und Gesundheit

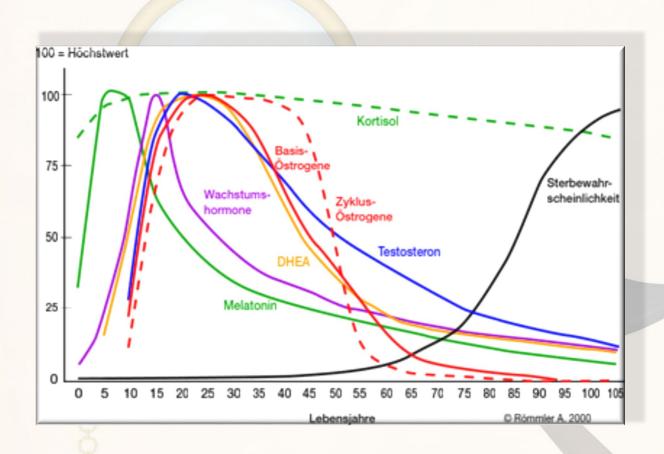
- Einsamkeit und ein Mangel an sozialen Beziehungen können für die Gesundheit ebenso schädlich sein, wie beispielsweise das Rauchen von ca. 15 Zigaretten täglich
- Verfügt man hingegen über ein gutes soziales Netzwerk, kann man das Sterberisiko bereits um die Hälfte verringern
- In einer Studie, in der Rentner untersucht wurden, konnte gezeigt werden, dass Einsamkeit der beste Prädiktor dafür ist, wie lange eine Person lebt
- Wichtig ist die Qualität der Beziehung, nicht die Quantität

Geistige Aktivität

- Geistige Aktivität erhält die Hirnstruktur
- Auch das Gehirn ist eine Art Muskel, der trainiert werden muss
- In einer Studie gaben etwa 1/4 der Befragten an, dass Sie 4 Stunden am Tag bildschirmbasierte Unterhaltung konsumieren. Auffällig dabei war, dass diese 25 Prozent eine größere Anfälligkeit für psychische oder mentale Störungen hatten
- Geistiges Betätigung wirkt sogar positiv auf das Immunsystem

- Grundsätzliches zur Männergesundheit
- Zentrale Themen der Männergesundheit:
 - Ernährung
 - Bewegung
 - Früherkennung
 - Psychische Gesundheit
 - Sucht und der ganze Rest
 - ADAM und PADAM
- Praktische Tipps für den Männeralltag

Lebensalter, Hormone, Sterberate



- Grundsätzliches zur Männergesundheit
- Zentrale Themen der Männergesundheit:
 - Ernährung
 - Bewegung
 - Früherkennung
 - Psychische Gesundheit
 - Sucht und der ganze Rest
 - ADAM und PADAM
- Praktische Tipps für den Männeralltag

7 Aspekte des gesunden Männeralltags



- Iss gesund und ehrlich
- Beweg Dich! (Täglich eine Einheit Sport/Bewegung; keine Move ist zu gross oder zu klein)
- Wenn Du was merkst, unternimm etwas (Du kennst deinen Körper besser als jeder andere. Wenn dir etwas komisch vorkommt, verdränge nicht den Gedanken daran, in der Hoffnung, es geht wieder weg, sondern geh zum Arzt und lass dich untersuchen. Früherkennung ist wichtig!)
- Halte Kontakt zu Familie und Freunden (Man räumt leicht anderen Dingen im Leben Priorität ein; du solltest dir aber Mühe geben, mit Freunden in Kontakt zu bleiben für dein eigenes Wohl und auch ihres. Aber: Such Dir Deine Freunde gut aus!)
- Neue Anforderungen (Wissen / Tätigkeiten) stellen
- Wissen ist Macht! (An deiner Familiengeschichte erkennst du, wie hoch dein Risiko u.a. für Krebs, Diabetes, Herzkrankheiten und Schlaganfall ist. Es beginnt alles mit einem Gespräch. Sprich mit deiner Familie und merke dir, welche Krankheiten ein direkter Verwandter hatte, auch bereits Verstorbene.)
- Sprich über das Wichtigste im Leben (Das Ende einer Beziehung, der Verlust des Arbeitsplatzes, finanzielle Schwierigkeiten oder Vater zu werden, sind große Momente im Leben eines Mannes. Es ist wichtig zu erkennen, welche Auswirkungen sie haben und wie du mit der Veränderung zurechtkommst.)





Fotos: https://de.movember.com/ mens-health/general

12 Schritte, um die Hormonspiegel natürlich zu optimieren:

- Körperfettanteil gering halten (<15% / 25%)</p>
- > Genug essen, um kein Gewicht zu verlieren
- Fettanteil sollte ca. 1/3 der Kalorien ausmachen
- Ausreichend Protein essen (2 g / kg KG)
- Alkohol- und Nikotinzufuhr limitieren!
- Nicht viel Sojaprotein aufnehmen
- Ausreichend schlafen, vor Mitternacht ins Bett
- Regelmäßig Krafttraining, vorzugsweise abends
- Auch aerob trainieren, aber nicht zu viel
- Stress vermeiden (cave Cortisolerhöhung)
- Abends keine KH-Mahlzeiten ab 19 Uhr
- ➢ Ggf. NEM



