

# Sixpack im Speckmantel

Mann ist gesund  
wenn er sich wohlfühlt

„Wir bewegen was...“

4. Gesundheitstag der Stadt Münster 11.10.2017

Dr. Axel Iseke  
Arzt, Gesundheitsplanung  
Gesundheitsamt Stadt Münster  
[iseke@tadt-muenster.de](mailto:iseke@tadt-muenster.de)

## „Männergesundheit“

Männergesundheit...

... was wissen **Sie** darüber?

... was vermuten **Sie**?

Was fällt mir zu **Männergesundheit** ein?

## Gedanken zu „Männergesundheit“

- ... „Du solltest auch mal wieder zum Arzt gehen!“
- ... „Was soll ich beim Arzt, ich bin doch fit?“
- ... „Du solltest auch mal mehr Sport machen!“
- ... „Ich bin doch jeden Samstag „auf‘m Platz“!
- ... *„Ein kranker Ehemann ersetzt beim Fürsorgebedarf gut und gerne drei Kleinkinder...“*
- ... Dürfen Männer krank sein?, werden kranke Männer ernst genommen?
- ... **Männergesundheit ein schwieriges Thema?**

## Zum Arzt, obwohl ich fit bin?

### Krankheitsfrüherkennung

- Ab 35 Jahre Gesundheits-Check-Up alle zwei Jahre
  - Ab 35 Jahre Hautkrebs-Vorsorge alle zwei Jahre
  - Ab 45 Jahre jährliche Tastuntersuchung der Geschlechtsorgane und der Prostata
  - Ab 50 Jahre Darmkrebsvorsorge (Stuhltest)
  - Ab 55 Jahre Darmspiegelung
- Da kann man ja eigentlich nur krank bei werden...?

## Was ist Krankheit?

Krankheit ist definiert als **Störung** des körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens. Bei der Abgrenzung der Krankheit von Gesundheit ist eine bestimmte, aus einer Vielzahl von Beobachtungen mithilfe **statistischer Methoden** gewonnene Schwankungsbreite zu berücksichtigen, innerhalb derer der Betroffene noch als gesund angesehen wird. Für die Beschreibung einer Krankheit muss zwischen ihren **Ursachen** (Krankheitsursachen) und ihren sichtbaren **Anzeichen** (Symptomen) unterschieden werden. Außerdem können sich unterschiedliche Verläufe zeigen: Eine akute Krankheit setzt plötzlich und plötzlich ein. Eine **chronische Krankheit** (Malum) beginnt langsam und verläuft schleichend. Manche Krankheiten verlaufen in Schüben, d.h., es wechseln sich Phasen der Besserung mit Phasen der Verschlechterung (Exazerbationen) ab, oder sie treten nach scheinbarer Ausheilung **erneut auf (Rezidiv)**. Die Feststellung einer Krankheit (Diagnose) beruht auf der Erhebung der Krankengeschichte (Anamnese) sowie der Untersuchung des Betroffenen mit Auswertung der geschilderten und festgestellten Symptome. Die erhobene **Diagnose** dient der Festlegung einer evtl. notwendigen **Behandlung**, der **Voraussage** über den Verlauf der Krankheit (Prognose) und Maßnahmen der Krankheitsverhütung (**Prävention**).

(Quelle: Der Gesundheits-Brockhaus, F.A. Brockhaus GmbH, Leipzig - Mannheim)

## Was ist Gesundheit?

### Gesundheit

ist ein Zustand des vollständigen (größtmöglichen)

- körperlichen
- geistigen und
- sozialen

### Wohlbefindens...

...und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit.

(Weltgesundheitsorganisation 1948)

➤ **Ohne Wohlbefinden keine Gesundheit**

## Zum Arzt, obwohl ich fit bin?

### Krankheitsfrüherkennung

- Ab 35 Jahre Gesundheits-Check-up
  - Ab 35 Jahre Hautkrebsvorsorge
  - Ab 45 Jahre Prostata-Check-up
  - Ab 50 Jahre Darmkrebsvorsorge (Stuhltest)
  - Ab 55 Jahre Darmspiegelung
- Gesundheit und persönliches Wohlbefinden ist mehr, als zum Arzt zu gehen!**
- Da kann man ja eigentlich nur krank bei werden...?

## Sixpack – reicht das Wohlgefühl?



So...

...oder so?

## Was wissen wir über „Männergesundheit“

Wissenschaftliche Daten belegen,  
„dass sich Männer und Frauen in  
Bezug auf Gesundheit und Krankheit  
deutlich unterscheiden...“

(Robert-Koch-Institut 2014)

... und diese Unterschiede bestehen fast  
ausschließlich zu **Ungunsten des Mannes.**

# Wie kann man „Männergesundheit“ messen?

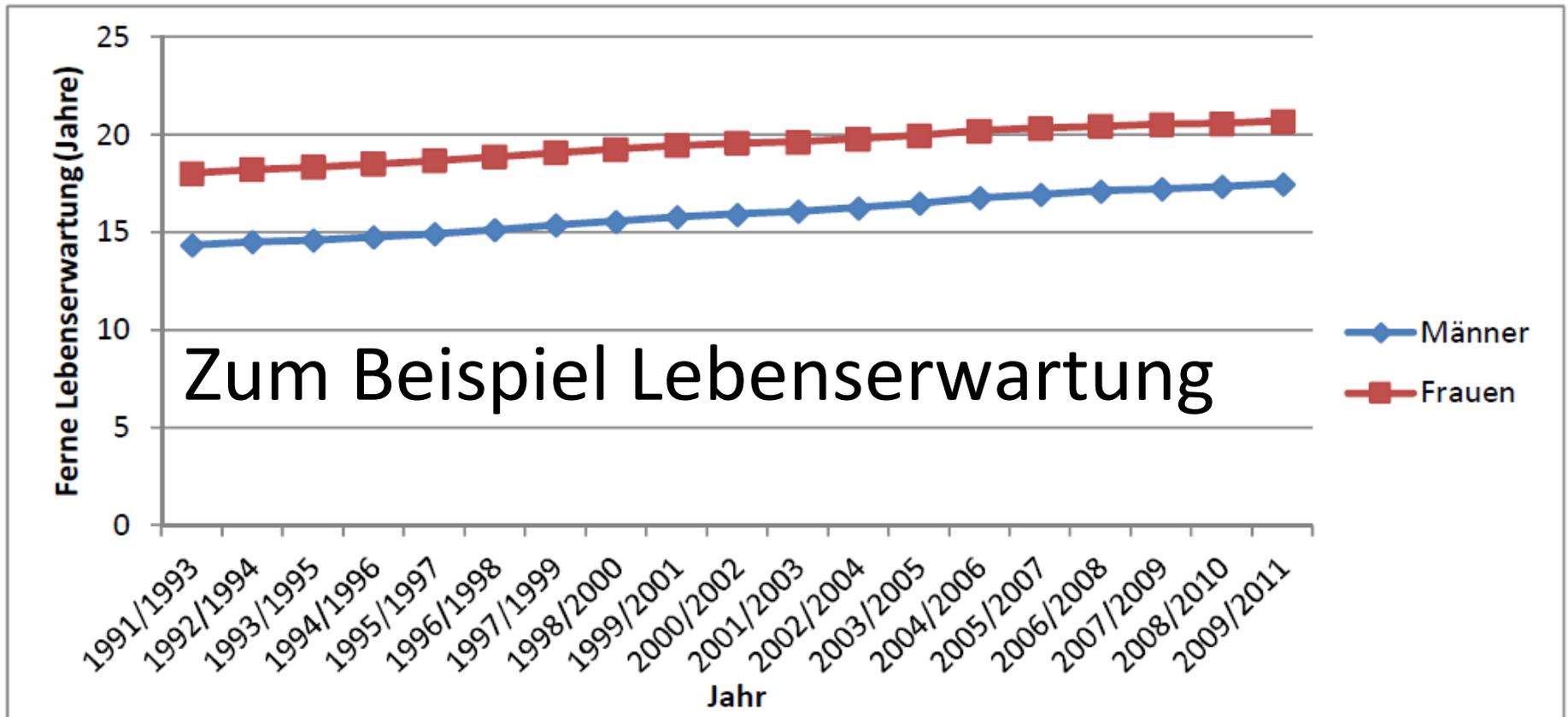


Tabelle 2 - Entwicklung der fernen Lebenserwartung im Alter von 65 Jahren seit 1991/1993 nach Geschlecht (Starker, 2013, S. 12)

## Wie kann man „Männergesundheit“ messen?

Männer sterben **6** Jahre früher als Frauen.

Nur **1** Jahr davon lässt sich biologisch erklären!

An 5 Jahren weniger Lebenserwartung sind die Männer **selber schuld!**(?)

## Wie kann man „Männergesundheit“ messen?

Wenn es nicht  
„der kleine Unterschied“  
ist, was dann?

*„...wann ist ein Mann ein Mann...  
... gesund...“*

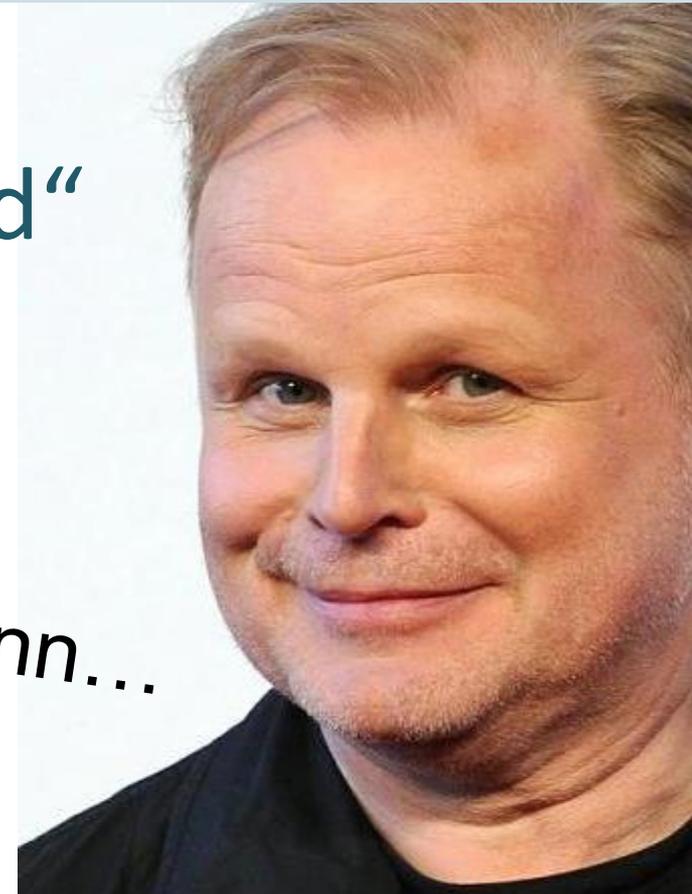


Foto: Focus online dpa/Angelika Warmuth

## Warum „Männergesundheit“

Es gibt gute Gründe, sich speziell zu Männergesundheit Gedanken zu machen!

## Das „Wohlgefühl“ als Gesundheits-Wegweiser (auch für Männer)

- **Wohlgefühl ist wichtig.**
- Wie fühle **ich** mich heute (Körper, Geist, Seele)?
- Aber auch:  
Wie fühle ich mich **morgen**?
- Und auch:  
Wie fühlen sich **andere mit mir**?
- Heute für morgen:
- **Was kann ich dafür tun**, dass ich mich morgen wohlfühle, damit sich andere mit mir morgen wohlfühlen?
- **Achtsamkeit** heute als Grundlage für Wohlbefinden morgen.
- Gesundheitssorge heute, einschließlich einer **selbstbestimmten Entscheidung zur Krankheitsfrüherkennung**, bedeutet Selbstbestimmung im Wohlbefinden morgen.

## Zum Arzt, obwohl ich fit bin?

### Krankheitsfrüherkennung

- Die **heutige** Entscheidung für oder gegen die Krankheitsfrüherkennung hat unmittelbare Folgen für das **Wohlbefinden morgen**.
- Der Mann muss heute **selbstbestimmt** für oder gegen Vorsorge **entscheiden**.
- Er sollte sich **vorher überlegt haben** wie er mit einem entdeckten Befund umgehen will oder damit, wie er damit umgehen will, wenn später eine Krankheit auftritt, die durch Früherkennung hätte vermieden werden können.
- **Wohlbefinden gelingt nicht durch „Wegducken vor Entscheidungen“**

## Fakten zu Männergesundheit I

- Männer zeigen wenige Symptomwissen.
- Männer nehmen Symptome anders wahr.
- Männer zeigen andere Symptome.
- Männer sprechen (auch beim Arzt) anders über ihre Symptome.
- Männer reagieren bei **psychischer Krankheit** eher mit **Wut, Aggression** und **Suchtverhalten** und nicht mit Rückzug und Selbstzweifeln.
- **Was bedeutet das für die Gesundheit anderer (soziales Wohlbefinden)?**

## Fakten zu Männergesundheit II

- Ärzte reagieren auf die selben Symptome anders, je nachdem ob sie von (Männern) oder von (Frauen) vorgetragen werden
- Ärzte nehmen Beschwerden von Männern ‚weniger ernst‘
- Ärzte geben mit psychischen Beschwerden eher „körperliche“ Diagnosen
- Ärztinnen geben Männern andere Diagnosen als Ärzte.

## Was hält oder macht Männer gesund?

Die Frage nach dem **Wohlbefinden** kann ein erster Schritt für „mehr Männergesundheit“ sein.

Und, erinnern wir uns:  
Wohlbefinden ist **mehr, als die Abwesenheit von Krankheit**

## Was hält oder macht Männer gesund?



Gemeinsame „Sixpack-Gespräche“ unter Männern können ein Anfang sein!

## Was hält oder macht Männer gesund?

Gesundheit ist ein Thema für Männer.

Wohlbefinden ist ein Thema für Männer

Gesundheit und Wohlbefinden ist ein Thema **zwischen** Männern

## Männergesundheit in Münster

Männergesundheitsberichte

[www.rki.de](http://www.rki.de) -> Männergesundheitsbericht  
[gesundheitsamt@stadt-muenster.de](mailto:gesundheitsamt@stadt-muenster.de)

[www.maennernetzwerk-muenster.de](http://www.maennernetzwerk-muenster.de)

[www.maennerforum-muenster.de](http://www.maennerforum-muenster.de)

## 23. Münsteraner Männertag

# Was tut mir gut als Mann?



[www.maennerforum-muenster.de](http://www.maennerforum-muenster.de)



Samstag  
**11. November 2017**  
im Gesundheitshaus,  
Gasselstiege 13

- 12.30 Ankommen
- 13.00 Anfangsplenum
- 13.30 Workshops / angemeldete
- 15.00 Kaffeepause
- 16.00 Zwischenplenum
- 16.30 Workshops / spontan
- 18.00 Abschlussplenum  
anschl. Imbiss mit Kultureinlage
- 21.00 Ende

15 € (5 € Jugendliche und Mitglieder) inkl. Kaffee, Kuchen & Imbiss; Anmeldung unter [mail@maennerforum-muenster.de](mailto:mail@maennerforum-muenster.de) wünschenswert.

Beim Männertag kannst Du (Mann ab 14 Jahre) Dich in Workshops und Gesprächen mit diesen Fragen auseinandersetzen.  
Es ist auch Raum und Zeit für Entspannung und Austausch über andere Themen.  
Der Männertag lebt von den Angeboten der Teilnehmer. Jeder Teilnehmer kann einen Workshop anbieten.  
Deine Workshopidee sende bitte per E-Mail an: [mail@maennerforum-muenster.de](mailto:mail@maennerforum-muenster.de)  
Raum für spontane Workshops gibt es in der 2. Workshopphase.  
Infos zu den bereits angemeldeten Workshops findest Du unter: [www.maennerforum-muenster.de](http://www.maennerforum-muenster.de)



Für Männer ab 14!



Münsteraner Männerwoche 2017

# "WIR SIND SICHTBAR - MÄNNER ZEIGEN SICH"

vom 7. - 19.11.2017

In diesem Jahr organisieren wir erstmalig anlässlich des Internationalen Männertages am 19.11.2017 die Münsteraner Männerwoche. Es ist für jeden Mann etwas Passendes dabei und manche Veranstaltungen sind auch für Frauen offen (♀). Mit Unterstützung des Männernetzwerkes Münster und der Stadt Münster finden folgende Angebote statt:

- Männer. Erfindet. Euch. Neu.
- Krise als Chance
- Feuer machen mit primitiven Methoden
- Die bewusste Entscheidung ein Vater zu sein
- Männertag 2017: „Was tut mir gut als Mann?“
- Das Erleben von Männern als Opfer und Täter von häuslicher Gewalt
- Eine Münsteraner Männergruppe stellt sich vor
- Männerfrühstück
- Männer singen
- Mutige Männer mit Herz braucht die Welt!

- „Buch des Vaters“ von Urs Widmer – Eine initiatische Reise
- Söhne werden Männer! Welches Männervorbild bin ich als Vater?
- Vision Mann, klar und präsent.
- Was machen eigentlich Männergruppen?

Das vollständige, aktuelle Angebot findest du unter [www.maennerforum-muenster.de](http://www.maennerforum-muenster.de)

Veranstalter: Männerforum Münster e.V.  
 e-mail: [mail@maennerforum-muenster.de](mailto:mail@maennerforum-muenster.de)  
 Internet: [www.maennerforum-muenster.de](http://www.maennerforum-muenster.de)  
 U.S.d.P. Uwe Scheffler, Tel. 0251 - 3 11 10 95

[www.maennerforum-muenster.de](http://www.maennerforum-muenster.de)

## Männer. Erfindet. Euch. Neu.



**Dienstag, 7.11.2017, 19.30 Uhr, Bischöfliches Generalvikariat, Rosenstr. 16, Ms**  
**Björn Süfke** (Psychologe, Psychotherapeut und Buchautor)

### Vortragslesung

Der Mann von heute soll ein gefühlvoller Partner sein, aber bitte kein Weichei. Kraftvoll und kompromissbereit, ein engagierter Vater und erfolgreich im Beruf. Vortrag mit Gesprächsrunde: kein Wunder, dass Mann verwirrt ist. Björn Süfke gibt die entscheidende Orientierungshilfe, wie wir das traditionelle ebenso wie das moderne Rollenbild von Männlichkeit überwinden können. Er zeigt eindrucksvoll, welche Chancen in der Krise stecken: für Männer, Paare und die Gesellschaft als Ganzes.

Infos: [maennerforum-muenster.de](http://maennerforum-muenster.de)  
 Kosten: 10 €  
 Anmeldung nicht erforderlich

*In der Stadtbücherei findest du neben dem Buch von Björn Süfke auch noch weitere interessante, hilfreiche Bücher für Männer.*

## Männer sprechen über Gesundheit und Wohlbefinden

- Wie ist mein Wohlbefinden, heute, morgen?
- Entscheide ich mich für oder gegen Krankheitsfrüherkennung („Wegducken gilt nicht“)
- Wie geht es anderen mit mir?
- Was fehlt zum Wohlbefinden?
- Was hindert am Wohlbefinden?
  - Bei mir selbst
  - In Familie / Partnerschaft
  - Im Freundeskreis / Nachbarschaft
  - An der Arbeitsstelle
  - ...

## Der Sixpack im Speckmantel...

... ist ein guter Grund, sich Gedanken zu machen über das eigene

- körperliche
- geistig-seelische und
- soziale

Wohlbefinden!

Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt oder Apotheker, **oder mit einem guten Freund!**

Und klicken Sie mal rein:

[www.maennerforum-muenster.de](http://www.maennerforum-muenster.de)

[www.maennernetzwerk-muenster.de](http://www.maennernetzwerk-muenster.de)



... der Sixpack im Speckmantel, eine Frage des Wohlfühlens...

Gesundheit



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit! Fragen?