

# Bericht

---



## Männergesundheitstag 2016 in Rottweil

Samstag, 29. Oktober 2016  
10:00 - 17:00 Uhr

**Veranstaltungsort:**  
Erich-Hauser Gewerbeschule  
Heerstraße 150  
78628 Rottweil

Gesundheitsamt Rottweil  
Abteilung für Prävention und Gesundheitsförderung  
Bismarckstraße 19, 78628 Rottweil  
Tel: 0741 / 17445-0  
[praevention@landkreis-rottweil.de](mailto:praevention@landkreis-rottweil.de)

# Hintergrund

---

Seit langem ist bekannt, dass sich Männer und Frauen in Bezug auf Gesundheit und Krankheit voneinander unterscheiden. Entstehung und Verlauf von Krankheiten sind beeinflusst von geschlechterspezifischen Unterschieden. Männer und Frauen unterscheiden sich in ihrem Gesundheitsverhalten, im Umgang mit ihrem Körper und bei der Inanspruchnahme von Vorsorgeuntersuchungen.

Nicht nur biologisch-medizinische Faktoren beeinflussen die Unterschiede zwischen Männern und Frauen, sondern auch die Lebens- und Arbeitsbedingungen. Es gibt Hinweise, dass Gesundheitszustand und Mortalität eng mit sozialen Faktoren, Bildung und Einkommenssituation verknüpft sind.

Die Gesundheit von Männern und Frauen ist auch der Landesregierung ein besonderes Anliegen. Daher hat das Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren Baden-Württemberg (Sozialministerium) 2015 den ersten Bericht zur gesundheitlichen Lage von Jungen und Männern in Baden-Württemberg veröffentlicht. Er ist die erste Zusammenfassung von Daten und Fakten rund um die Jungen- und Männergesundheit und bildet somit eine gute Grundlage, damit zukünftige Angebote der Prävention und Gesundheitsförderung zielgruppenspezifisch entwickelt werden können.

Eine wesentliche Kernaussage der Ergebnisse des Gesundheitsberichtes lautet: Die gesundheitliche Lage von Jungen und Männern in Baden-Württemberg ist im bundesweiten Vergleich überdurchschnittlich gut. Jedoch gilt das nicht für alle Bereiche, nicht für ganz Baden-Württemberg und nicht für alle Jungen und Männer gleichermaßen.

Baden-Württemberg ist seit Jahrzehnten das Land mit der höchsten Lebenserwartung in Deutschland. In Baden-Württemberg werden auch die Männer im bundesweiten Vergleich am ältesten. Im Vergleich zu Frauen haben sie hierzulande trotzdem eine um 4,4 Jahre geringere Lebenserwartung.

Es zeigt sich, dass auch in der Region Schwarzwald-Baar-Heuberg die Differenz in der Lebenserwartung zwischen beiden Geschlechtern relativ hoch ist. Männer werden nur 79,2 Jahre alt, wohingegen Frauen rund 83,6 Jahre alt werden.

In Baden-Württemberg sterben Jungen und Männer im Bundesvergleich häufiger an Verletzungen oder anderen Folgen sogenannter äußerer Ursachen. Besonders erhöht ist hierzulande die Sterblichkeit durch Unfälle (z.B. Verkehrsunfälle) und dies besonders für Männer im höheren Lebensalter (58% gegenüber 53%).

Nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) waren im Jahr 2010 Herz-Kreislauf-Erkrankungen die häufigste Todesursache weltweit. Auch in Deutschland zählen sie seit Jahrzehnten zu den häufigsten Todesursachen. Erfreulicherweise weisen Männer in Baden-Württemberg eine deutlich geringere Sterblichkeit durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf als der bundesweite Durchschnitt (-19,2%).

In einigen Teilen Baden-Württembergs haben Männer jedoch zum Teil eine vorzeitige Sterblichkeit infolge von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In der Region Schwarzwald-Baar-Heuberg ist die Sterblichkeit an koronaren Herzkrankheiten gegenüber dem Landesdurchschnitt leicht erhöht.

Begünstigt werden Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch eine Vielzahl „vermeidbarer“ Risikofaktoren wie z.B. regelmäßiger Tabakkonsum, ungesunde Ernährung und geringe körperliche Aktivität. Ein Großteil dieser Risikofaktoren ist beeinflussbar, wodurch die zunehmende Relevanz von Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung deutlich wird.

Psychische Störungen sind die Erkrankungsgruppe, deren Krankheitslast deutschlandweit am stärksten wächst. In Baden-Württemberg lässt sich erfreulicherweise keine übermäßige Belastung durch psychische Störungen feststellen.

Besondere Aufmerksamkeit sollte jedoch der depressiven Störung gewidmet werden, denn ihre Prävalenz hat in den letzten Jahren stark zugenommen. Besonders bei Männern werden Depressionen zu selten diagnostiziert, da sie sich häufig eher in Risiko- und Suchtverhalten oder Aggressivität zeigen. Eine verbesserte Diagnostik könnte dabei helfen, männlichen Suiziden vorzubeugen.

Die Suizidhäufigkeit von Männern in Baden-Württemberg ist gegenüber dem Bundesdurchschnitt leicht erhöht. Maßnahmen zur Suizidprävention sollten zukünftig geschlechtsspezifisch erfolgen.

Diese beispielhaften Darstellungen zeigen den Bedarf an jungen- und mannerspezifisch zugeschnittenen Maßnahmen auf. Jungen und Männer müssen anders angesprochen und für Themen sensibilisiert werden als Mädchen und Frauen, wenn Prävention und Gesundheitsförderung nachhaltig wirken sollen.

# Von der Idee zur Umsetzung

---

Die bereits im März 2016 stattfindende 5. Kommunale Gesundheitskonferenz im Landkreis Rottweil zur „Risikokompetenz von Jungen“ hat den Bedarf, Jungen und Männer zielgruppenspezifisch anzusprechen erkannt und fußte auf dem „Bericht zur gesundheitlichen Lage von Jungen und Männern in Baden-Württemberg“.

Der Fokus der Konferenz lag auf der Risikokompetenz von männlichen Jugendlichen, da Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung möglichst frühzeitig im Leben der Zielgruppe verankert werden sollen. Hierzu wurde Herr Dr. rer. soc. Winter als Referent eingeladen. Er ist in der Leitung des Sozialwissenschaftlichen Instituts in Tübingen (SOWIT) und in der Jungen- und Männerforschung tätig. Im Anschluss an die Gesundheitskonferenz bildete sich ein Arbeitskreis, der das Thema Jungengesundheit und Risikokompetenz im Kreis Rottweil weiterverfolgt.

Als Fachkonferenz richtete sich die 5. Kommunale Gesundheitskonferenz hauptsächlich an Menschen, die berufsbedingt mit männlichen Jugendlichen arbeiten. Die Idee, durch einen Arbeitskreis gesundheitsförderliche Strukturen für diese Zielgruppe im Landkreis Rottweil zu etablieren, war das Anliegen dieser Konferenz.

Da die Einbindung der Bürgerinnen und Bürger ein wesentlicher Bestandteil der Gesundheitskonferenzen ist, soll nun auch die Bevölkerung für das Thema Männergesundheit sensibilisiert und mit wichtigen Informationen versorgt werden.

Um die Aufmerksamkeit auf das Thema der Jungen- und Männergesundheit weiter voranzutreiben und in einem nächsten Schritt auch die Öffentlichkeit für dieses Thema zu sensibilisieren, fand am Samstag, den 29. Oktober 2016, der erste Männergesundheitstag im Landkreis Rottweil statt.

# Männergesundheitstag – Konzept

---

Die Nachfolgeveranstaltung der Kommunalen Gesundheitskonferenz des Gesundheitsamtes Rottweil vom März 2016 wartete von 10:00 bis 17:00 Uhr mit verschiedenen Fachvorträgen von Experten, einer Gesundheitsstraße sowie Informationsständen auf.

In drei informativen Fachvorträgen wurde über verschiedene Aspekte der Männergesundheit referiert.

Der Vortrag des Ex-Bundesliga- und FIFA-Schiedsrichter Babak Rafati „Brennen statt auszubrennen! Gesunde Reaktion auf ungesunde Umstände!“, begann um 11 Uhr. Babak Rafati beschrieb anhand seines eigenen Werdegangs, wie Leistungsdruck und Mobbing zu Depressionen, Burn-Out und sogar zum Suizid führen können, zeigte aber auch wertvolle und lösungsorientierte Präventions-Strategien auf.

Dr. rer. soc. Winter von Sozialwissenschaftliches Institut Tübingen (SOWIT), behandelte um 13:15 Uhr das Thema: „Gesundheit? Ich mach das jetzt!“ und PD Dr. Ranke, Internist, Kardiologe, Angiologe an der Waldeck Klinik in Bad Dürrenheim, referierte um 14.30 Uhr zum Thema: „Männergesundheit: Wie geht's?“.

Den weiteren Rahmen bildete eine Gesundheitsstraße. An folgenden Stationen konnte die eigene Gesundheit überprüft werden.

- Blutzuckermessung
- Blutdruckmessung
- Sehtest
- Hörtest
- Lungenfunktionstest
- Body-Mass-Index-Berechnung
- Stress- und Reaktionstest der AOK

In einem Aktiv-Teil konnten die Teilnehmer an der T-Wall (innovative Reaktionswand) ihre Reaktionsfähigkeit testen, an einem Schnupperkurs am RipTrainer oder TRX-

Band teilnehmen oder einfach bei Tischtennis und Tischfußball den Tag ausklingen lassen.

Die Fachstelle Sucht BWLV war mit einem Informationsstand zum Thema Sucht und Drogen vertreten sein. Hier hatten alle Interessierten die Möglichkeit, beim Rauschbrillen-Parcours zu erfahren, wie sich 1,3 Promille anfühlen. Unterstützt wurde dieser Stand durch das fame (lokale Diskothek), das kostenlose alkoholfreie Cocktails anbot.

Außerdem luden Informationsstände dazu ein, sich über ganz unterschiedliche Aspekte der Männergesundheit zu informieren.

Da es oftmals die Frauen sind, die ein höheres Gesundheitsbewusstsein für sich aber auch den Partner und die Familie haben, sollte der Männergesundheitstag auch für Frauen und Familien ansprechend sein. Ein Kinderprogramm sowie ein Imbiss und Getränke wurden angeboten.

### **Unterstützer und Sponsoren des ersten Männergesundheitstages im Kreis Rottweil:**

*AOK Schwarzwald-Baar-Heuberg, Kreissparkasse Rottweil, Erich-Hauser-Gewerbeschule, Fachstelle Sucht BWLV, clever fit Rottweil, fame Rottweil, K5 DAV Kletterzentrum, Morbus Crohn Colitis Selbsthilfegruppe Rottweil*

# Fazit

---

Der Männergesundheitstag war die erste Veranstaltung dieser Art speziell für die Zielgruppe der Männer im Landkreis Rottweil. Da zudem keine Anmeldung für den Männergesundheitstag nötig war, konnte die Besucherzahl im Vorfeld nicht eingeschätzt werden.

Der Tag wurde von der Bevölkerung gut angenommen. Schätzungsweise rund 150 Personen besuchten, über den Tag verteilt, die Veranstaltung. Besonders gut besucht war die Gesundheitsstraße. Hier insbesondere der Lungenfunktionstest. Dies zeigt, dass ein Bedarf und auch Interesse seitens der Bevölkerung besteht, die Vitalfunktionen überprüfen zu lassen. Hierbei hat sich ein Laufzettel als sehr nützlich erwiesen, den sich die Teilnehmer vor dem Durchlaufen der Gesundheitsstraße nehmen konnten. Auf diesem Laufzettel waren alle Stationen der Gesundheitsstraße aufgelistet mit der Möglichkeit, die persönlichen Werte zu notieren. So hatten die Teilnehmer zum einen ihre gesamten Werte zusammen und zum anderen konnten sie überprüfen, ob sie alle Stationen durchlaufen hatten.

Auch die drei Fachvorträge waren gut besucht. Einige Teilnehmer des Männergesundheitstages besuchten alle drei Vorträge. Die Rückmeldungen aus Teilnehmerkreisen waren positiv. Erfreulich war, dass auch Familien den Männergesundheitstag besuchten.

Auch der große Kooperationspartner, die AOK Schwarzwald-Baar-Heuberg, drückte ihre Zufriedenheit mit der Veranstaltung aus.

Insgesamt war der erste Männergesundheitstag ein Erfolg. Das Thema Männergesundheit wird auch in Zukunft im Kreis Rottweil weiterverfolgt werden.