



STIFTUNG  
MÄNNERGESUNDHEIT

## Vorschläge für Aktionspläne zur Männergesundheitswoche 2021 in Deutschland vom 14. bis 20. Juni 2021

Die 28. Männergesundheitswoche findet weltweit vom 14. bis 20. Juni 2021 statt. Im Mittelpunkt stehen in diesem Jahr wie bereits im Jahr 2020 alle Anstrengungen, um die Corona-Epidemie einzudämmen. Bis zur Männergesundheitswoche im Juni 2021 werden sicher vertretbare Lockerungen der Beschränkungen beschlossen, um zu mehr Normalität zurückzukehren. Männer sind auf Grund eines schwächeren Immunsystems, einer häufig ungesünderen Lebensweise und auch einer oft erhöhten Risikobereitschaft stärker von Corona-Erkrankungen betroffen. Besonders im höheren Lebensalter steigt die Infektionsgefahr und auch das Risiko für schwere Verläufe. Im Mittelpunkt der diesjährigen Männergesundheitswoche stehen deshalb alle Bemühungen, Impfungen in Anspruch zu nehmen, Infektionen durch präventive Maßnahmen und gesunde Lebensweise zu vermeiden, die Gesundheit, speziell das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit zu stärken und die internationale Zusammenarbeit zu betonen.

Dazu zählen:

- **Inanspruchnahme von Impfungen**  
Die Impfangebote für Erwachsene sollten unbedingt in Anspruch genommen werden, um Gefahren für die Gesundheit von Männern zu vermeiden. Bei den Grippeimpfungen waren Männer im höheren Lebensalter bereit, Impfungen wahrzunehmen. Bei der Covid-19 Impfung sind hohe Impfraten erforderlich, um die Pandemie einzudämmen und schwere gesundheitliche Schäden zu vermeiden. Bei den Männern 60+ sollten wir Durchimpfungsraten von mindestens 60% bis zum Jahresende erreichen.
- **Verringerung von Ansteckungen und Förderung einer gesunden Lebensweise**  
Verringerung des Risikos einer Ansteckung mit dem Covid-19-Virus durch Einhaltung von Hygieneregeln (AHA + L- Regel – Abstand von 1,5 m halten; Hygienisches Händewaschen 20-30 Sek., Alltagsmaske medizinische oder FFP2 Maske tragen und Räume lüften) und ggf. rechtzeitige Diagnostik und Therapie bei auftretenden Symptomen.

Raucher, die an Atemwegserkrankungen leiden, sollten motiviert werden, das Rauchen einzustellen.

Erhöhung der eigenen Widerstandskraft gegen das Virus durch eine gesunde Lebensweise und Fitness: Fahrradfahren, Jogging, viel Aufenthalt an frischer Luft und gesunde Ernährung, Vermeidung von hohem Übergewicht.

Teilnahme an Zertifizierten Kursen für gesunde Ernährung, Stressreduktion und Bewegung sind in der Datenbank der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) gelistet und werden finanziell von den Krankenkassen als Präventionsleistung unterstützt. Viele Kurse werden während der Pandemie auch online angeboten.

Durchführung von Aktionen zur Solidarität und Hilfebereitschaft gegenüber älteren und behinderten Bürgern im Wohngebiet. Dies schließt die Nutzung, den Einsatz und die Förderung individueller Kompetenzen im Rahmen kommunaler Projekte ein.

Nutzung aller Angebote zur Vorsorge, Prävention und Krankheitsfrüherkennung, wie Krebsvorsorge / -früherkennung, Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Impfschutz und Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF), z.B. auch von geeigneten Gesundheits-Apps.

➤ **Stärkung des Wohlbefindens und der psychischen Gesundheit**

Coronabezogene Aktionen müssen unbedingt den Schutz der psychischen Gesundheit einschließen, nach Ansicht der WHO ist dies ein bisher vernachlässigter Aspekt von Covid-19. Bei früheren Ausbrüchen von Infektionserkrankungen sind bspw. langfristige negative Folgen von Isolations- und Quarantänemaßnahmen belegt worden: Depressivität, Ängstlichkeit, Aggressivität, Stresserleben, Schlafstörungen, Sorgen, Einsamkeit und Stigmatisierungserleben. Diese Folgen werden unterschätzt und treffen Gesunde wie auch verstärkt Menschen mit psychischen Vorerkrankungen. Erste Studien in Zusammenhang mit Covid-19 weisen auf ein steigendes Risiko für Depression, Angst- und Belastungsstörungen sowie Suchtverhalten hin.

Niedrigschwellige Angebote zur Bewältigung von Isolation, psychischen Belastungen und Stress in der Coronakrise sind bereits vorhanden und könnten männerspezifisch aufbereitet bzw. an den Mann gebracht werden. Dabei muss besonders auf Depressivität, Depressionen, verstärktes Suchtverhalten, aggressives Verhalten, häusliche Gewalt, den Umgang mit Ängsten sowie auf das erhöhte Suizidrisiko von Männern fokussiert werden (insbesondere bei Existenzkrisen, Alleinstehenden, Älteren).

E-Mental-Health Empfehlungen zur Bewältigung psychischer Belastungen basieren

auf der Nutzung von wissenschaftlich fundierten und kostenlosen Angeboten zum Selbstmanagement (z.B. „moodgym“) sowie das für alle zugängliche „ifightDepression Tool“ von der Stiftung Deutsche Depressionshilfe e.V.. Das Portal „psychnet.de“ bietet Informationen für Betroffene mit psychischen Belastungen und Erkrankungen und ihren Angehörigen. Das Online-Training „get.calm and move.on“ enthält Übungen gegen Angstgefühle.

Spezifische Coronabezogene Online Angebote sind die „BDP-Corona-Hotline“ vom Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen, die professionelle Hilfe per Telefon anbietet oder die bundesweite Initiative „starkdurchdiekrise.de“, die u.a. eine Hotline zur psychologischen Erstversorgung und ein Corona-Online-Training mit psychologischer Begleitung anbietet. Mit der „Corona EMIcompass App“ kann der Umgang mit Stress und Belastung verbessert werden.

➤ **Betonung der internationalen Zusammenarbeit**

Die Internationale Zusammenarbeit mit der Global Action of Men´s Health, in dem Deutschland durch die Stiftung Männergesundheit Berlin vertreten ist, mit der Weltgesundheits-Organisation Europa und dem Healthy City Netzwerk der WHO, sollte in den Veranstaltungen berücksichtigt werden, um internationale Bemühungen zur Verbesserung von Männergesundheit darzustellen. Der Männergesundheitsbericht 2018 der WHO, Regionalbüro Europa, hat bewirkt, dass gerade Kräfte gebündelt werden, um eine nationale Männergesundheitsstrategie in Deutschland auf den Weg zu bringen und somit die Gendergleichheit zu der vorliegenden Frauen-Gesundheitsstrategie in Deutschland herzustellen.

**Wir empfehlen den Netzwerken für Jungen- und Männergesundheit, den Kommunen und Akteuren von Jungen- und Männergesundheit, sich einen Schwerpunkt für einen Aktionsplan in der Männergesundheitswoche herauszugreifen und öffentliche Aufmerksamkeit über Medien zu erlangen, damit männerspezifische Gesundheitsprobleme speziell im Zusammenhang mit der Bewältigung der Corona-Epidemie thematisiert und aufgegriffen werden.**

**Der Vorstand der Stiftung Männergesundheit**

**Der Wissenschaftliche Beirat der Stiftung Männergesundheit**

**Der Förderverein der Stiftung Männergesundheit**

**Berlin, den 4. Februar 2021**