

Der "richtige" Mann - Leitbild oder Le**id**bild für Männer?

Thomas Altgeld

Hannover, den 17. Juni 2020



@Taltgeld



Gliederung

1. Le**id**bild Mann? Wie entstehen Körperbilder und Selbstwahrnehmungsroutinen?
2. Was befeuert die Stereotype?
3. Männer als Patienten
4. Männer – Kein unerreichbares Geschlecht für den Gesundheitsmarkt
5. Gesundheitsbotschaften sind meist so einfach Männergesundheit - Herausforderungen für jeden einzelnen



IN THE U.S., GENDER ROLES LIVE ON

Parental Google queries weighted **toward boys** involve intelligence and emotional well-being ...

123% more queries for boys than girls

IS MY SON/
DAUGHTER:
A GENIUS?
INTELLIGENT?
STUPID?
BEHIND?
A LEADER?
HAPPY?

DEPRESSED?
BEAUTIFUL?
UGLY?

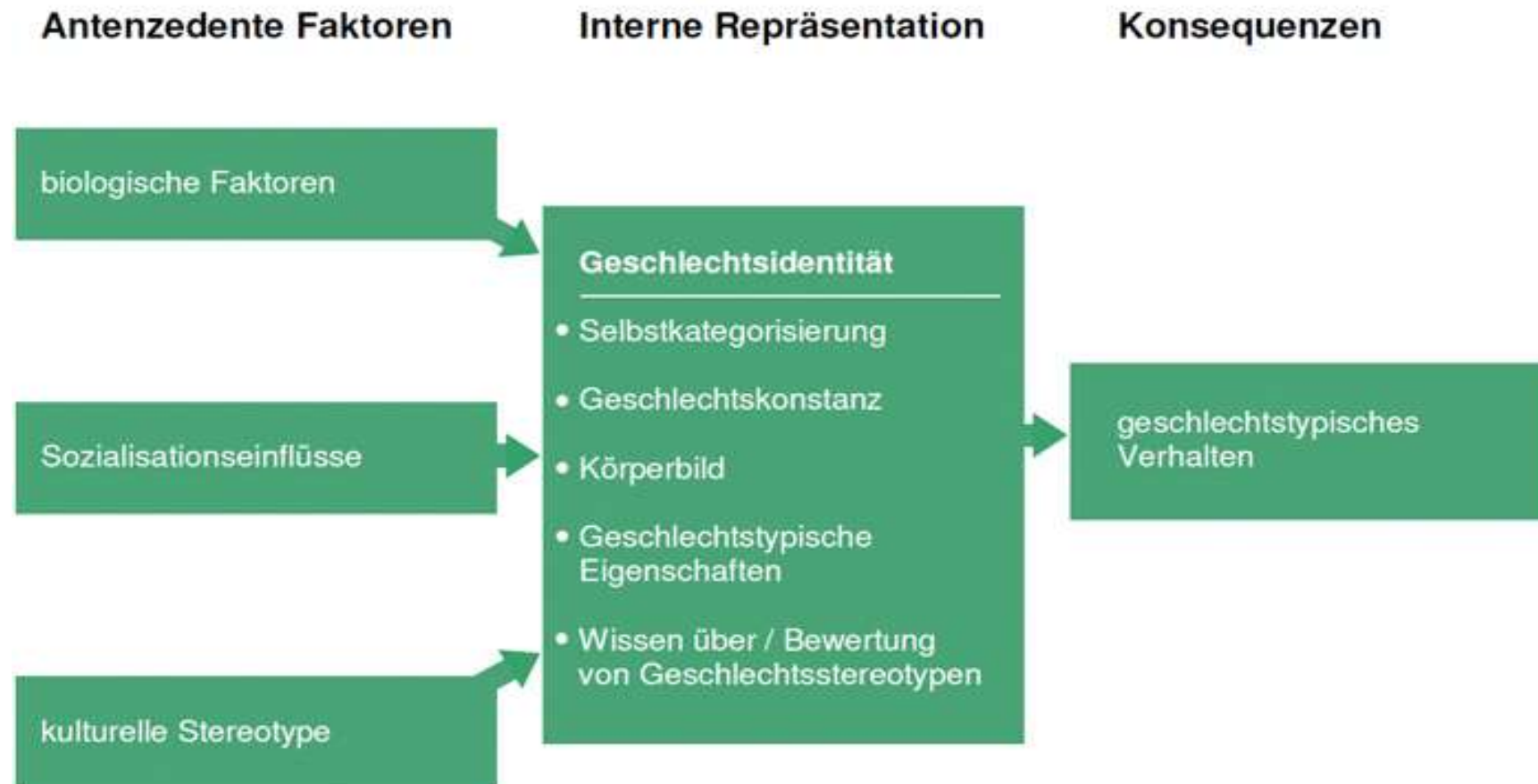
1% more queries for girls than boys

56

160

... but some weighted **toward girls** involve appearance, plus a slight tilt toward depression instead of happiness.

Geschlechtsidentitäten (nach Gloger-Tippelt, 1993)



Seinen Mann stehen? – Sprachliche Stereotype

Ein Mann, ein Wort

Seinen Mann stehen

Selbst ist der Mann

Familienvater (aber keine
Familienmutter)

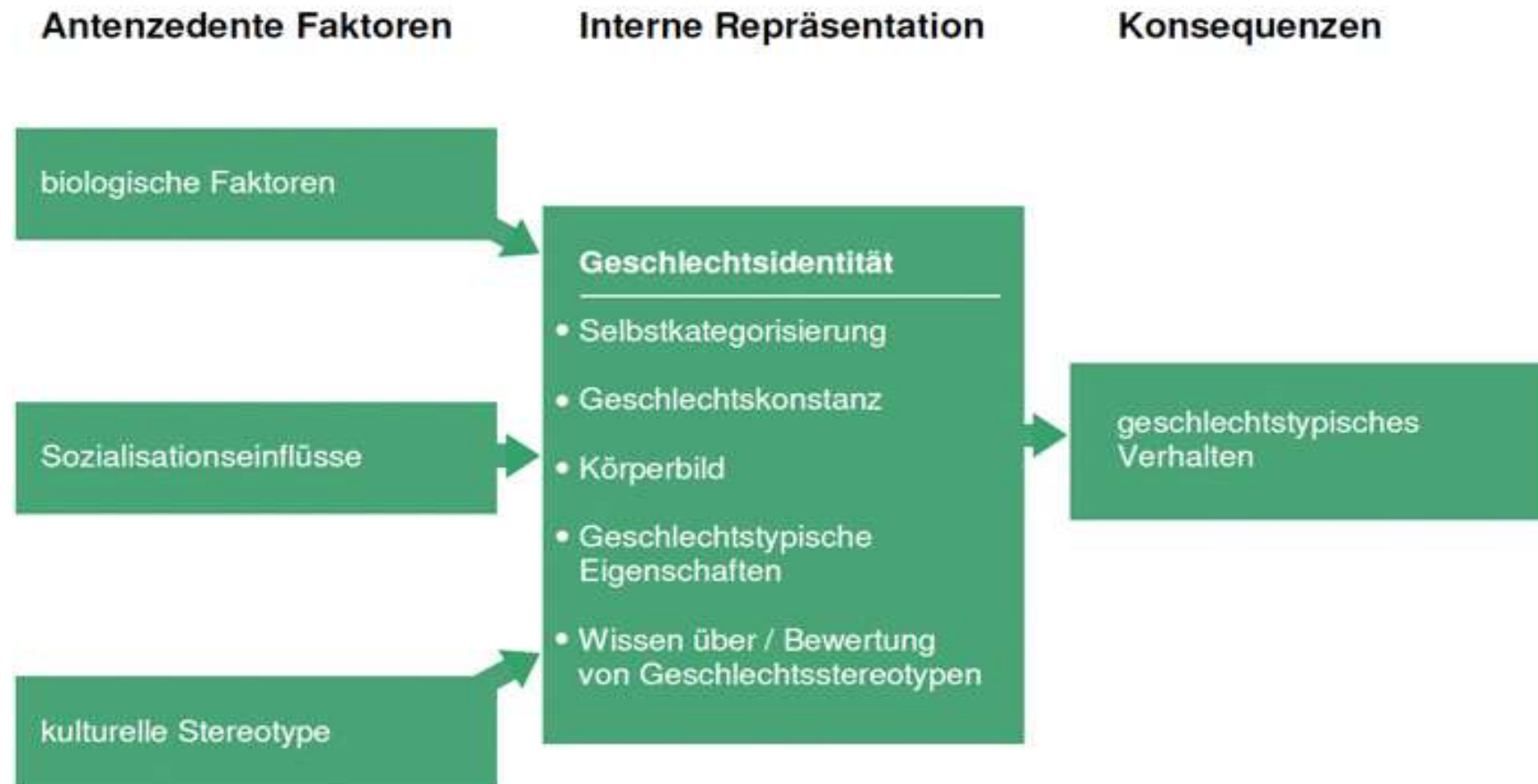
Ein Indianer kennt keinen
Schmerz

Kein richtiger Mann sein....

Was von alleine kommt, geht auch
von alleine wieder

„No sissy stuff“!

Geschlechtsidentitäten (nach Gloger-Tippelt, 1993)



Sieben maskuline Imperative

(H. Goldberg, Der verunsicherte Mann, 1979)

je weniger Schlaf ich benötige,
je mehr Schmerzen ich ertragen kann,
je mehr Alkohol ich vertrage,
je weniger ich mich darum kümmere, was ich esse,
je weniger ich jemanden um Hilfe bitte und von jemandem abhängig bin,
je mehr ich meine Gefühle kontrolliere und unterdrücke,
je weniger ich auf meinen Körper achte,

desto männlicher bin ich.

Ein „echter Mann“ 2018

WAS BEDEUTET ES EIN ECHTER MANN ZU SEIN?

Blog Kundenmeinungen Über Est



5) KONTROLLIERE DEINE EMOTIONEN

Frauen und schwule Männer werden emotional. Heterosexuelle Männer sollten es nicht sein. Wir sind von Natur aus konzipiert rationale Denker zu sein, die unter Druck beim Kampf oder der Jagd Leistung erbringen. Wir sind nicht dafür gemacht bei Romantikkomödien mit Hugh Grant zu heulen. Natürlich ist es hin und wieder okay zu weinen, aber wenn du öffentlich zeigst, dass du ein sehr emotionaler Mann bist, wirst du von Alphamännchen und starken Frauen nur ausgenutzt. Ein echter Mann muss lernen seine Gefühle unter Kontrolle zu haben.

Optimistischer Fehlschluss (Weinstein, 1984) und ein paar Sprüche dazu...

„optimistischer Fehlschluss“ oder „unrealistischer Optimismus“
(Weinstein, 1984 & 1987)

„objektive“ Krankheitsrisiken werden insbesondere von Männern subjektiv unterschätzt werden. Mit anderen Worten: Männer gehen davon aus, dass Krankheitsfolgen sie nicht treffen, obwohl sie kaum auf ihre Gesundheit achten oder sich gar gesundheitsriskant verhalten.

Männer fühlen sich kerngesund bis sie tot umfallen.

Was von alleine kommt, geht auch von alleine wieder!



Medienreaktionen zum Männergesundheitsbericht RKI 2014 (Starker, 2015)

DIE  WELT

„Rauchen, saufen, fressen: Wie Männer sich ruinieren“

Augsburger Allgemeine

„Männer essen zu viele Steaks und reden zu wenig über ihre Gesundheit“

Frankfurter Rundschau

„Mehr Steaks, mehr Herzprobleme: Bericht zur Männergesundheit“

 FOCUS

„Falsche Diagnosen, hohe Erwartungen: Wie die Gesellschaft Männer in den Tod treibt“

Biete: 5 Jahre
länger **LEBEN**

www.stiftung-maennergesundheits.de
Tel.: 030 - 27 59 38 59

www.stiftung-maennergesundheits.de
Tel.: 030 - 27 59 38 59

www.stiftung-maennergesundheits.de
Tel.: 030 - 27 59 38 59

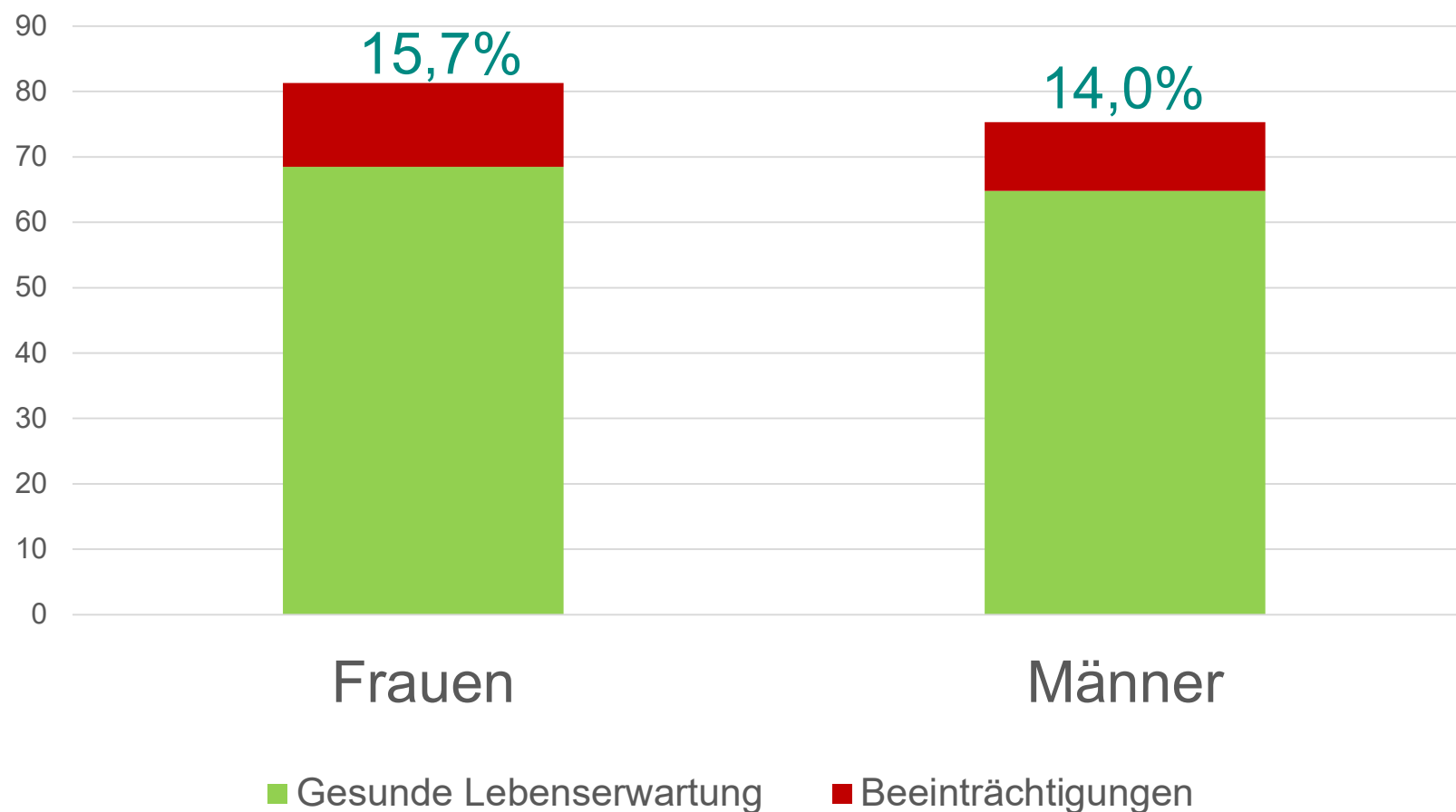
www.stiftung-maennergesundheits.de
Tel.: 030 - 27 59 38 59



**STIFTUNG
MÄNNERGESUNDHEIT**

www.stiftung-maennergesundheits.de Tel.: 030 27 59 38 59

Lebenserwartung mit und ohne gesundheitliche Beeinträchtigungen



Quelle: RKI 2015, Gesundheit in Deutschland

2. Was befeuert die Stereotype?



Gendermarketing - „Produktwelten“ (<https://hosting.1und1.de>)

Männliche Produktwelten Weibliche Produktwelten

Große Autos, Spaßfaktor

Kleine Autos, Gebrauchsfaktor

Bier, hochprozentiger Alkohol

Sekt, kalorienarme Getränke

Technik

Gebrauchselektronik

Herrenmode, Anzug, Krawatte

Frauenmode, Accessoires

Werbung über Stereotype

Egal welche Klinge Du benutzt, Nivea Sensitive Rasierschaum bietet...





Werbung über Stereotype 2



ASTRONAUTEN
KRIEGEN DIE
BESTEN RAKETEN

WERDE **SEXIST!**
JETZT BEWERBEN: AXE.DE

The advertisement is split into two panels. The left panel shows a man in a white astronaut suit with 'NASA' and 'AXE' logos on the back, carrying a woman in his arms. The right panel features three AXE Apollo products (shower gel, deodorant, and cream gel) against a starry space background. The headline reads 'ASTRONAUTEN KRIEGEN DIE BESTEN RAKETEN' and the slogan at the bottom is 'WERDE SEXIST!' with 'SEXIST!' in a red box, followed by 'JETZT BEWERBEN: AXE.DE'.



Die besten Mädchenapps

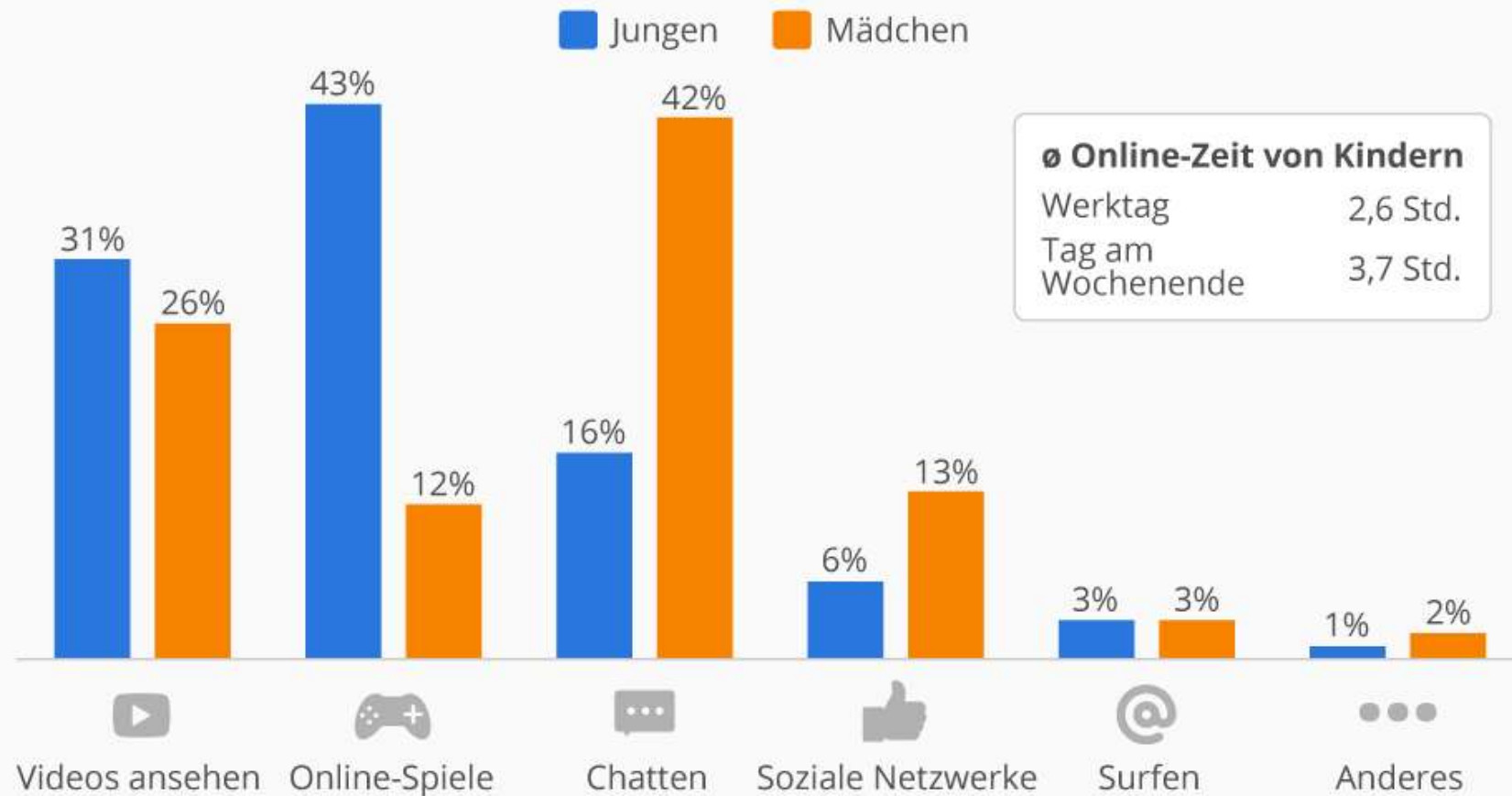


Die besten Jungenapps



Jungs zocken, Mädchen chatten

Hauptaktivität, mit der Kinder (12-17 Jahre) mehr als die Hälfte der Online-Zeit verbringen





20 Jahre Counter-Strike: Von Half-Life-Mod und Killerspiel zum E-Sport-Phänomen

Das sind die aktuell
5 beliebtesten
Waffen in Fortnite,
wenn's ernst wird



Geschlechterstereotype auf Youtube und Instagram

<https://medien-und-welt.de/> 2019

- Frauenbild der 50er Jahre: Nähen, Kochen, Schminken - Junge Frauen inszenieren sich auf Instagram und YouTube nach althergebrachten Stereotypen. Ihr Credo: Hauptsache, keine eigene Meinung vertreten.
- Männliche Youtuber sind in den Genres Entertainment, Games, Musik, Sport, Comedy, Film und Education zahlenmäßig wesentlich stärker repräsentiert als weibliche Youtuber. Nur im Genre "How to" überwiegt die Zahl der Frauen deutlich.
- Männliche Influencer nutzen die Sozialen Medien häufiger, um sich beruflich zu profilieren (61 %), und deklarieren das gezeigte als professionelles Können. Weibliche Influencer geben häufiger an, was sie zeigen sei ein Hobby (64%).
- 71 % der weiblichen Influencer zeigen sich in ihren Videos im privaten Umfeld, also z.B. in ihrer Wohnung. Männliche Influencer nutzen im Vergleich häufiger den öffentlichen Raum als Kulisse.

3. Männer als Patienten



Arztbesuche im Männer-Frauen-Vergleich

GEDA, RKI 2013

- Frauen weisen mit 91 % eine signifikant höhere Inanspruchnahme niedergelassener Ärzte auf als Männer mit 84 %.
- Die Inanspruchnahmequote der Frauen liegt in allen Altersgruppen in etwa bei 90 %.
- Bei Männern ist die Inanspruchnahmequote erst im höheren Alter ab 65 Jahren ähnlich hoch. Am niedrigsten liegt sie bei Männern im jungen und mittleren Erwachsenenalter zwischen 18 und 44 Jahren. Aus dieser Gruppe haben rund 80 % in den letzten 12 Monaten mindestens einen niedergelassenen Arzt aufgesucht.

Wann gehen Männer in die Zahnarztpraxis?

(GfK Marktforschung, 2010)

Viele Männer gehen erst zum Zahnarzt, wenn sie Schmerzen haben. Demnach gehen drei von zehn befragten Männern in Deutschland (29,3 Prozent) grundsätzlich nur dann in die Zahnarztpraxis, wenn sie schon Schmerzen spüren.

Etwas mehr als ein Viertel (27,6 Prozent) versucht sogar, erste Zahnschmerzen erst einmal selbst mit schmerzstillenden Mitteln zu lindern. Sie begeben sich erst auf den Behandlungsstuhl, wenn sie es nicht mehr aushalten.

Dagegen lassen fast neun von zehn Frauen (87,3 Prozent) mindestens einmal im Jahr ihre Zähne vorsorglich kontrollieren.

Zahngesundheit von Jungen und Mädchen

(Storr u.a. 2009)

- Über die Hälfte der 5-6-jährigen Kinder weisen naturgesunde Gebisse auf
- Mädchen zeigen deutlich geringere dmf-t-Werte (2,04) im Vergleich zu Jungen (2,42)
- Die höchsten Werte haben Kinder mit Migrationshintergrund (3,14)
- Höhere Putzhäufigkeit der Mädchen
- Höhere Nachputzhäufigkeit der Eltern bei den Jungen

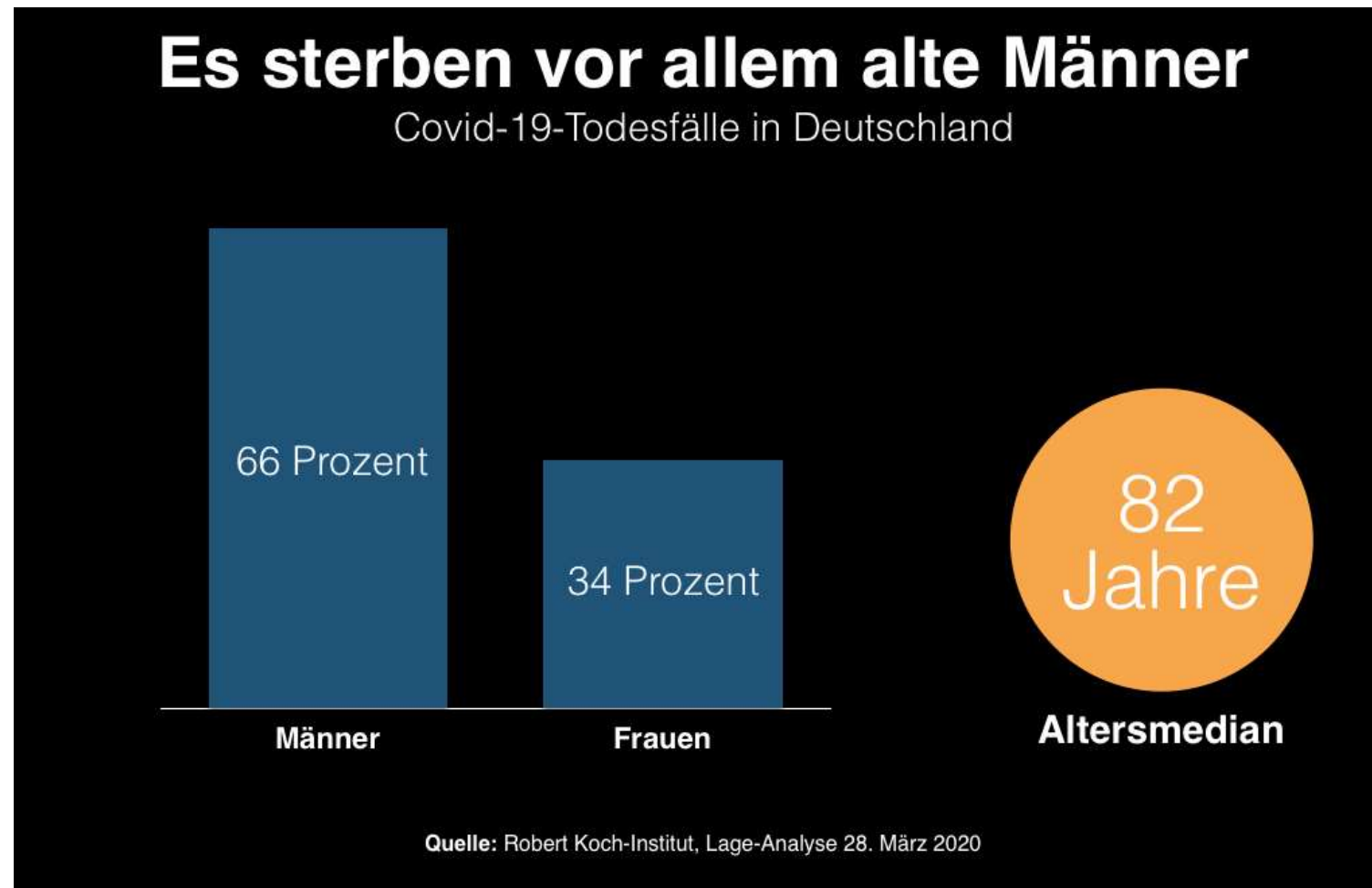
Physiologische Facts

Männer erkälten sich schneller als Frauen. Verantwortlich dafür ist die Verteilung der Sexualhormone, die der menschliche Körper produziert: Östrogen und Testosteron.

Bei einer Erkältung produziert der menschliche Körper Abwehrzellen, die sich in zwei Typen unterscheiden: unspezifische und spezifische Abwehrzellen. Letztere sind verantwortlich für die gezielte Bekämpfung von bestimmten Krankheitserregern. Das Problem bei Männern: zu wenig Östrogen.

Das weibliche Sexualhormon kurbelt die Produktion der spezifischen Abwehrzellen an. Demnach besitzen Männer weniger von den notwendigen Zellen, die sie bei einer Erkältung unterstützen könnten. Sie sind anfälliger und die Regeneration kann länger dauern.

COVID-19 Sterblichkeitsrate nach Geschlecht

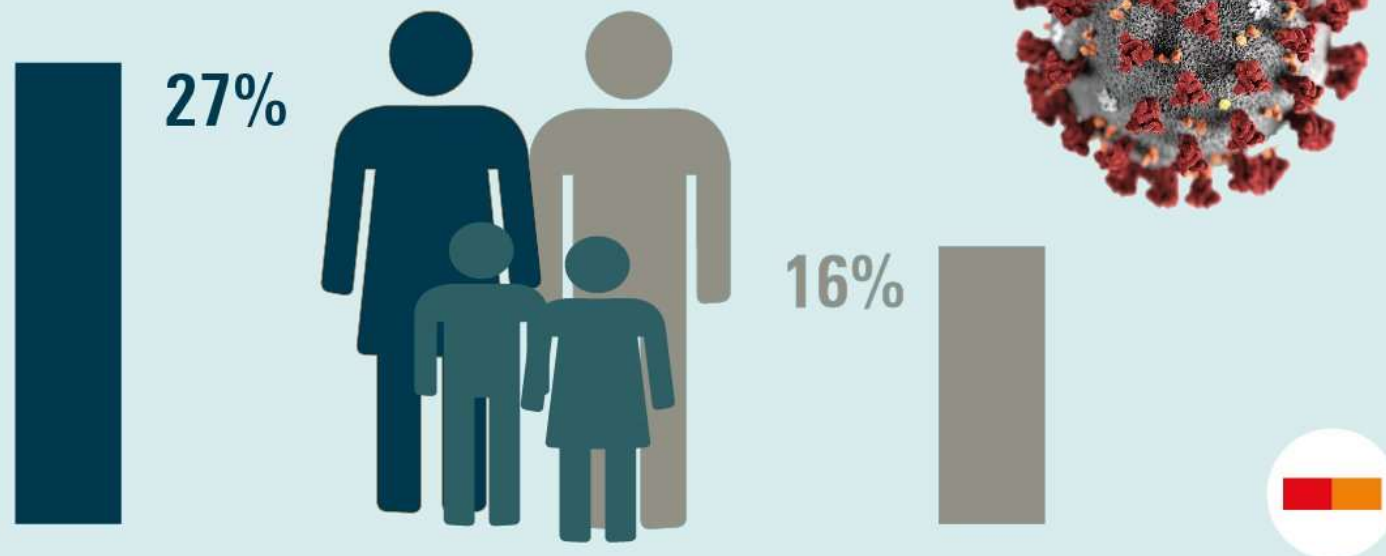


Selbst Pandemien sind nicht geschlechtsneutral

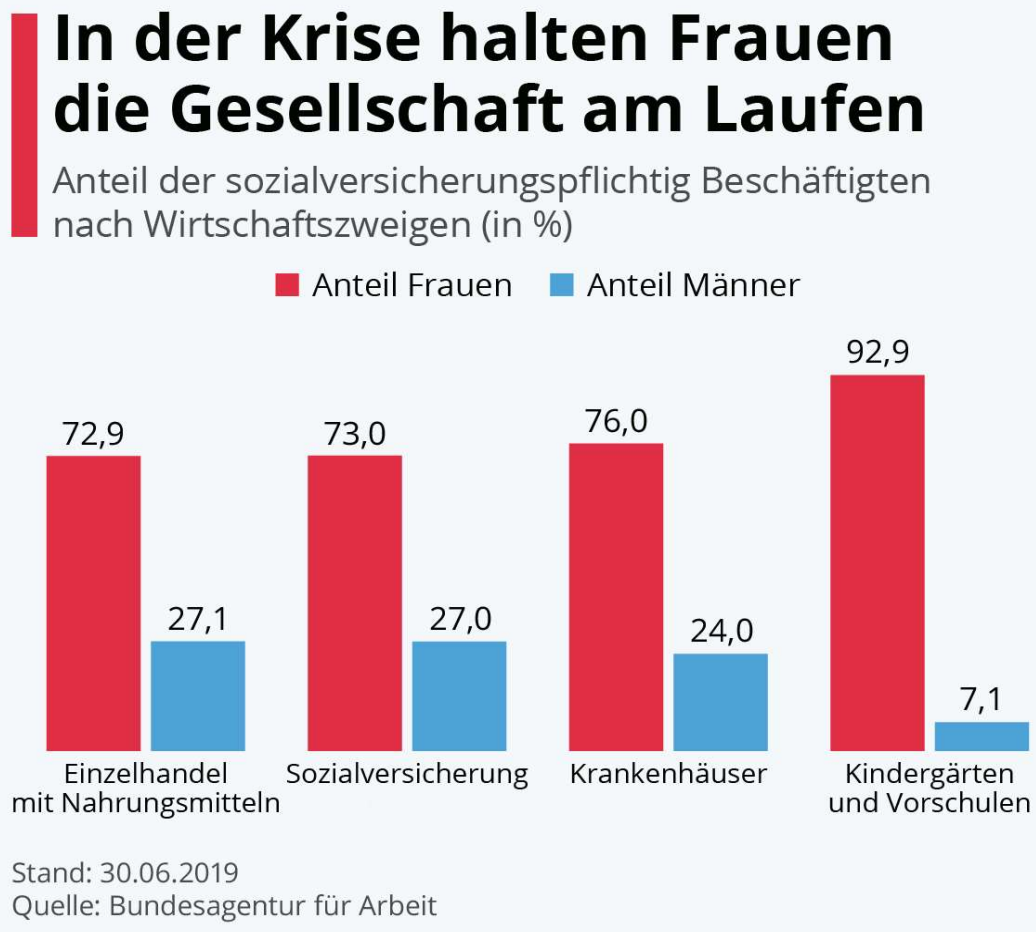
https://www.boeckler.de/pdf/p_wsi_pb_40_2020.pdf

Mütter müssen Betreuungsausfall kompensieren

Wer reduziert die Arbeitszeit, um die Kinderbetreuung in der Coronakrise zu gewährleisten?



Frauen – plötzlich systemrelevant? (www.statista.com, 2020))





AOK
Die Gesundheitskasse.

#hosenrunter

Mehr AOK-Leistung:
Vorsorge Darmkrebs ab 40

Männer, lasst die Hosen runter!
Mann hat immer die besten Ausreden – Flieger verpasst,
Akku leer, im Stau gestanden. Und bei der Männergesundheit?
Jetzt ehrliche Antworten auf echte Männerthemen finden.

jetzt-hosenrunter.de

7

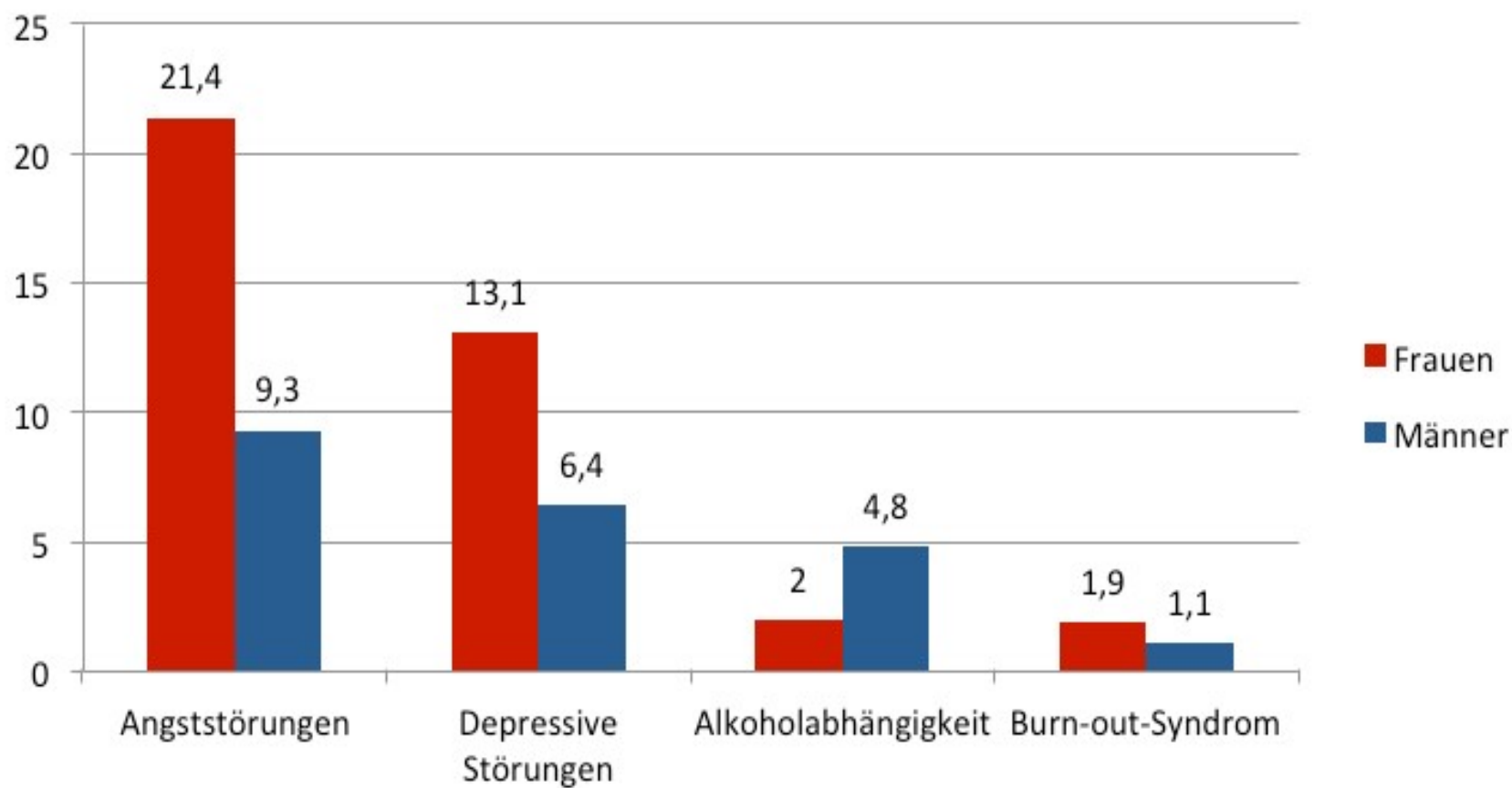
Inanspruchnahme Früherkennungsuntersuchungen 2018 in Prozent der Anspruchsberechtigten (ZI, 2019)

	Check-up		Hautkrebs	
	Frauen	Männer	Frauen	Männer
30 - 35	20,0	15,3	15,7	11,2
40 - 44	23,0	18,0	17,4	12,9
45 - 49	24,0	19,8	18,0	14,0
50 - 54	24,9	21,7	18,6	15,1
55 - 59	25,8	23,1	18,7	16,0
60 - 64	26,9	24,8	19,4	17,4
65 - 69	28,2	26,3	20,5	19,3
70 - 74	28,6	27,1	20,7	20,5
75 - 79	28,0	27,3	19,7	21,1
80 und älter	23,7	24,9	14,2	18,0



Psychische Erkrankungen in Deutschland

(RKI, 2015)



„Ideale Männerkörper“ – Muskelaufbau als Lebensstil

Die sogenannte "Supplements"-Industrie boomt, nahezu jedes Fitnessstudio bietet Mittel zur Leistungssteigerung oder zum Muskel-Aufbau an.

0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung dem Normalbürger, bei Kraftsportlern maximal das Doppelte.

Dennoch werden Milliardenumsätze mit dem Verkauf von Protein-Drinks und Powerriegeln gemacht.

in späteren Jahren können Gicht- und Rheumaerkrankungen nicht generell ausgeschlossen werden

Muskelsucht? – Diäten zum Muskelaufbau

- *«Pro Tag esse ich 170 Gramm Proteine. Das sind etwa 850 Gramm Poulet am Tag. Quark oder Rindfleisch gehen auch. Es sollte tierisches Protein sein, pflanzliches kann man nicht so gut aufnehmen. Hinzu kommen 500 Gramm Nudeln. Wichtig sind langkettige Kohlenhydrate.»*
- *«Ich esse dann 1,3 Kilogramm Fleisch pro Tag. In zwei Monaten sind das 40 Kilogramm Crevetten gewesen und 20 Kilogramm Poulet. Aber Crevetten haben nicht so viel Protein wie Poulet. Ich mag Poulet aber nicht so gerne, deshalb gebe ich es mit Broccoli und Wasser in den Mixer und trinke es als Brei.»*

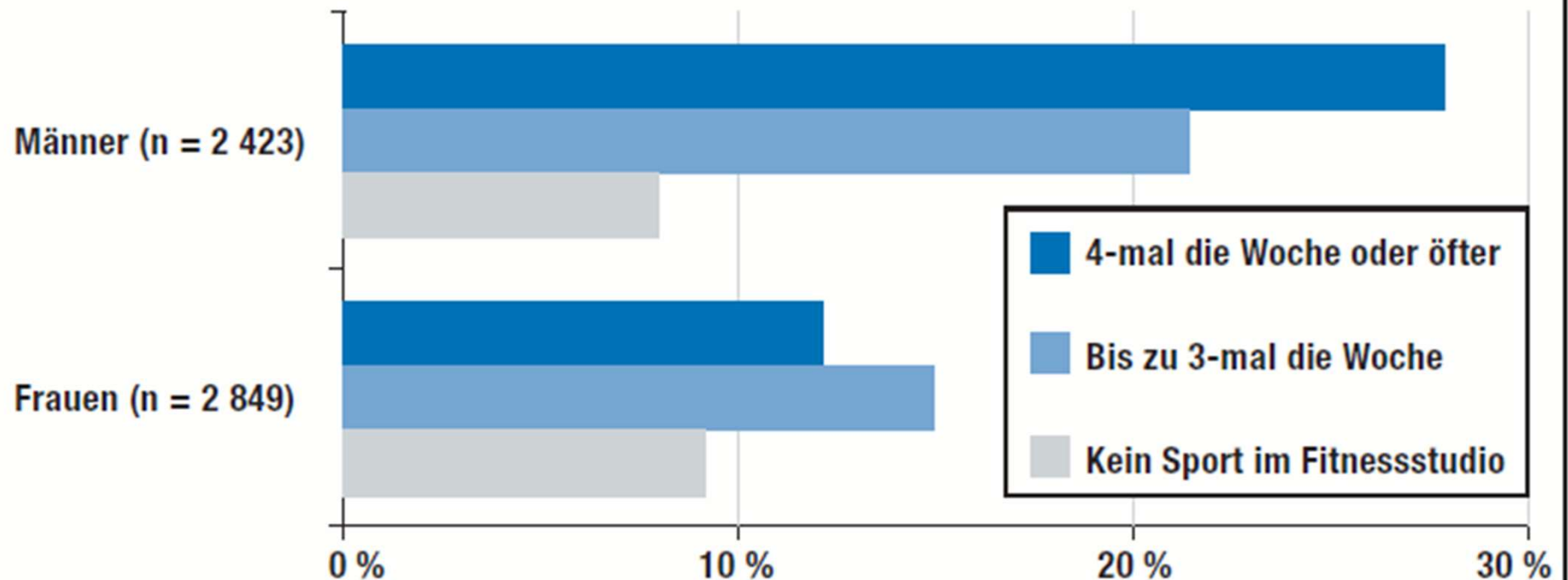
Doping im Fitnessstudio

(RKI, KOLIBRI-Studie 2011)



GRAFIK

Verwendung leistungsbeeinflussender Mittel beim Trainieren im Fitnessstudio



Spielsucht auf dem Vormarsch vor allem bei Männern

WENN AUS LEICHTER UNTERHALTUNG KRANKHAFTES VERHALTEN WIRD

84 Prozent der problematischen Spieler sind Männer.

SÜCHTIGE VERFALLEN DIESEN SPIELARTEN

Bei den Angaben waren Mehrfachnennungen möglich.



SPIELOORTE



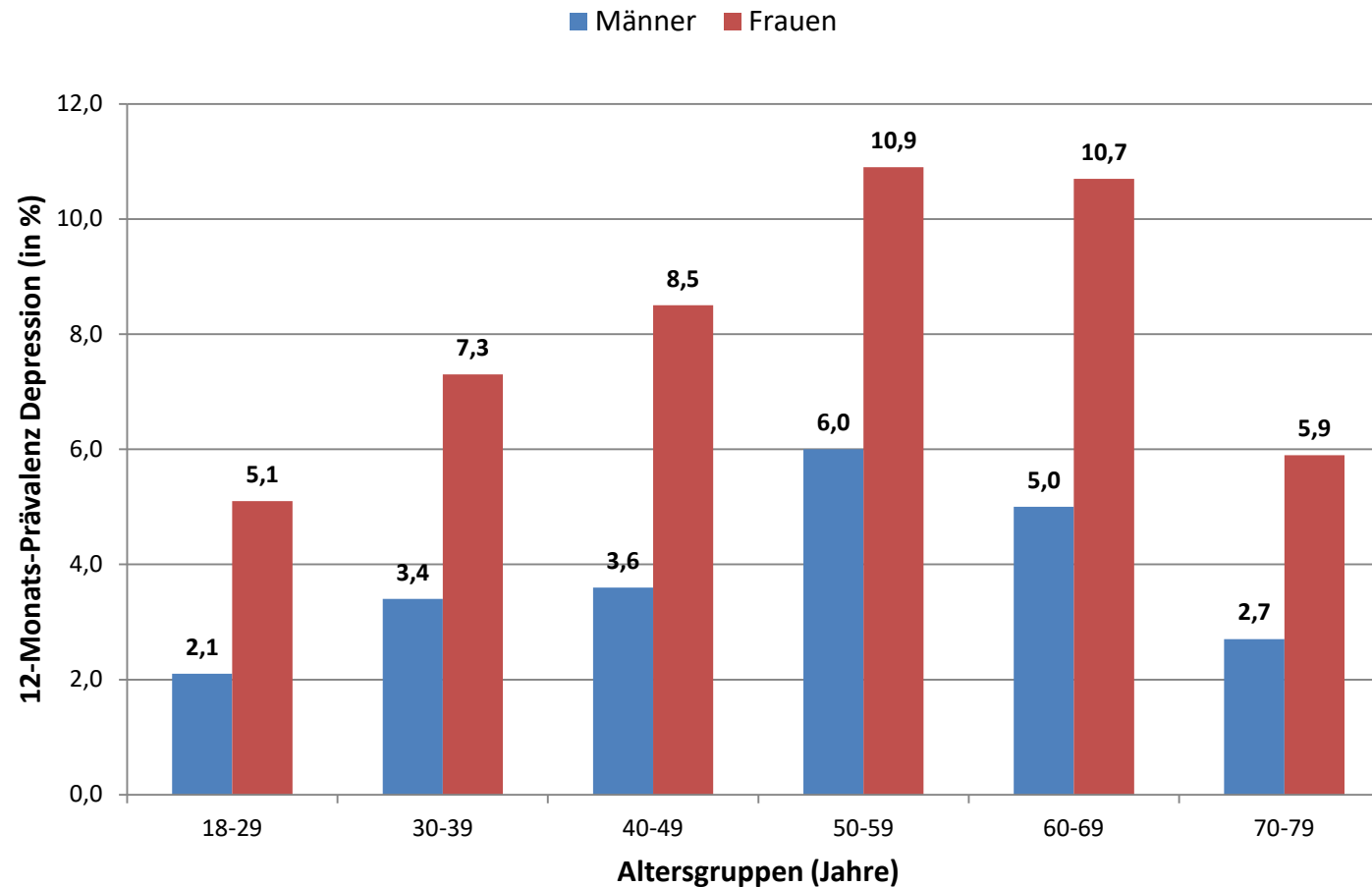
FOLGEN DES SPIELENS



KURIER | Grafik: Pilar Ortega | Ambulante Behandlungseinrichtung Spielsuchthilfe, Erhebung aus den Erstkontakten in den Jahren 2000 bis 2012, 5792 Fälle

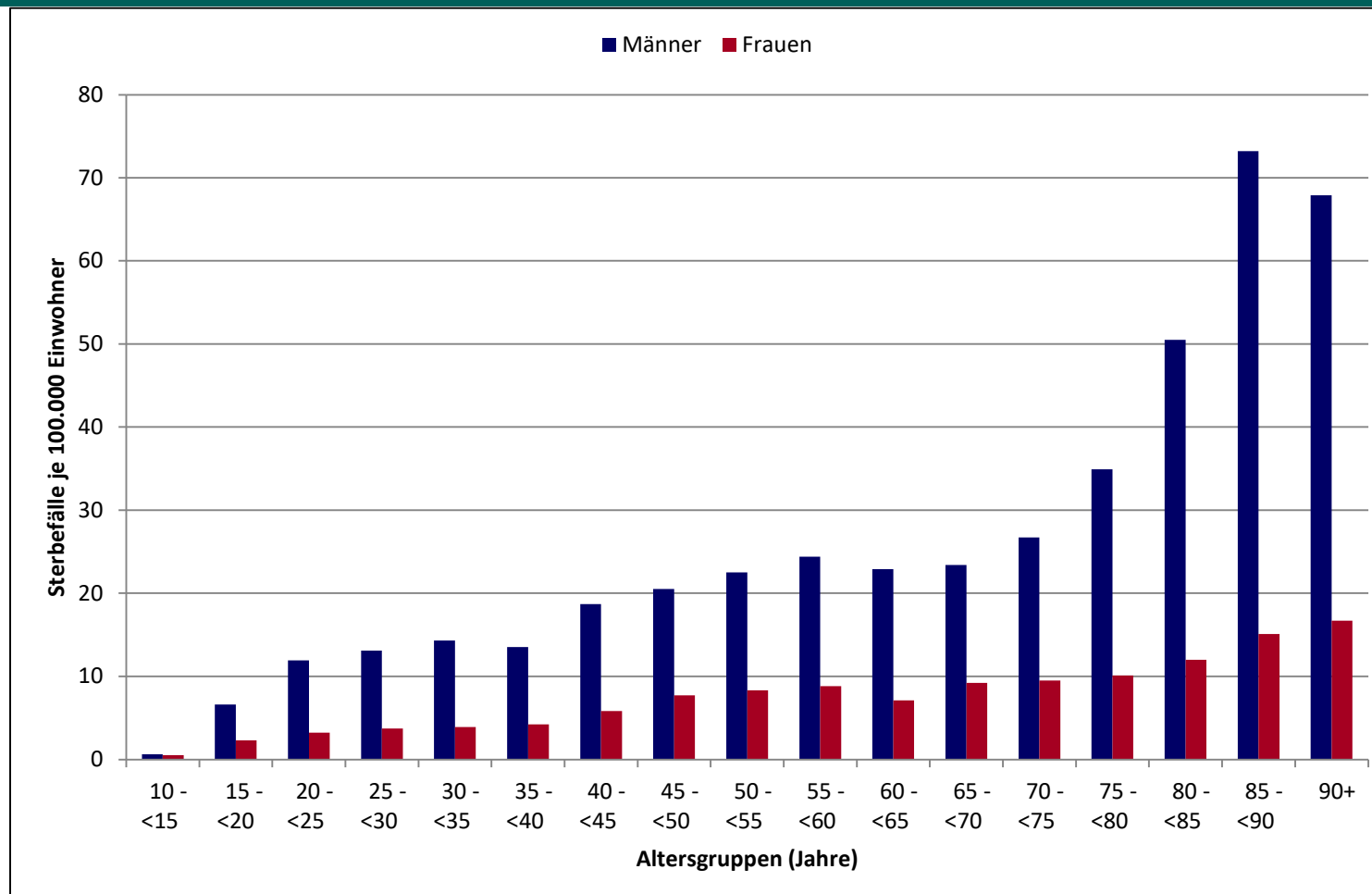
Depression – Kein Männerthema? (Starker, 2015)

12-Monats-Prävalenz von ärztlich diagnostizierter Depression nach Alter und Geschlecht



Suizid – Ein Männerthema?

Sterbefälle je 100.000 Einwohner im Jahr 2012 nach Geschlecht (Starker, 2015)



Quelle:
Todesursachen-
statistik,
Statistisches
Bundesamt

Umgang von Männern mit Depression

- Abgrenzung gegenüber eigenen Schwächen
- nur begrenzte Offenlegung
- eigenständiger Umgang mit der Depression (Tang et al. 2014)
- nach Innen gerichtetes Verhalten (ignorieren, betäuben, entfliehen),
- expressive Verhaltensweisen (aggressiv, selbstschädigend)
- späte Inanspruchnahme von Hilfen

Spezielle Therapieangebote?

Kliniken Warendorf

Bloß kein Gequatsche

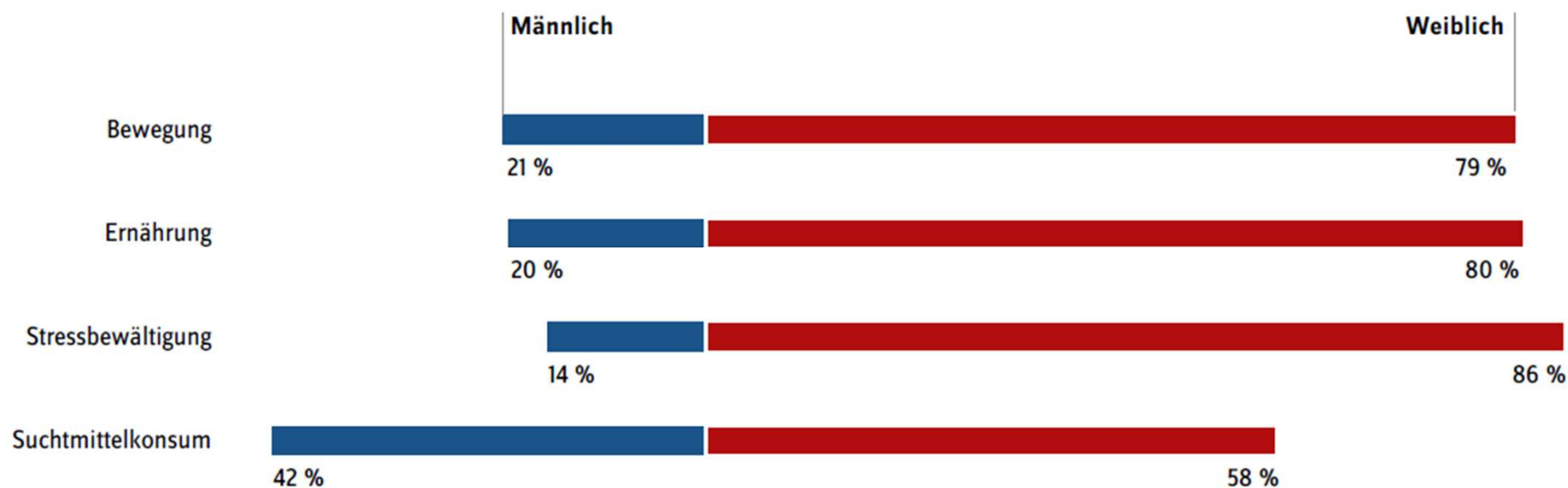
Männer sind anders depressiv als Frauen – und in der Therapie lieber unter sich. Ein Besuch in der ersten Tagesklinik, die ihnen genau das bietet. (DIE ZEIT, 23.02.2012)

Präventionsgesetz 2015

neuer § 2b: „Bei den Leistungen der Krankenkassen ist geschlechtsspezifischen Besonderheiten Rechnung zu tragen.“

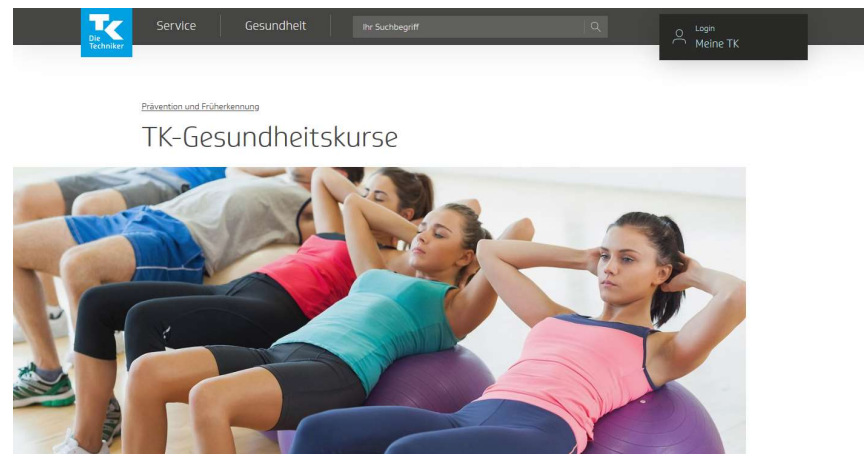
Neuer § 20: „Die Krankenkasse sieht in ihrer Satzung Leistungen zur Verhinderung und Verminderung von Krankheitsrisiken (primäre Prävention) und zur Förderung des selbstbestimmten gesundheitlichen Handelns (Gesundheitsförderung) vor. Die Leistungen sollen insbesondere zur Verminderung sozial bedingter sowie geschlechterbezogener Ungleichheit von Gesundheitschancen beitragen.“

Inanspruchnahme von Kursen verschiedener Inhalte nach Geschlecht



Quelle: Präventionsbericht 2018,
MDS und GKV-Spitzenverband

Gesundheitsbildung – Nix für Männer?



Koch- und Ernährungsinitiative für Kitas und Schulen



<http://www.sw-stiftung.de/ichkannkochen>

BESSER DURCHS LEBEN:
**GESUNDHEITS-
KURSE**

Bis zu 170€ jährlich Kostenzuschuss.



Wir wollen Sie so, wie Sie sind!

4. Männer – kein unerreichbares Geschlecht für den Gesundheitsmarkt

Bosstransformation (Rapper Kollegah)

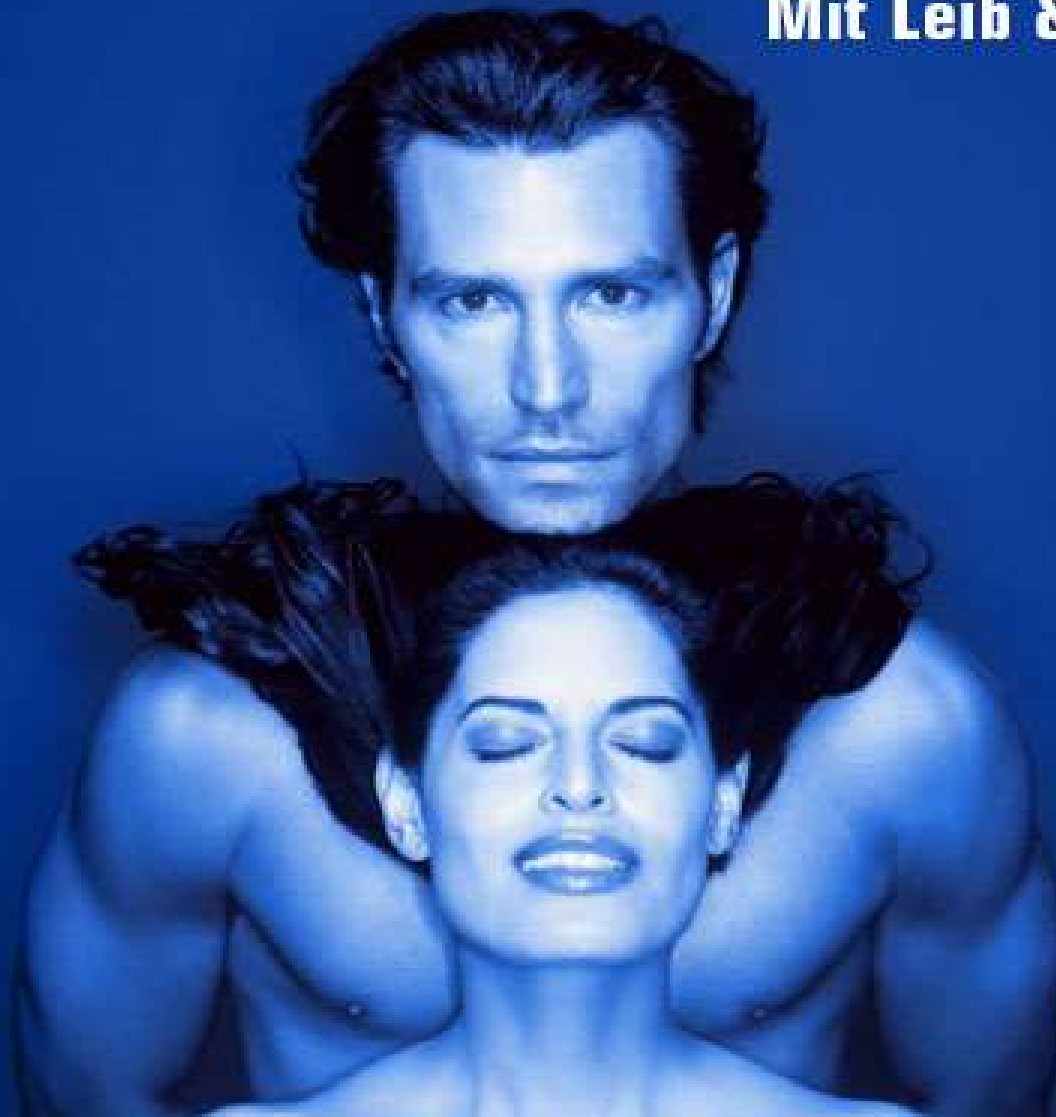
Ich schaffte es, innerhalb von nur 12 Wochen, meinen Körperfettanteil von schwabbeligen 22% auf staubtrockene 7% zu senken und gleichzeitig erheblich Muskelmasse aufzubauen. (...)


Meine Transformation ist der lebende Beweis, dass das Programm funktioniert. FÜR JEDEN, egal ob Schwabbel, Fettsack, Durchschnittstyp oder abgemagerter Spargeltarzan, absolut möglich, innerhalb von nur 12 Wochen die stahlharte Optik eines durchtrainierten 300-Kriegers zu erreichen.

Für alle Körpertypen nur: 197,-- Euro

Ich will. Ich kann.

Mit Leib & Seele Mann.





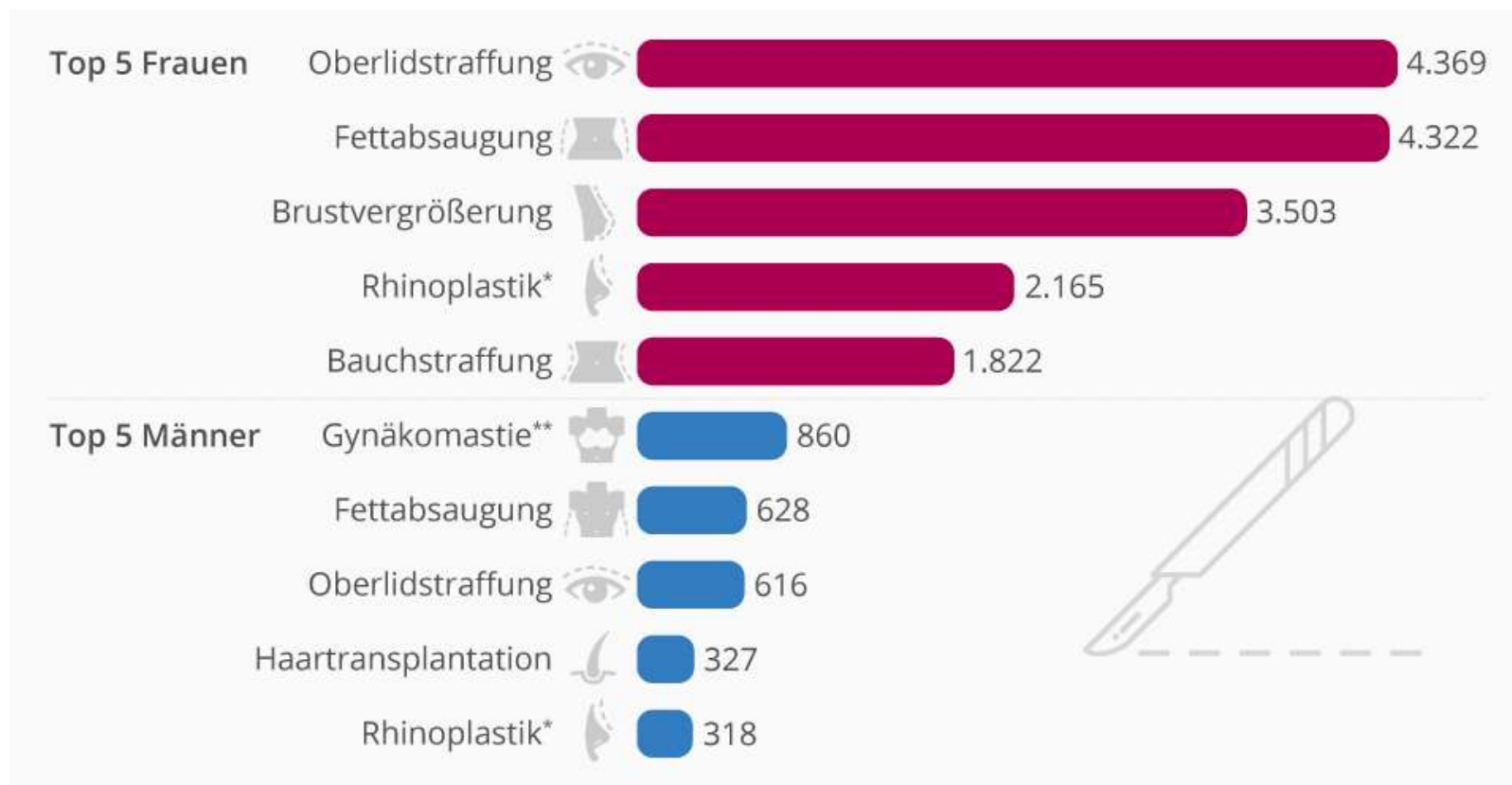
AESTHETIC
CLINIC MED
CENTRUM HANNOVER

HOME BRUST ▾ GESICHT ▾ FALTEN ▾ KÖRPER ▾ HAARE ▾ STANDORT ▾

ONLINE TERMIN

LYNAKOMASTIE (U)P

Die häufigsten „Schönheits-Ops“ 2017 (www.statista.com)



5. Gesundheitsbotschaften sind meistens so einfach und meilenweit weg von männlichen Lebenswelten

„Doing gender“ über Alkoholkonsum (Stöver, 2012)

Trinkregeln für Männer:

Take it straight – Trink's pur

Don't sweeten the taste – süßer Alkohol ist Frauensache

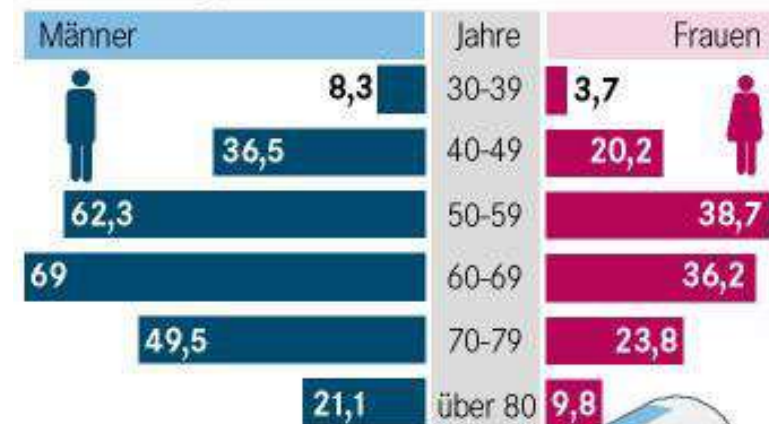
Prefer beer and hard liquor

Drink without hesitation – nicht lange zögern – hau weg den Scheiß!

Funktion: Herstellung von Rangordnungen und Männlichkeit

Trinker sterben früher

Von 100.000 Todesfällen entfielen bei der letzten Datenerhebung auf alkoholbedingte Erkrankungen*:



* Leber- und psychische Krankheiten zusammengefasst





**NICHTS
KANN UNS
STOPPEN.
AUSSER
ZU VIEL
ALKOHOL.**

ALKOHOL?
Kenn dein Limit.

95 Prozent aller Jugendlichen möchten mehr über die Risiken eines zu hohen Alkoholkonsums wissen.
Du auch? www.kenn-dein-limit.info

PKV
Verband der Privaten
Krankenversicherung

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Sieben Tipps, um im Limit zu bleiben

1. Alkohol nicht als Durstlöscher einsetzen
2. Sich Zeit beim Trinken lassen
3. Bei Runden aussetzen
4. An Freunden oder Bekannten orientieren, die keinen Alkohol trinken
5. Alkohol freundlich, aber bestimmt ablehnen
6. Keine Trinkspiele oder Flatrate-Partys
7. Kein Alkohol bei Frust oder Traurigkeit

Kenn Dein Limit – „aktuell“ zur WM

Machen Sie es wie die Fußball-Profis: Gefeierte wird nach dem Sieg, während des Spiels gibt es nur Wasser, isotonische Getränke oder Saftschorle.

Falls Sie die Tore doch mit einem Bier „begießen“ möchten, lassen Sie sich dabei Zeit. Wer sein Glas zu schnell leert, den überrascht die Wirkung des Alkohols. Außerdem „schützt“ das Glas in der Hand davor, dass man gleich das nächste angeboten bekommt.

Trinken Sie nie bis zum Rausch. Beim jedem Alkoholrausch sterben Millionen von Gehirnzellen ab. Außerdem steigt die Gefahr, einen Schlaganfall oder Herzrhythmusstörungen zu bekommen. Der beste Rausch ist der Siegesrausch - und dank Schweinsteiger, Müller, Götze & Co. gibt es den bestimmt auch ohne Alkohol.

Alkohol enthemmt und unter Alkoholeinfluss kann die Fußballeuphorie schnell in Aggression umschlagen. Wer betrunken ist, läuft eher Gefahr, in Streitereien oder eine Schlägerei zu geraten.



Tipps zum Karneval 2018

Probieren Sie es einmal mit einem ausgefallenem Kostüm! Sie werden mehr Spaß haben und öfter angesprochen werden. So kommen Sie auch ohne Alkohol mit anderen Jecken schnell ins Gespräch oder ins Schunkeln.

Schließen Sie sich Gleichgesinnten an, die gerne feiern, singen und lachen, aber zur guten Laune nicht unbedingt viel Alkohol benötigen.

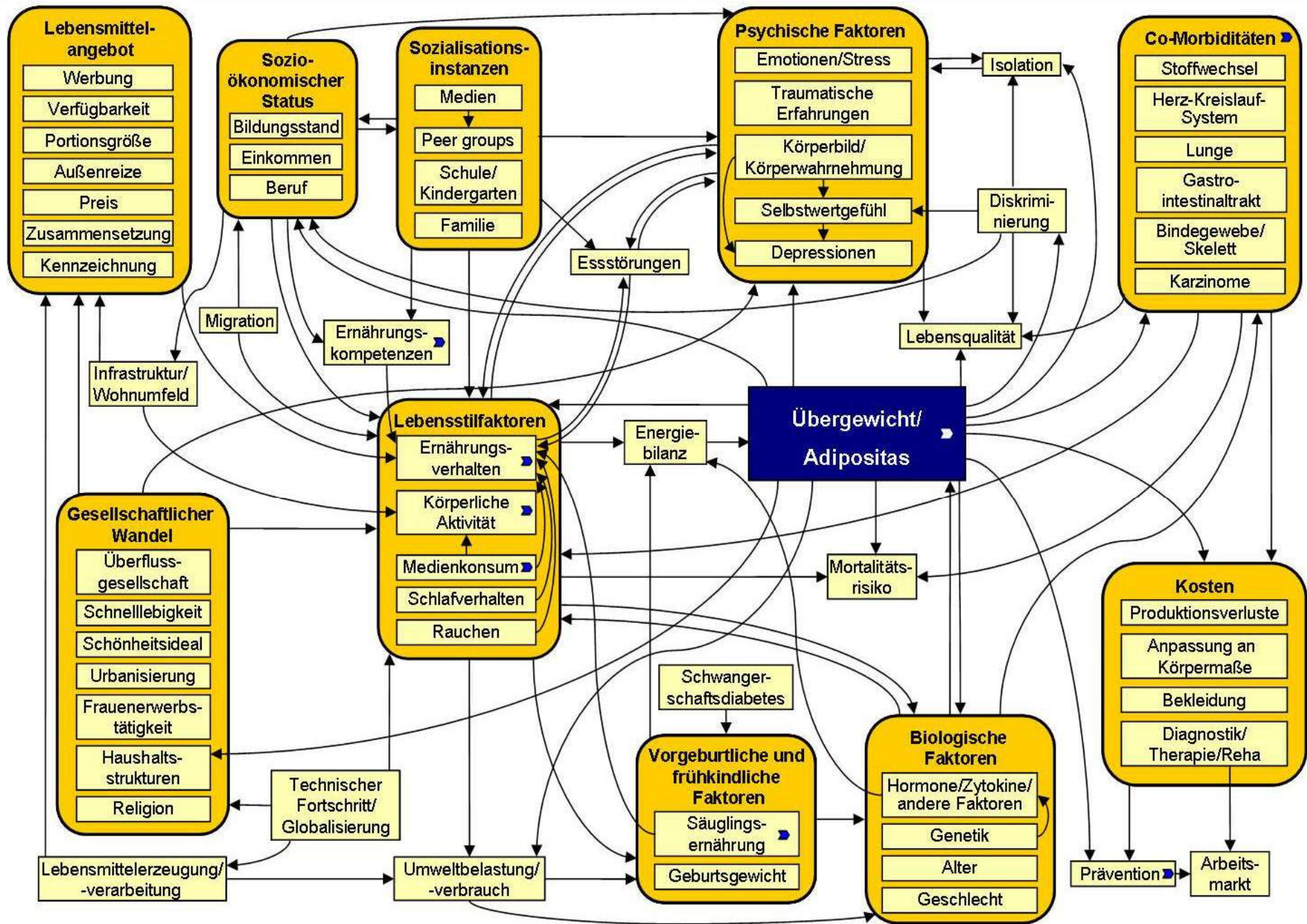
Trinken Sie auf Faschingsumzügen, Prunksitzungen & Co. **keinen Schnaps oder andere harte Sachen**. Bei Hochprozentigem kommt die Wirkung häufig sehr schnell und heftig. Ehe Sie es sich versehen, sind Sie stark alkoholisiert.

Im tollen Treiben bekommt man schnell ein Glas in die Hand gedrückt. **Setzen Sie öfter mal eine Runde aus**. Kein Mensch wird es Ihnen übelnehmen.

Auch wenn Sie vielleicht nicht gleich in Stimmung kommen: **Trinken Sie nicht aus Frust, Traurigkeit oder Langeweile**. Greifen Sie nicht zum Glas, um sich die gewünschte Feierlaune anzutrinken. Genießen Sie einfach das närrische Treiben: Es wird früher oder später ansteckend auf Sie wirken - auch ohne viel Alkohol.

Gesundheitstipps sind immer unterkomplex





zusammengefasste Faktoren



kausaler Zusammenhang



weitere Erklärungen abrufbar

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.

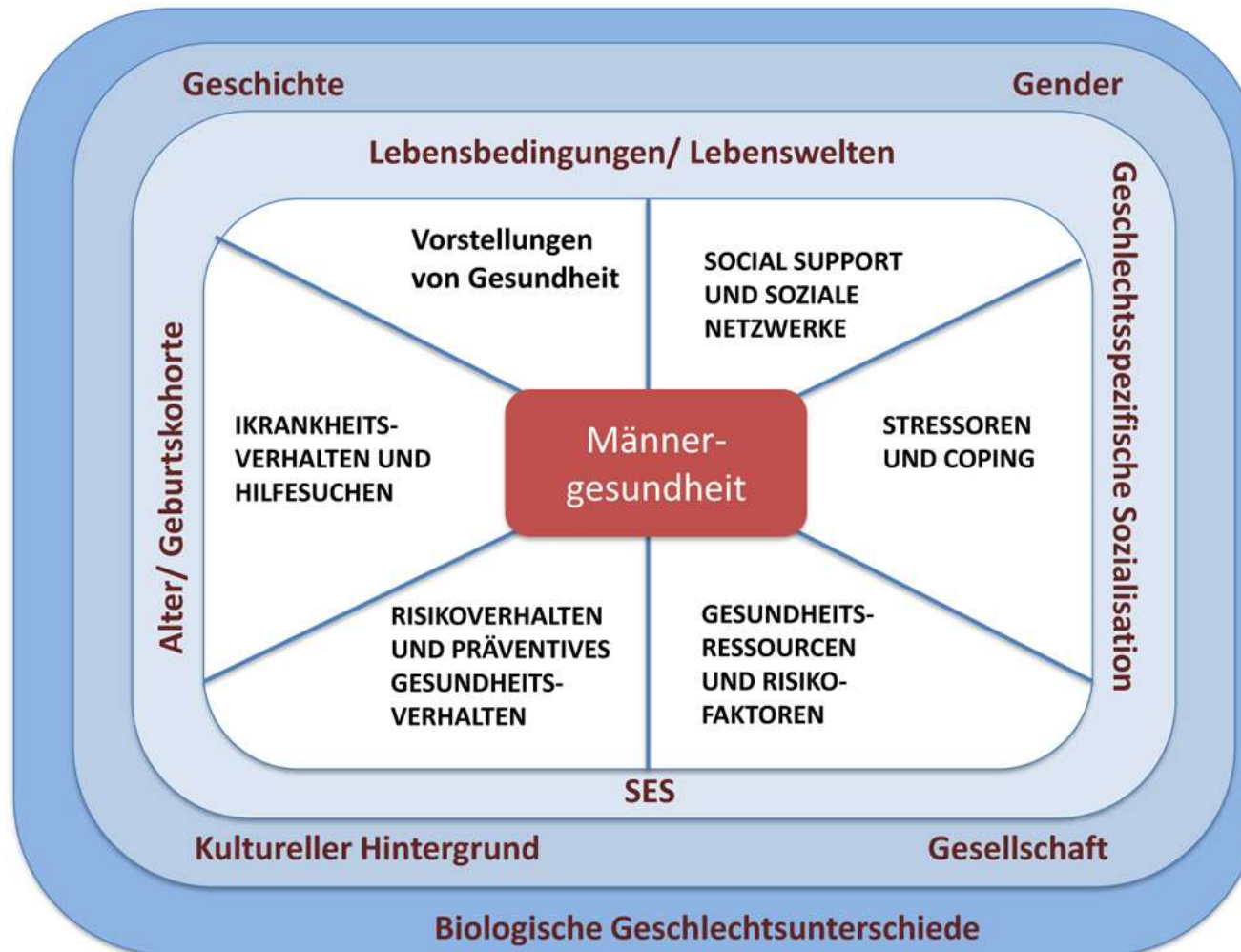
Welche Elemente in BEEF! könnte es denn in keinem anderen Kochmagazin geben?

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.



6. Männergesundheit - Herausforderungen für jeden einzelne

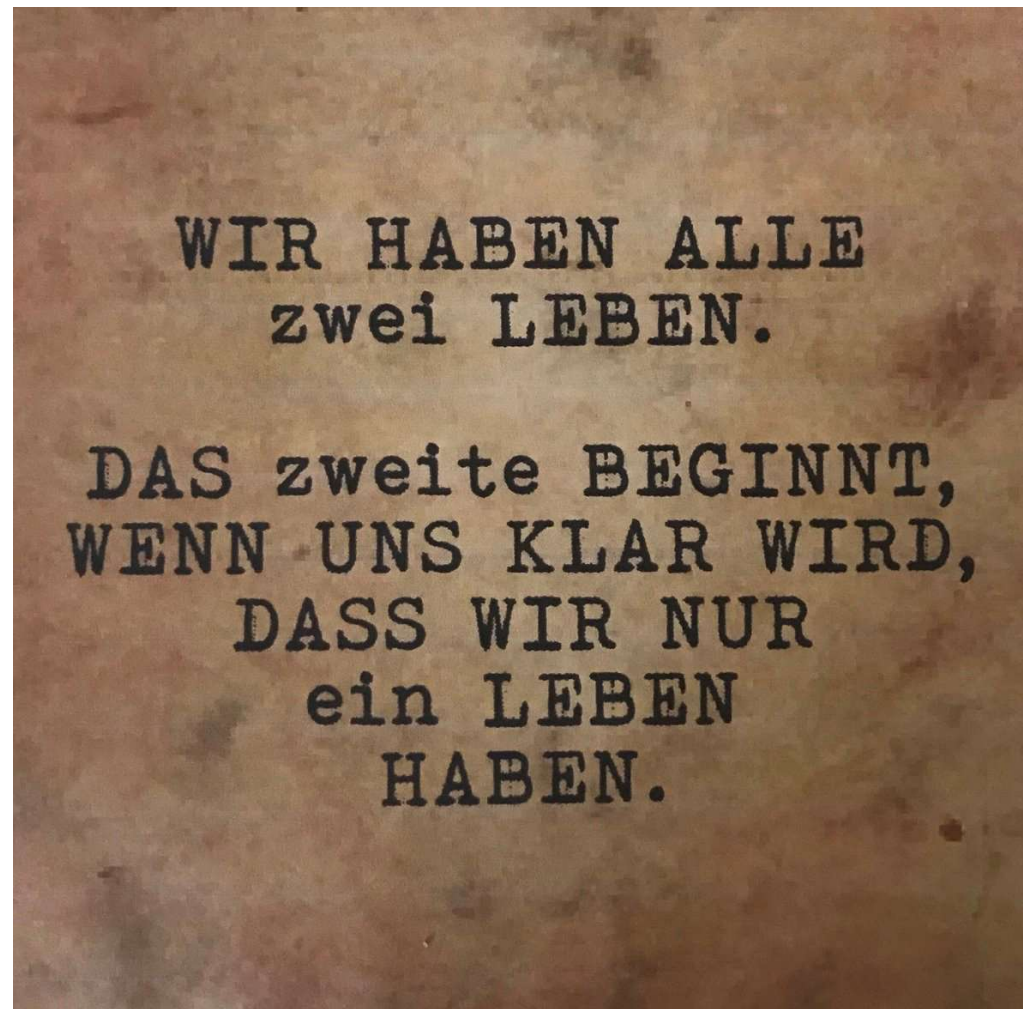
Integriertes Modell der Männergesundheit (Faltermaier, 2015)



Subjektive Gesundheitskonzepte - Typen (Faltermeier, 2005)

- „On-off-Dynamik“: Gesundheit und Krankheit wechseln einander bei Veränderungen ab,
- „Reduktionsprozess“: Das Gesundheitspotential nimmt im Lebensverlauf kontinuierlich ab,
- „Regenerationsprozess“: Das Gesundheitspotential nimmt ab, kann sich aber auch erneuern,
- „Expansionsprozess“: Das Gesundheitspotential kann unter sehr günstigen Umständen steigen.

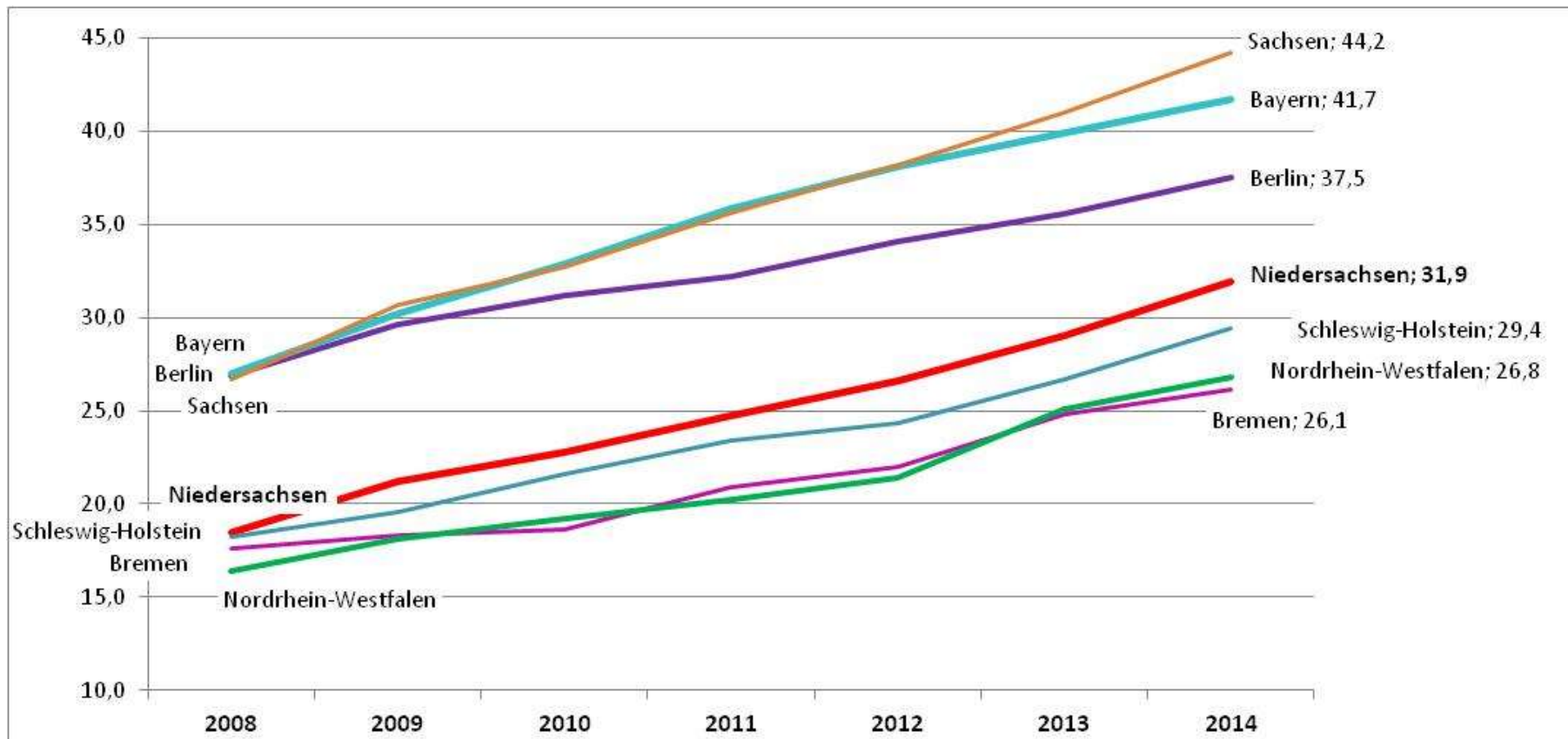
Unterschiede, die einen Unterschied machen



Lebensereignisse – Sensible Phasen

- Schuleintritt
- Schulwechsel
- Pubertät
- Berufsausbildung
- Berufseinstieg
- Vaterschaft
- Schwere Erkrankungen
- Arbeitslosigkeit
- Pflege von Angehörigen
- Berufsausstieg
- Verlust des/der Partner*in
-

Anteil Väter mit Nutzung von Elterngeldmonaten (Sowitra, 2016)



Gesundheit definieren! Was bedeutet Gesundheit/ Wohlbefinden für Sie persönlich?

Lebensfreude

Belastbarkeit

Ausgeglichenheit

Herausforderungen

Genussfähigkeit

Optimismus

Zeit mit der Familie

Freundschaften pflegen

Kreativität

...

Kraft

Leistungsfähigkeit

Konzentrationsfähigkeit

Draußen sein

Seinen Körper in

Bewegung spüren

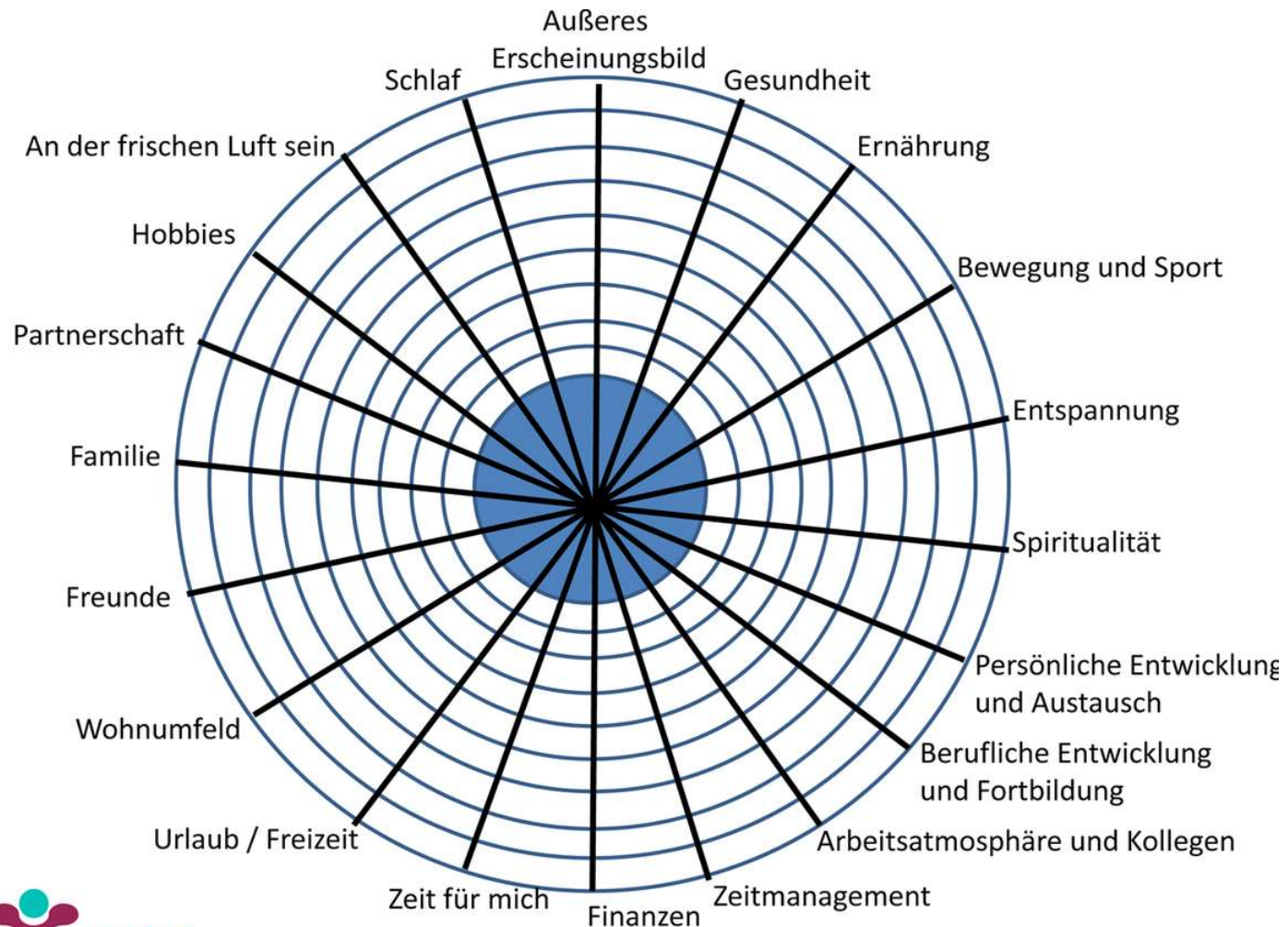
Gleichgewicht zwischen

Anspannung und

Entspannung

...

Lebensrad <https://busy.org/@winmental/buchprojekt-lebensrad>



Sortieren, Priorisieren

Lebensbereiche	Dinge, die mir Freude bereiten	Dinge, die ich abschaffen möchte
Familie		
Karriere		
Bildung		
Freunde		
Finanzen		
Gesundheit		
...		

„Männerfreundschaften“ als Ressource (Stiehler, 2009)

„Insgesamt wird deutlich, dass Freunde für Männer als wichtige Unterstützer und einzigartige Ressource wirken, um psychosozial bedrohliche Situationen abzuwehren. Durch bestehende Männerfreundschaften erhöht sich die Handlungsfähigkeit, indem freundschaftliche Unterstützungsleistungen u.a. den Selbstwert erhöhen und Anerkennung vermitteln“

Anregungen für mehr Gesundheit im Alltag

Gesundheit definieren für mich selbst

Kraftquellen identifizieren

„Gesundheitsregeln“ als Anregungen nutzen

Realistische Ziele setzen und kleine Schritte gehen

(Integration in den Alltag)

Mitstreiter*innen suchen

Geduld mitbringen

Erfolge feiern

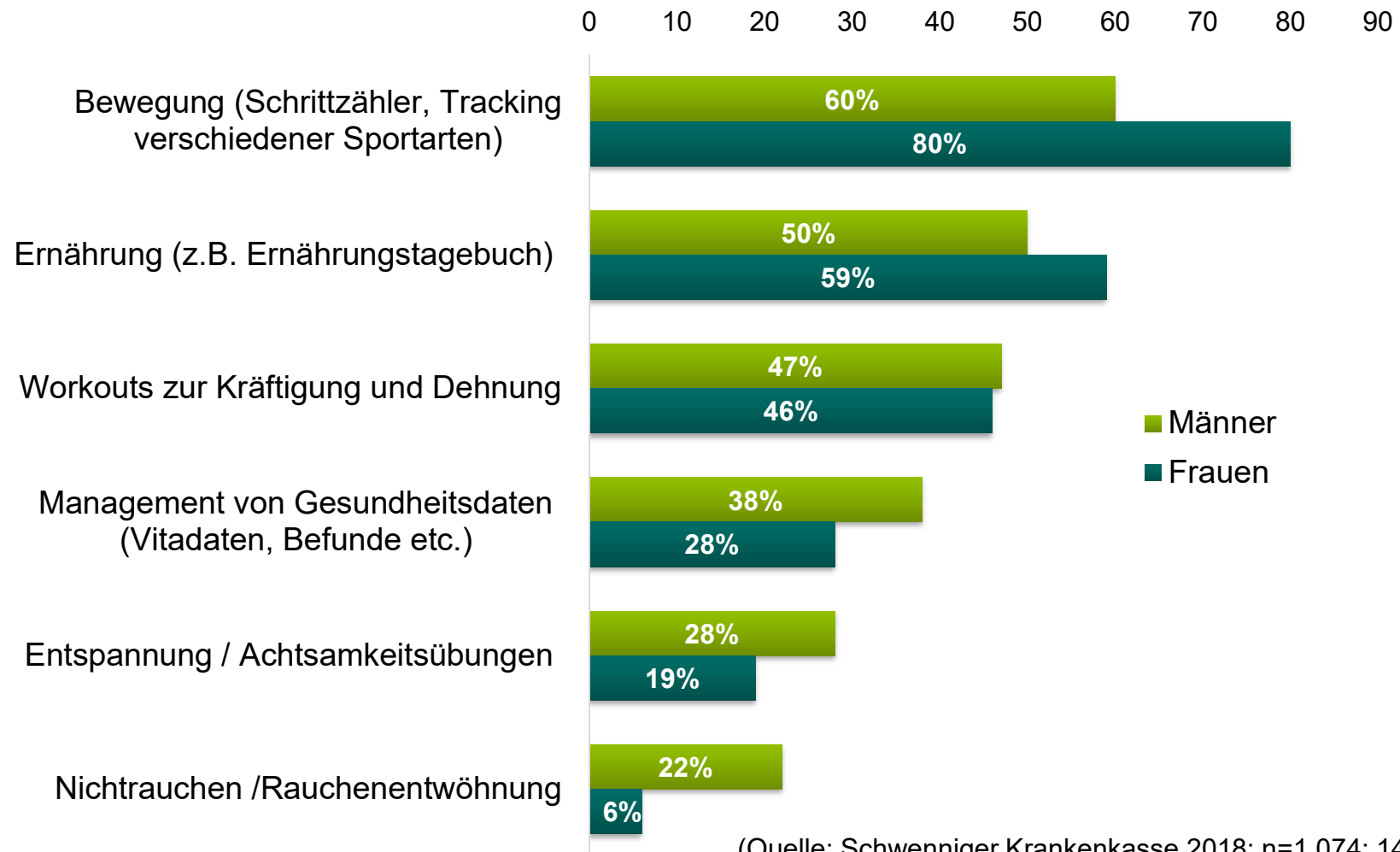
Neues ausprobieren

Wohlbefinden als Maßstab nehmen

Mehr Männer als Frauen suchen Hilfen im Netz



Nutzung von Präventionsapps





SpotChecks **Atypical**

Checked:
Atypical

Your submission

Your photo shows features that are generally regarded as atypical and should be examined by a dermatologist or your regular physician soon; please tap "Nearby dermatologists" below if you would like a list of dermatologists in your area.

More information

Nearby dermatologists >

If there is more than one mole in your photo, we will categorize only the one that appears to us as most in the center of the image.
To center your mole, use the plus sign reference mark (+) that appears in your iPhone.

Cancel 



ASK YOUR
MATE
HOW HE'S
POING

MensHealthMonth.co.nz

men's health™

#MenStartTalking

The advertisement features two men sitting and talking. The man on the left is clean-shaven and wearing a light blue button-down shirt. The man on the right has a full beard and is wearing a dark beanie and a denim jacket. The background is dark and moody. The text 'ASK YOUR MATE HOW HE'S POING' is written in a bright yellow, hand-painted style on the left. The website 'MensHealthMonth.co.nz' is at the bottom left. The 'men's health' logo is in the top right, and the hashtag '#MenStartTalking' is at the bottom right.



MEN'S HEALTH WEEK

Monday 11th - Sunday 17th June 2018

*One small step for man
One giant leap for
men's health*

*What's your small
step going to be?*



Photograph courtesy of NASA

Visit www.mhfi.org
#MensHealthWeek



Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit!



@Taltgeld

Kontakt

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

Tel.: +49 (0)511 / 388 11 89 - 100
thomas.altgeld@gesundheit-nds.de
www.gesundheit-nds.de
[@lvgundafs](https://twitter.com/lvgundafs)