

Herzlich willkommen!

Männergesundheit im Fokus

Stark, gesund und gelassen im Arbeitsalltag



Betriebliche Gesundheitsförderung

Daniel Petri
Berater Gesundheitsmanagement
Gesundheitszentrum Ulm

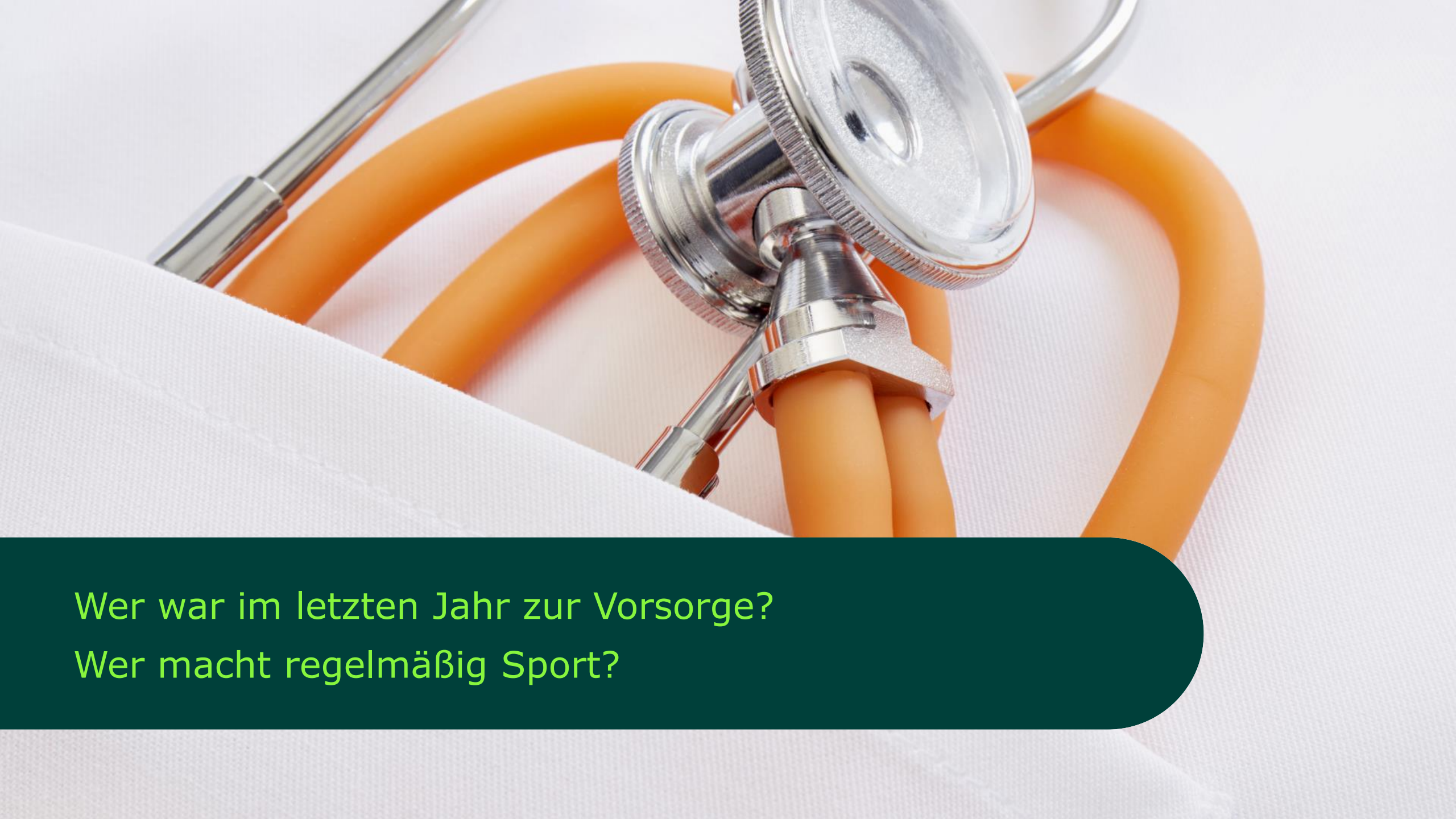
BG prevent GmbH
Gesundheitszentrum Ulm - Sparte GM
Daimlerstraße 36
89079 Ulm

Agenda

- Einstieg
- Männergesundheit – Was ist das eigentlich?
- Psychische Gesundheit & Stressbewältigung
- Körperliche Gesundheit & Bewegung
- Vorsorgeuntersuchungen – Früherkennung rettet Leben
- Männerbilder im Wandel – Neue Stärke durch Selbstfürsorge
- Fazit

Einstieg





Wer war im letzten Jahr zur Vorsorge?
Wer macht regelmäßig Sport?

Studie: Männergesundheit 2025 – Zwischen Selbstbild und Wirklichkeit

Zentrale Ergebnisse:

- **78 %** der Männer bewerten ihre psychische Gesundheit als gut – aber **37 %** fühlen sich stark belastet.
- Männer zwischen **35 und 49 Jahren** sind besonders betroffen.
- **Nur 57 %** sprechen mit ihrer Partnerin über Sorgen, **nur 45 %** mit Freunden.
- **44 %** fällt es schwer, über Gefühle zu sprechen.
- **Nur 16 %** nehmen professionelle Hilfe in Anspruch.

Männergesundheit – Was ist das eigentlich?





„Wussten Sie, dass Männer in Deutschland im Schnitt fast 5 Jahre früher sterben als Frauen?“

Laut aktuellen Zahlen liegt die Lebenserwartung von Männern bei etwa 78,9 Jahren, während Frauen durchschnittlich 83,5 Jahre alt werden.

Das bedeutet: Männer leben rund 4,6 Jahre kürzer.



Warum ist das so?

Es gibt mehrere Gründe:

- **Gesundheitsverhalten:** Männer gehen seltener zur Vorsorge und suchen später ärztliche Hilfe.
- **Rollenbilder:** „Stark sein“ bedeutet für viele Männer, Schmerzen oder psychische Belastungen zu ignorieren.
- **Lebensstil:** Höherer Konsum von Alkohol, Nikotin, ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel.



Warum ist das so?

- **Stress & Psyche:** Männer sprechen seltener über psychische Belastungen – das erhöht das Risiko für Depressionen und Burnout.
- **Berufliche Risiken:** Männer arbeiten häufiger in körperlich belastenden oder gefährlichen Berufen.



Übergewicht in Deutschland

- **61 % der Männer** und 38 % der Frauen im Alter von 18 bis 65 Jahren waren übergewichtig.
- Der Anteil steigt mit dem Alter: Bei den 60–64-Jährigen waren **72 % der Männer** und 51 % der Frauen betroffen.
- **18 % der Männer** und 13 % der Frauen waren adipös ($\text{BMI} \geq 30$)
- **Folge:** Das Risiko für Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und hormonelle Störungen steigt deutlich.



Häufige Erkrankungen



Häufige Erkrankungen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

- Häufigste Todesursache bei Männern (Herzinfarkt, Schlaganfall)
- Risikofaktoren: Bluthochdruck, Rauchen, Bewegungsmangel, Stress



Häufige Erkrankungen

Prostatakrebs

- Häufigste Krebserkrankung bei Männern
- Etwa 66.000 Neuerkrankungen pro Jahr
- Früherkennung durch PSA-Test ist entscheidend



Häufige Erkrankungen

Hodenkrebs

- Betrifft vor allem junge Männer zwischen 20 und 45 Jahren
- Jährlich über 4.000 Fälle
- Gute Heilungschancen bei früher Diagnose



Häufige Erkrankungen

Lungenkrebs

- Etwa 35.000 Männer jährlich betroffen
- Hauptursache: Rauchen (90 % der Fälle)



Häufige Erkrankungen

Blasenkrebs

- Rund 22.000 Männer jährlich betroffen
- Rauchen ist auch hier ein wesentlicher Risikofaktor



Häufige Erkrankungen

Diabetes mellitus Typ 2

- Häufig bei Männern über 50
- Folgeerkrankungen: Herzprobleme, Nervenschäden, Sehstörungen



Häufige Erkrankungen

Psychische Erkrankungen

- Depressionen, Burnout, Angststörungen
- Oft nicht erkannt oder behandelt, da Männer seltener Hilfe suchen
- Häufigster Grund für Erwerbsminderungsrente bei Männern



„Viele dieser Erkrankungen sind vermeidbar oder gut behandelbar – wenn Männer rechtzeitig handeln. Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern Lebensrettung.“

Psychische Gesundheit & Stressbewältigung



An hourglass with green sand, symbolizing the passage of time and stress.

Stressquellen im Arbeitsalltag

Männer erleben häufig:

- Zeitdruck & hohe Verantwortung – besonders in Führungsrollen oder technischen Berufen
- Schichtarbeit & unregelmäßige Arbeitszeiten – stören Schlafrhythmus und Regeneration
- Leistungsdruck & Konkurrenzdenken – oft verbunden mit dem Gefühl, „funktionieren“ zu müssen



Männer und Emotionen

- Viele Männer wurden sozialisiert mit dem Bild: „Ein Mann zeigt keine Schwäche.“
- Emotionen wie Angst, Traurigkeit oder Überforderung werden oft verdrängt oder rationalisiert
- Folge: Psychische Belastungen bleiben lange unerkannt, bis sie sich körperlich äußern



Warnsignale erkennen

Typische Anzeichen, die oft übersehen werden:

- Schlafprobleme (Ein- oder Durchschlafstörungen)
- Gereiztheit & Aggression – statt Traurigkeit
- Sozialer Rückzug – weniger Kontakt zu Freunden, Familie
- Konzentrationsprobleme, Erschöpfung, Lustlosigkeit



Praktische Strategien zur Stressbewältigung

- Bewegung als Stressventil
- Gespräche mit Kollegen & Freunden
- Achtsamkeit & Pausen bewusst nutzen



„Psychische Gesundheit ist kein Tabu – sie ist Teil unserer Gesamtgesundheit. Wer sich um seine mentale Stärke kümmert, handelt verantwortungsvoll und zeigt echte Stärke.“

Körperliche Gesundheit & Bewegung





Bewegung – Der unterschätzte Gesundheitsbooster

Schon 30 Minuten moderate Bewegung täglich senken das Risiko für:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 - Diabetes Typ 2
 - Depressionen
 - Rückenschmerzen
-
- Bewegung wirkt sofort stressreduzierend und verbessert Schlaf & Stimmung



Alltagstipps für mehr Aktivität

- Treppe statt Aufzug – kleine Entscheidung, große Wirkung
- Spaziergang in der Pause – frische Luft, Bewegung, mentale Erholung
- Aktive Wege zur Arbeit – zu Fuß, mit dem Rad oder eine Station früher aussteigen



Ernährung – Männer, esst euch stark!

- Viele Männer essen zu viel Fleisch, zu wenig Gemüse und Ballaststoffe
- Ungesunde Ernährung erhöht das Risiko für Herzinfarkt, Darmkrebs und Übergewicht



Vollwertige, pflanzenbetonte Ernährung

- Fokus auf Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse und Samen
- Weniger tierische Produkte, mehr pflanzliche Vielfalt
- Vorteile:
 - Reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen
 - Entzündungshemmend und darmfreundlich
 - Reduziert Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs



Weniger Zucker, Salz und gesättigte Fette

- **Zucker:** fördert Übergewicht, Insulinresistenz, Fettleber
- **Salz:** erhöht Blutdruck, belastet Herz und Nieren
- **Gesättigte Fette** (z. B. in Wurst, Butter, Fast Food): fördern Arterienverkalkung
- **Empfehlung:**
 - Zucker < 50 g/Tag
 - Salz < 5 g/Tag
 - Fette: mehr ungesättigte (z. B. Olivenöl, Nüsse)



Mehr Ballaststoffe, Omega-3 & frische Lebensmittel

- **Ballaststoffe:** fördern Verdauung, senken Cholesterin, regulieren Blutzucker
 - Vollkorn, Gemüse, Hülsenfrüchte
- **Omega-3-Fettsäuren:** entzündungshemmend, gut fürs Herz und Gehirn
 - Omega-3: Leinöl, Walnüsse, fetter Fisch (z. B. Lachs)
- **Frische Lebensmittel:** enthalten mehr Nährstoffe, weniger Zusatzstoffe



„Gesund leben muss nicht kompliziert sein – es beginnt mit kleinen Entscheidungen im Alltag. Jeder Schritt zählt.“

Vorsorgeuntersuchungen – Früherkennung rettet Leben





Warum gehen Männer oft zu spät zur Vorsorge?

- **Traditionelle Rollenbilder:** „Ein Mann muss stark sein“ – Arztbesuche gelten als Zeichen von Schwäche.
- **Angst vor schlechten Nachrichten:** Viele Männer fürchten eine bedrohliche Diagnose.
- **Verdrängung:** Beschwerden werden ignoriert, bis sie nicht mehr auszuhalten sind.



Warum gehen Männer oft zu spät zur Vorsorge?

- **Zeitmangel & lange Wartezeiten:** Beruf und Alltag lassen wenig Raum für Gesundheitsvorsorge.
- **Wenig Wissen über Angebote:** Viele kennen die kostenlosen Vorsorgeleistungen nicht.

Vorsorgeuntersuchungen nach Altersgruppen

Alter	Untersuchung	Intervall / Hinweise
Ab 35	Check-up 35 (Blutdruck, Cholesterin, Blutzucker, Urin)	Alle 3 Jahre (gesetzlich versichert)
	Hautkrebs-Screening	Alle 2 Jahre
Ab 45	Prostata-Tastuntersuchung	Jährlich
Ab 50	Darmkrebsfrüherkennung (Stuhltest oder Koloskopie)	Stuhltest jährlich, Koloskopie alle 10 Jahre
Ab 65	Aneurysma-Screening (v. a. bei Rauchern)	Einmalig
Individuell	PSA-Test zur Prostatakrebs-Früherkennung	Nach ärztlicher Beratung



„Vorsorge ist Fürsorge – für sich selbst und die Familie“

Männerbilder im Wandel – Neue Stärke durch Selbstfürsorge





Was bedeutet „stark sein“?

Früher:

- körperliche Stärke
- Durchhaltevermögen
- keine Schwäche zeigen



Was bedeutet „stark sein“?

Heute:

- emotionale Stabilität
- Selbstreflexion
- Fürsorge für sich und andere

Stärke heißt heute auch:

- Hilfe annehmen
- Grenzen erkennen
- Verantwortung übernehmen

Positive Vorbilder

Michael Phelps (Schwimmer)

- Sprach offen über **Depressionen und Suizidgedanken** nach Olympia 2012
- Heute engagiert er sich aktiv für „Mental Health“ und sagt: „Darüber zu sprechen hat mir das Leben gerettet.“

Sven Hannawald (Skispringer)

- **Essstörung, Burn-out, Depression**
- „Ich bin froh, dass ich damals den Weg – auch in die Klinik – gegangen bin“

Kurt Krömer (Komiker & Autor)

- Spricht offen über seine **Depressionen und Alkoholsucht**
- „Ich war 30 Jahre depressiv. Ich habe keinen Bock, das zu verheimlichen.“

Marco Richter (Fußballer)

- Diagnose: **Hodentumor** im Juli 2022
- Sprach öffentlich über die Erkrankung und die Operation
- „Ich will anderen Mut machen, sich früh untersuchen zu lassen.“



Fazit

Männergesundheit – Kurz & Klar

- **Psychische Gesundheit:** Stress, Druck & Emotionen werden häufig verdrängt – Warnsignale erkennen!
- **Bewegung & Ernährung:** Schon 30 Min. täglich und bewusste Ernährung senken Krankheitsrisiken deutlich.
- **Vorsorge rettet Leben:** Altersgerechte Untersuchungen sind entscheidend – Früherkennung zählt.
- **Männerbilder im Wandel:** Stärke bedeutet heute auch Selbstfürsorge und emotionale Stabilität.

**„Gesundheit ist kein Zufall
– sie ist eine Entscheidung.“**



Jeder Mann kann heute damit beginnen, Verantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen. Selbstfürsorge ist kein Zeichen von Schwäche – sondern von Reife, Stärke und Mut.

Prävention. Besser gemacht.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Daniel Petri
Berater Gesundheitsmanagement
BG prevent Gesundheitszentrum Ulm

daniel.petri@bg-prevent.de
BG prevent GmbH · [bg-prevent.de](https://www.bg-prevent.de)

07/2025 Version 1.0 Extern