

## KURZBERICHT

Thema	Männer in Bewegung! Auswirkungen von Bewegung auf die psychische Gesundheit von Männern
Schlüsselbegriffe	Männer, psychische Gesundheit, Bewegung, körperliche Aktivität, Informationsbroschüre
Ressort, Institut	Bundesministerium für Gesundheit (BMG)
Auftragnehmer(in)	Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln
Projektleitung	Prof. Ingo Froböse
Autor(en)	Dr. Andrea Schaller, Boris Feodoroff, Dr. Birgit Wallmann, Bianca Biallas
Beginn	1.12.2010
Ende	20.6.2011

### ***Vorhabensbeschreibung, Arbeitsziele***

Im Rahmen des Projektes wurde eine Informationsbroschüre zum Thema „Auswirkungen der körperlichen Aktivität auf die psychische Gesundheit von Männern“ erstellt. Die Broschüre richtet sich an männliche Zielgruppen in unterschiedlichen Lebensphasen und -situationen. Sie beinhaltet einen theoretischen und einen praktischen Teil.

Der **Informationsteil** beschreibt zentrale Lebensphasen und es werden spezifisch „männliche“ Gesundheitsrisiken und -ressourcen vorgestellt. Zudem wird die Bedeutung von Bewegung für Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Wohlbefinden in einzelnen Lebensphasen erläutert. Da jede Lebensphase ihre eigenen Anforderungen und Belastungen hat, gliedert sich der Informationsteil in drei Abschnitte: Schule und Ausbildung, Beruf und Familie, Ruhestand.

Der **Praxisteil** stellt konkrete Möglichkeiten vor, um ohne großen Aufwand selbst aktiv werden zu können. Die Vorschläge sind sowohl für Neu- und Wiedereinsteiger als auch für bereits aktive Menschen gedacht.

### ***Durchführung, Methodik***

Um eine Beurteilung der relevanten Teilbereiche für das Thema Männergesundheit durchführen zu können, wurde auf Grundlage von Suchbegriffen eine systematische Literaturrecherche durchgeführt. Mit Hilfe von Datenbanken wurden passende Publikationen identifiziert und auf ihre Relevanz und Qualität überprüft.

Ergänzend wurde ein Expertenworkshop (Teilnehmer/-innen: Prof. Froböse, Prof. Predel, Prof. Goetzke, Dr. Schaller, Dr. Brigit Wallmann, Christopher Grieben) zu folgenden Themen durchgeführt:

- zivilisationsbedingte Probleme und psychische Belastungen bei Männern
- Gesundheitsverhalten von Männern
- Körperliche Inaktivität von Männern bei Belastungen in Alltag, Beruf und Familie
- Potential biologischer Reizsetzung und kompensatorischer Ressourcen
- Praktische Ansätze für ein aktives Leben mit Bewegung und Sport

- Wirkungen von Sport auf psychische Gesundheit, Belastbarkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheitsressourcen
- Bewegung und Sport als psycho-physische Regulation – Mechanismen und Effekte
- Sportpraxis: zielgruppenspezifische Möglichkeiten für Sport und körperliche Aktivität

### ***Gender Mainstreaming***

Im Rahmen der systematischen Übersichtsarbeiten wurden Unterschiede zwischen Frauen und Männern hinsichtlich Gesundheitsproblemen und –ressourcen sowie Bewegungs- und Gesundheitsverhalten untersucht. Entsprechend der Zielsetzung wurde eine Informationsbroschüre speziell für Männer entwickelt.

### ***Ergebnisse, Schlussfolgerungen, Fortführung***

- Gesundheit und Wohlbefinden sind durch das eigene Verhalten beeinflussbar.
- Bewegung und Sport haben positive Auswirkungen auf Körper und Psyche und helfen im Umgang mit Stress.
- In der Prävention gibt es keine „richtigen“ und „falschen“ Sportarten.
- Spaß und Bewegungsfreude sollten im Vordergrund stehen.
- Oftmals sehen Männer sportliche Aktivitäten vor allem in Zusammenhang mit dem Leistungsgedanken und dem Sich-Miteinander-Messen.
- Dies ist insbesondere bei langer Inaktivität oder unregelmäßiger sportlicher Aktivität ein Gesundheitsrisiko.
- Wiedereinsteiger sollten ihren Gesundheitszustand ärztlich untersuchen lassen.
- Realistische Zielsetzungen sind wichtig.
- Auch Bewegung im Alltag hat bereits einen großen gesundheitlichen Nutzen und sollte in den Tagesablauf eingeplant werden.
- Bereits bei einer halben Stunde moderater Aktivität an fünf Tagen einer Woche (wie Treppensteigen und zügiges Gehen) zeigen sich positive gesundheitliche Effekte.
- Statt einer halben Stunde können Sie auch dreimal zehn Minuten körperlich aktiv sein, um gesundheitlich zu profitieren.
- Die Regelmäßigkeit von Bewegung ist wesentlich.

Abbildungen

Tabellen

### ***Umsetzung der Ergebnisse durch das BMG***

Die Ergebnisse werden als Broschüre veröffentlicht.

**verwendete Literatur**

- Altgeld T. (2006). Männergesundheit. neue Herausforderungen für Gesundheitsförderung und Prävention. Weinheim: Juventa-Verlag
- DAK (Hrsg.) (2008). Gesundheitsreport 2008. Analyse der Arbeitsunfähigkeitsdaten, Schwerpunktthema Mann und Gesundheit. Hamburg
- Haskell WL, Lee I-M, Pate RP, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, Macera CA, Heath GW, Thompson PD, Bauman A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*: 116:000–000
- Hurrelmann K (2004). Gesund bin ich, solange ich funktioniere. In: Bundeszentrale für politische Bildung (Hrsg.). *Aus Politik und Zeitgeschichte* 46
- Statistisches Bundesamt (Hrsg.) (2010). Gesundheitsberichterstattung des Bundes. [www.gbe-bund.de](http://www.gbe-bund.de)