

## Zum Glück — Glaube und gelingendes Leben - Rückblick auf den Männertag in Untermarchtal

110 Männer sind am 21.10. zum 72. Männertag nach Untermarchtal gekommen, darunter noch mehr „evangelische Brüder“ als sonst, denn: in diesem Jahr waren wir offiziell „ökumenisch“. Eine tolle Erfahrung, auch für das Team, das diesmal durch den Landesmännerpfarrer Jürgen Schwarz ergänzt wurde. In seinem inspirierenden Impuls vortrag ermutigte der Evangelische Theologe und Philosoph Michael Roth dazu, das Glück in der Gegenwart zu erwarten. Als Christen brauchen wir uns nicht zu fürchten. Wir können gegenwärtig und offen bleiben für das Glück, das auf uns zukommt, so seine Kernthese. In den Workshops wurden verschiedene Aspekte vertieft. Weitere Höhepunkte: der Auftritt von Ottmar Trauner und die Wort-Gottes-Feier in dernochmals stark die „brüderliche Atmosphäre“ spürbar wurde, wie ein Mann sagte.



### **Neues Jahr—neue Homepage: Fachbereich Männer mit neuer Adresse im Internet**

Die Hauptabteilung „Kirche und Gesellschaft“ der Diözese hat eine neue Homepage. Wir gehören dazu und so können wir auch die Männerarbeit endlich schöner und besser präsentieren. Im Vordergrund steht der Servicegedanke: Veranstaltungen und Kurse für Männer, Väter und Partner stehen bei uns ganz oben. Aber auch den Service für Akteure in der Männerarbeit, in Männergruppen und – projekten verbessern wir mit Materialien und Links zu Themen der Männerarbeit. Hier bauen wir noch weiter aus. So sollen bald ausgewählte Artikel aus den Themenheften „Männernetzwerk“ zum Download zur Verfügung stehen. Wir freuen uns über Feedback zur neuen Seite!

Unsere neue Homepage ist da:

<http://kirche-und-gesellschaft.drs.de/Maenner>

Lebenserfahrungen - mit anderen Männern teilen

- **Vater sein** - für starke Töchter und Söhne
- **Gleichberechtigung** - zwischen Männern und Frauen leben

Wir im Fachbereich Männer...

- ermöglichen **Erfahrungen** für Männer, Väter, Partner
- vernetzen und beraten Akteure in der Männerarbeit
- entwickeln **Impulse** zu Männerthemen

Mehr über uns und unsere Ziele...

Abb. 3format/photocase.de

## MÄNNERnetzwerk

**Diözesan**  
**ROTTENBURG-**  
**STUTTGART**



Stuttgart, im Dezember 2017

Liebe Männer, Freunde, Kollegen und Netzwerker ...

wir gehen auf Weihnachten zu. Es ist Advent.

Advent heißt auch: Es fehlt noch was.

Zu diesem „Es-fehlt-noch-was“ gehören Gefühle, wie Sehnsucht, Hoffnung, Vertrauen und Zweifel.

Ist es diese Unsicherheit, was da auf uns zukommt, die es uns so schwer macht, die dunklen Tage auszuhalten? Brauchen wir deshalb so maßlos viel Licht und Schmuck und Dekoration?

Sowohl bei Theologinnen als auch bei Philosophinnen – kein Zufall, dass es Frauen sind – finde ich den Begriff der „Geburtlichkeit“. Und ich denke an werdende Eltern, die da auch nur ungefähr ahnen, wer und was da auf sie zu kommt. Ihr Vertrauen ist gefragt, und ihr „Sich-einlassen“ auf das, was kommt; auf einen total neuen Lebensabschnitt, der nur vage Konturen hat; auf ein Geschenk des Lebens.

Das Zugehen auf Weihnachten, das Fest der Geburt Jesu, könnte uns anregen, diese Haltung der Geburtlichkeit zu üben: Wir könnten angesichts mancher Unsicherheit und Besorgnis behutsam unsere Wege weiter gehen; achtsam für das, was geschieht, während wir weiter gehen; wenn nötig, inne halten, stehen bleiben, einen anderen Weg erproben ...

... und darauf vertrauen: Gott kommt uns entgegen, wie er uns in Jesus Christus entgegen gekommen ist. Nicht mit Pauken und Trompeten; vielleicht auf leisen Sohlen, vielleicht aber auch mit „Geburtswehen“ und Schmerzen...

In diesem Sinn wünschen wir Euch / Ihnen ein gesegnetes Fest der Geburt Jesu und bedanken uns für ein vielfältig gutes Miteinander-Unterwegssein im vergangenen Jahr.

Christian Kindler  
Gertrud Singer



**Kontakt/Impressum:** Bischofliches Ordinariat HA Kirche und Gesellschaft, Fachbereich Männer

Postanschrift: Postfach 70 01 37, 70571 Stuttgart  
Besucheradresse: Karlruher Str. 3, 70771 Leinfelden-Echterdingen  
Telefon 0711 9791 234 | E-Mail: Maenner@bo.drs.de  
Web: <http://kirche-und-gesellschaft.drs.de/Maenner>

## Gesundheit, Männer!

Männer leben im Durchschnitt um etwa fünf Jahre kürzer als Frauen und das liegt nicht am gerne spöttisch zitierten „Männerschnupfen“. Natürlich wünscht und gönnt jeder Mann jeder Frau ein langes und gutes Leben. Aber warum ist Männerleben heute kürzer? Diese Frage ist Anlass für den „**Tag der ungleichen Lebenserwartung**“ am 10. Dezember zu dem die Stiftung Männergesundheit zu Aktionen in Deutschland aufruft.

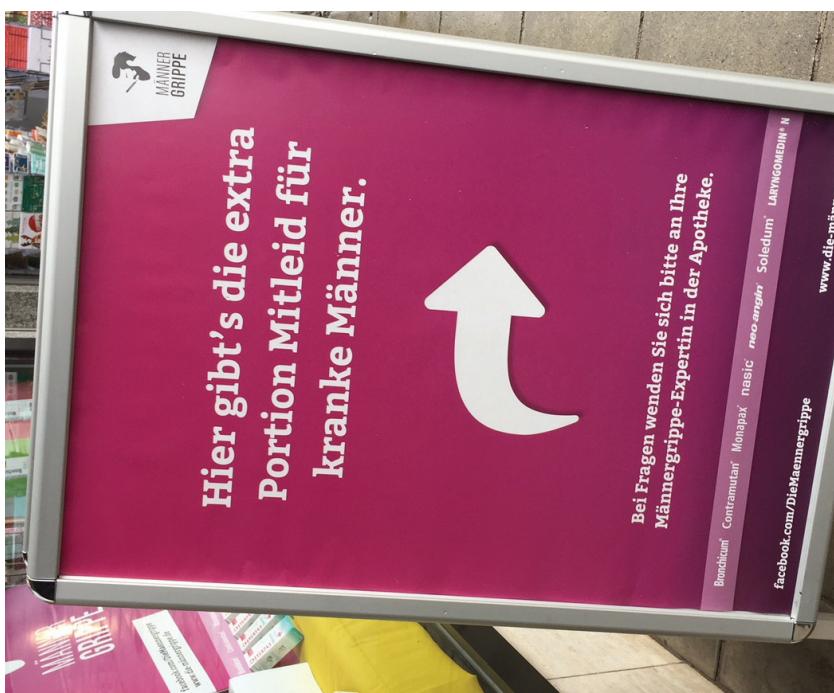
### 10. Dezember: Tag der Ungleichen Lebenserwartung

Frauen erreichen knapp 83 Lebensjahre, Männer knapp 78. Das ist eines der Ergebnisse des Männergesundheitsberichtes des Landes Baden-Württemberg 2015. Woran liegt das? Ist es einfach „normal“, dass Männer kürzer leben? Der Männerforscher **Matthias Stiehler** sieht das nicht so. Zusammen mit der Stiftung Männergesundheit hat er deshalb den „**Tag der ungleichen Lebenserwartung**“ initiiert. Der 10.12. ist der Tag, an dem für die Männer Schluss wäre, wenn man die durchschnittliche Lebenserwartung von Frauen auf ein Jahr rechnete. Ziel der Initiative ist es, auf die geringere Lebenserwartung der Männer aufmerksam zu machen und der Frage nach den „verlorenen“ Jahren der Männer nachzugehen.

### Warum verlieren Männer Lebensjahre?

Warum leben Männer im Schnitt kürzer? Der Männergesundheitsforscher **Gunter Neubauer** vom Sowittenstitut in Tübingen hat dazu im November beim Dekanatsmännertag in Horb einen interessanten Hinweis gegeben: Die Sterblichkeit ist bei Männern besonders im jungen Erwachsenenalter bis 25 und in der Altersphase zwischen 55 und 65 deutlich höher als bei Frauen. Aufschlussreich ist die Statistik gesundheitlicher Risiken: Während für Frauen „Neubildungen“, also Krebskrankungen mit fast 48% (Männer 25%) das größte Risiko darstellen, sind es bei den jüngeren Männern „Verletzungen etc.“ und bei den 55-65 Jährigen „Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems“, die das Leben verkürzen.

Neubauers Fazit: Männer leben in Beruf und Freizeit gefährlicher und sind risikobereiter. Ursachen für das erhöhte Herz-Kreislauf-Risiko der Älteren ist laut Neubauer, der Mitautor des Männergesundheitsberichts für Baden-Württemberg 2015 ist, häufig „sozialer Stress“, also „hohe berufliche Anforderungen oder mangelnde soziale Unterstützung“. Die gute Nachricht: Im „Ländle“



ist das Herz-Kreislauf-Risiko für Männer im bundesweiten Vergleich unterdurchschnittlich. Neubauer: Es zeigt sich, wie eng Gesundheit mit der soziökonomischen Situation zusammenhängt.

**Bewegung, Ernährung und Entspannung**

Da die Risiken für Männer mit dem Lebens- und Arbeitsstil zusammenhängen, sind die Themen Prävention und Lebensgestaltung wichtig. Klar, durch Vorsorge und einen gesunden Lebensstil können Erkrankungen nicht ausgeschlossen werden. Aber Risiken können gemindert und das Wohlbefinden gesteigert werden. Im Wesentlichen sind es drei Bereiche, die Gesundheit fördern: Bewegung, Ernährung und Entspannung.

**Regelmäßige Bewegung** stärkt die Muskulatur und trainiert Herz und Kreislauf. Man(n) sollte einmal am Tag

## Am Männerschnupfen stirbst Du nicht...

... aber Männer sterben rund fünf Jahre früher als Frauen. Selber schuld?

Tilman Kugler war zum Tag der ungleichen Lebenserwartung am 10. Dezember in Stuttgart auf der Straße und mit Männern im Gespräch.



sein Herz schlagen spüren, rät Neubauer. Laufen, Schwimmen, aber auch Treppensteinen oder Wandern sind gesunde Bewegungsarten.

Die **Ernährung** soll vor allem ausgewogen sein und – sehr wichtig – gut schmecken. Auch Fleisch muss nicht fehlen, aber dreimal die Woche reicht. Lieber häufiger Fisch, Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse essen. Auf dem Teller sollten immer drei verschiedene Farben sein.

Es tut gut, im Alltag immer wieder mal in die **Entspannung** zu kommen, den Atem wahrzunehmen, Anspannungen im Körper zu spüren und loszulassen. Dazu helfen Übungen von Yoga über Feldenkrais bis zur Eutonie. Wer seinen Körper spüren kann, lebt bewusster und insgesamt gesünder.

### Sexuelle Gesundheit

Mit dem Dritten Deutschen Männergesundheitsbericht, der Ende November in Stuttgart vorgestellt worden ist, kommt noch ein weiterer Aspekt der Männergesundheit in den Blick: **Sexualität**. Auf der Basis des von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) formulierten Begriffs der „sexuellen Gesundheit“ analysiert der Bericht nicht nur sexuelle Probleme (von AIDS bis zu erktiller Dysfunktion und „Viagra“), sondern zeigt auch die vielfältigen positiven Potentiale „sexueller Gesundheit“ auf: Lust, Intimität und Nähe in der Beziehung, sexuelle Identität bis zum Thema Vaterschaft. Kurz: Sex kann auch gesund sein!

### „Männerschnupfen“ ist nicht das Problem

Männergesundheit ist komplexer als „Männerschnupfen“ und ernster als der populiäre Spott über angeblich wehleidige Männer. Das zeigen die vorliegenden Berichte zur Männergesundheit. Sie sind wichtige Beiträge zur Diskussion über „gesündere“ Lebensumstände für Männer. Wir werden uns weiter u.a. im **Initiativkreis Männergesundheit** engagieren und setzen uns auch im nächsten Jahr für gelingendes (Männer-) Leben ein.

- Männergesundheitsbericht Baden-Württemberg 2015 zum Download: [www.gesundheitsdialog.bw.de](http://www.gesundheitsdialog.bw.de)
- Informationen und Broschüren zu Männergesundheitsthemen bei der: [www.stiftung-maennergesundheit.de](http://www.stiftung-maennergesundheit.de)
- Sozialwissenschaftliches Institut Tübingen (Gunter Neubauer). Themenschwerpunkte sind Geschlechter- und Gesundheitsfragen <http://www.sowit.de/>
- Kompetenzzentrum Jungen- und Männergesundheit Baden-Württemberg bieten u.a. Material und Tipps: <http://www.männergesundheit-bw.de/>