

Workshops

■ EG Mitte, Konferenzraum 4

- 12.30 Beckenboden für Männer**
Katrin Scherer,
Physiotherapeutin



- 13.30 Yoga von Mann zu Mann**
Roman Bergem
Architekt, Yogalehrer
und Yogaschüler
bei Dr. Shrikrishna



- 14.30 Meditation**
Dipl.-Psych. Ralf Rousseau
Körperorientierter Psycho-
therapeut und Lehrer für
Tai Chi, Qi Gong und
Meditation



- 15.30 Qi Gong**
Achim Biwersi,
Physiotherapeut,
Lehrer für Qi Gong



- 16.30 Intimität und Erotik in der Partner-
schaft nach der Prostata-Op**
Dipl. Psych. Michael Sztenc,
Paar- und Sexualtherapeut



Physio, Fit- und Wellness

■ 1. OG Mittelpavillon, Konferenzraum 2

- **Ruderergometer**
RCS – Ruderclub Saar
- **Konditionstest**
(Gelenkstabilität/allgemeine Geschicklichkeit)
RAPID – Fitnessstudio
- **Spielerisches Gleichgewichtstraining**
- **Muskelfunktionstest**
- **Vibrationstraining**
- **Individuelles Übungsprogramm**
Deubel Reha

■ 2. OG Süd

- **Farb- und Typberatung**
Anna Lange, Bad Krozingen
- **Ernährungsberatung**
Ina Pabst/LAGS
- **Handmassage**
StadtOase/Stadtapotheke

■ 3. OG Nord

- **Energiearbeit und Massage**
Sigrid Danzebrink und Gertrud Schack
- **Craniosakral- und Fußreflexzonen-therapie**
- **Koordinationstraining**
- **Osteopathie**
Daarler Villa
- **Schulter- und Nackenmassage**
LSVD Saar in Kooperation mit Fitness Loft



■ 3. OG Süd, Foyer

- **Trinken**
Gastro im Schloss
- **Essen**
Rent a cook Maxwell Omini

Kinderbetreuung auf Anfrage

Check-ups

■ 1. OG Mittelpavillon, Konferenzraum 1

- **EKG**
SHG-Kliniken Völklingen GmbH
HerzZentrum Saar
- **Ultraschall der Blase und Nieren**
Klinikum Saarbrücken gGmbH
Klinik für Urologie, Kinderurologie und urologische
Onkologie
- **Dopplersonografie**
Dr. med. Ernst Schäfer, Facharzt für Neurologie,
Kaiserslautern
- **Hörtest**
Sabrina Schwarz, Praxis Dr. Martin Jockers,
Saarbrücken-Dudweiler

■ Kleiner Saal

- **PSA**
Klinikum Saarbrücken
Klinik für Urologie, Kinderurologie und urologische
Onkologie
- **Cholesterin**
- **Triglyceride**
- **Größe/Gewicht/Bodymaßindex**
- **Sehtest**
Gesundheitsamt Regionalverband Saarbrücken
- **Blutzucker**
- **Blutdruck**
1 A Gesund Apotheken



Stände

- ADFC Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club
Landesverband Saar e.V.
- Anonyme Alkoholiker Saarland
- Arbeitskammer des Saarlandes
- Bundesverband Mediation e.V. Regionalgruppe Saar
- Daarler Villa – Praxis für Physiotherapie
- Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. Landes-
verband Saar
- DOPPLER GmbH Sanitätshaus Orthopädietechnik
- Gesundheitsamt
- JANUS Buch und Spiel
- KISS Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfe
im Saarland e.V.
- LAGS LandesArbeitsgemeinschaft für Gesundheits-
förderung Saarland e.V.
- LSVD Lesben- und Schwulenverband –
Landesverband Saar
- Prostatakrebs-Selbsthilfe Saarbrücken
- rad-salon Saarbrücken
- RAPID-Sport Saarbrücken
- RCS Ruderclub Saar e.V.
- Rheo Sabine und Martin Kuhn
- Salzgrotte Maritim Air
- VAMV Verband alleinerziehender Mütter und Väter e.V.
- VERITAS Beratung für Körper, Geist und Seele,
Tatjana Schruhl

Kontakt:

Regionalverband Saarbrücken, Frauenbüro
Tel. (06 81) 506-19 00, E-Mail: birgit.amrath@rvsbr.de



10
„JAHRE EINFACH MANN!
EINFACH MANN?“
MÄNNER 24. Februar 2013
im Schloss, 10 Uhr
GESUNDHEITSTAG

Eintritt frei!

Moderation:
Thomas Rosch



Unterstützt durch
Sparkasse
Saarbrücken

Intro



Liebe Besucher des Männergesundheitstages,

in den letzten Jahren haben wir am Institut für Sport- und Präventivmedizin der Universität des Saarlandes ein wenig näher den organisierten Fußball für Männer über 40 Jahre unter die Lupe

genommen, etwas flapsig auch Altherren- („AH“)-Fußball genannt. Die „AH“ stellen eines der mittlerweile seltenen sportlichen Phänomene dar, dem das weibliche Pendant weitgehend fehlt. Es treffen sich dort auch Männer mit Risikofaktoren oder Vorerkrankungen, dementsprechend mit gewissen medizinischen Gefährdungen, für die Gesundheitssport auf jeden Fall zu empfehlen ist. Insofern sind die Fußball-Altherren im doppelten Sinn ein guter Aufhänger für den Männergesundheitstag. Es zeigt sich aber in dieser sportlichen Aktivität auch, dass die Attraktivität von gesundheitsförderlichen Angeboten ein wichtiger Aspekt ist. Denn viele Männer spielen gewiss lieber Fußball, als Diätschulungen oder Raucherentwöhnungsprogramme zu besuchen oder gar strukturierte Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen.

Möglicherweise spiegeln sich in der männlichen Vorliebe zum Fußball aber auch gesundheitlich bedenkliche Einstellungen wider, denn das Beisammensein in der „peer group“ scheint im Mannschaftssport zwar ein wichtiger Faktor zu sein, damit verbunden aber auch das sportartübliche Ernährungs- und Trinkverhalten nach Training und Spiel. Nicht zu vernachlässigen ist vermutlich auch der Wettkampfaspekt, der dem (männlichen?) biologischen Streben entgegenkommen mag, sich mit Rivalen zu messen. Allerdings, und das zeigen auch unsere jüngsten Untersuchungen, gerät das Fußballspielen unter dieser Zielstellung schon im Training sehr intensiv. Da man aus sportmedizinischer Sicht am liebsten gut dosierbare Aktivitäten hat, kann das gerade bei vorgeschädigten Personen oder Spielern mit ausgeprägten Herz-Kreislauf-Risikofaktoren bedenklich sein. Es zeigt sich also: Im Hinblick auf die Eignung von Fußball als Gesundheitssport für Männer gibt es noch einiges zu klären. Und bei allem positiven Potenzial des Sports bedarf es gelegentlich einer individuellen „Verschreibung“ – auch für Männer.

Natürlich ist Sport kein Allheilmittel für alle Männerkrankheiten, aber äußerst selten spricht etwas gegen sportliche Aktivität. Diese Ansicht werden Sie bestimmt auch häufig an den vielfältigen Informations- und Mitmachständen des Männergesundheitstages wiederfinden. Aber auch darüber hinaus stellen Ihnen viele Organisationen und Hilfsgruppen zu diesem Anlass wertvolle Materialien und Hinweise zur Verfügung. Die sollten Sie mit Interesse betrachten, für Ihre persönliche Situation bewerten und ggf. nutzen. Wenn dabei auch eine Neuaufnahme oder Intensivierung sportlicher Aktivitäten herauspringen sollte, würde mich dies besonders freuen.

Herzlichst, Ihr Prof. Dr. med. Tim Meyer

Liebe Männer,

der Männergesundheitstag im Schloss geht dieses Jahr in die 10. Runde. Viele Männer konnten wir mit unseren Angeboten rund um die Themen Männergesundheit, Männerleben, Mannsein erreichen, zahlreiche Besucher kamen Jahr für Jahr ins Schloss. Dennoch hat Gesundheit für Männer oft nicht den Stellenwert, den sie haben sollte.

Männer haben nach wie vor eine geringere Lebenserwartung als Frauen, eine höhere Selbstmordrate, ein größeres Krebsrisiko. Männer gehen seltener zum Arzt, nehmen seltener Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch, ernähren sich ungesünder und leben risikobereiter. Obwohl bekannt ist, dass Männer bei Änderung ihres Lebensstils eine ähnliche Lebenserwartung haben können wie Frauen.

Neben dem Thema Gesundheit sind uns die Themen Männerleben und Mannsein wichtig. Mit unseren fachkompetenten Informationen und Angeboten wollen wir Sie ermuntern traditionelle Männerrollen- und Gesellschaftskonzepte zu reflektieren und Lust machen neue Wege zu gehen. „Einfach Mann! Einfach Mann?“ lautet der diesjährige Slogan des Männergesundheitstages. Ob und wie das geht – nach dem Männergesundheitstag wissen Sie mehr. Männergesundheit, Männerleben, Mannsein – schon dabei? Falls nicht, hoffentlich bald.

Moderation:
Dr. Ilka Desgranges und Thomas Rosch

13.00 **Mittagspause – Jubiläumsmenü**
Es kocht Mawell Omini

13.30 **Momente im Einklang**
Karin Graf, Musikerin und Klangmasséurin

13.30 **Immer nur seinen Mann stehen? Warum Gesundheit oft kein Thema für Männer ist und wie es eines werden kann**
Dipl.-Psych. Thomas Altgeld
Geschäftsführer der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V.



Peter Gillo
Regionalverbandsdirektor



Birgit Amrath-Schäfer, Sabine Niebergall
Frauenbüro



Programm Festsaal

10.00 **Männer muss man loben!**
Es singt die Schauspielerin und Musicaldarstellerin Edda Petri, am Klavier begleitet von Karsten Neuschwender.



10.45 **Grußworte**
Manfred Hayo, Erster Regionalverbandsbeauftragter
Andreas Storm, Minister für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie
Prof. Dr. med. Tim Meyer, Leiter des Instituts für Sport- und Präventivmedizin, Schirmherr

11.00 **Das entehrte Geschlecht. Ein notwendiges Manifest für den Mann.**
Ralf Bönt, Autor und Journalist, Berlin



11.45 **Einfach Mann!?**
Männer und Frauen im Gespräch:
Marguerite Donlon Prof. Dr. med. Tim Meyer
Edda Petri Martin Rolshausen
Katharina Fiedler Prof. Dr. med. Günter Görge
Jürgen Renner

13.00 **Mittagspause – Jubiläumsmenü**
Es kocht Mawell Omini



13.30 **Momente im Einklang**
Karin Graf, Musikerin und Klangmasséurin



13.30 **Immer nur seinen Mann stehen? Warum Gesundheit oft kein Thema für Männer ist und wie es eines werden kann**
Dipl.-Psych. Thomas Altgeld
Geschäftsführer der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V.



14.00 **Anti-Aging und körperliche Aktivität**
Univ.-Prof. em. Dr. med. Wilfried Kindermann, Institut für Sport- und Präventivmedizin
Universität des Saarlandes



14.30 **Das Prostata-Spezifische-Antigen (PSA) – Männervorsorge oder Mythos: Was ist gesichert und hat Bestand?**
Prof. Dr. med. Thomas Zwergel
Klinik für SHG Kliniken Völklingen



15.00 **Breakdance Pas de Deux**
BBoy Junior & BGirl Babysou, Paris



16.00 **Männer kennen (keine) Angst?**
Prof. Dr. med. Köllner
Chefarzt der Fachklinik für Psychosomatische Medizin
MediClin Bliestalkliniken



16.30 **Ohne Wut keine Energie**
Über den konstruktiven Umgang mit Aggressionen – ein Thema (nicht nur) für Männer!
Dipl.-Psych. Ralf Rousseau
Körperorientierter Psychotherapeut und Lehrer für Tai Chi, Qi Gong und Meditation



17.00 **Männliche Identität und Sexualität**
Werner Huwiler
Geschäftsleiter & Männerberater
mannebüro züri



17.45 **Let it rock!**
Stone & the Rockets



stone & the rockets

