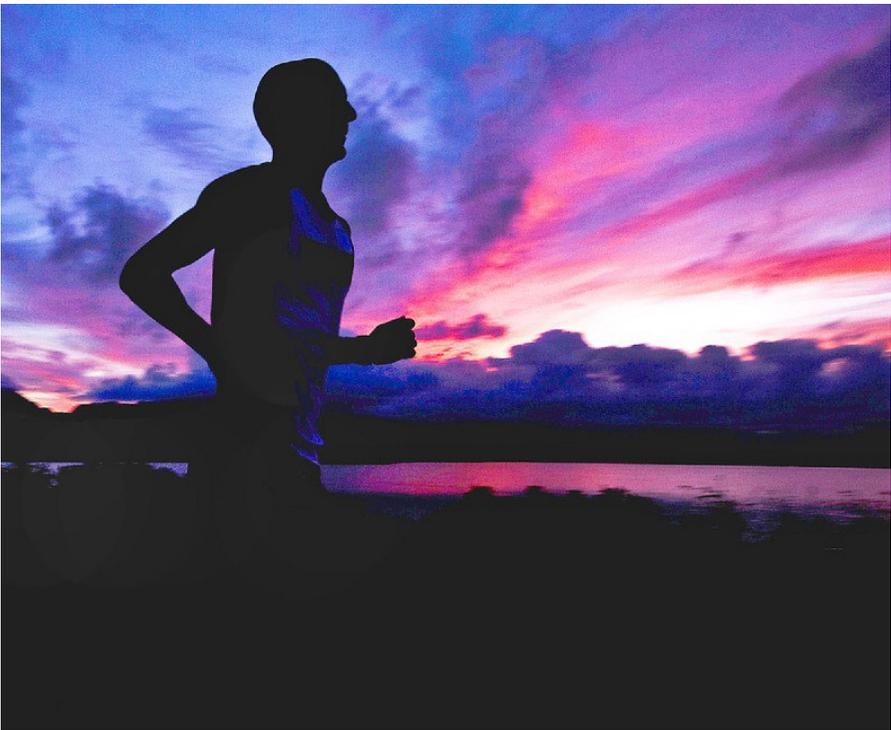


# MANN IM SPIEGEL

**Journal der Männerarbeit der EKBO**  
**Seelsorge - Erwachsenenbildung - Gemeindeaufbau**  
**November 2018 bis Januar 2019**



**Männergeseundheit  
und  
Frohe Weihnacht!**

# Inhalt

Grußwort	3
Andachten zu den Monatslosungen	4
Landesvertretertagung der Männerarbeit 2018	7
Einladung Männerrüste in Heiligengrabe	9
Werkstatt-Tag in Bad Wilsnack	10
‘Das Gute behaltet’ (1Thess 5,21) - Beweglich. Bleiben <i>Das Wort zum Männersonntag 2018</i>	11
Männer und Krankheit - ein Drama für sich	13
Häufige Männerkrankheiten	17
Reisebericht des Landesbeauftragten	25
Zum Schluss - Vater-Kind-Projekt in Schenkenberg	26
Adressen	27
Die letzte Seite	28

\* \* \* \* \*

## Impressum

Der „Mann im Spiegel“ wird von der Männerarbeit der EKBO erstellt und erscheint quartalsweise. Er wird als kostenlose Broschüre an Interessenten verteilt.

- \* Kontakt: [maennerarbeit@akd-ekbo.de](mailto:maennerarbeit@akd-ekbo.de)
- \* Redaktion: Männerrat
- \* Auflage: 400 Stück
- \* Druckerei: werbe rusch - Gordian Rusch - Große Gartenstraße 38  
14776 Brandenburg an der Havel

**Der Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 20. Januar 2019.**

Alle Bilder, die nicht ausdrücklich gekennzeichnet wurden, besitzen eine sogenannte Creative Commons Lizenz (CC0), die eine freie kommerzielle Nutzung ohne Bildnachweis erlauben.

# Grußwort

Liebe Brüder und Herrn!

Wenn wir uns treffen, wünschen wir uns gern „vor allem Gesundheit“ ... auch zu Weihnachten. Natürlich denken wir an das Christkind - das ganze Paket christlicher Tradition steht uns bei diesem Fest vor Augen.

Mit Schmerz realisieren wir, wie vielen der christliche Sinn des Festes gar nicht mehr vor Augen steht. Darum will ich als Erstes auf das zu Ende gehende Kirchenjahr weisen, wo wir uns von den vielen verabschieden, die in diesem Jahr von uns gegangen sind ... aber schon dann gewinnt die Hoffnung Raum.

Schon am Ende des Kirchenjahres erinnern wir uns gegenseitig an die Hoffnung auf das ewige Leben, in der Adventszeit aber bekommt diese Hoffnung immer mehr Bilder: das aufgehende Tor, die Botschaft Johannes des Täuflers, die mit der Geburt Jesu zur Frohen Botschaft wird und sich in dem Kinde konkretisiert. Wir alle wissen, in welche Welt es kommt - sie hat sich ja bis heute kaum verändert, tut dies nur durch unsere kleinen Schritte, die wir selbst gehen.

Das gelingt umso besser, wenn wir gesund sind - auch keine Selbstverständlichkeit. Jedem neugeborenen Kind wünschen wir diese; den Eltern, auch, damit es dem Kind gut geht; ... uns selber auch, damit wir anderen von unserer großen Hoffnung erzählen können - darum ist Gesundheit bei uns dieses Mal ein Weihnachtsthema.



Ihnen allen also eine Frohe Weihnacht ... und Gesundheit!

Euer / Ihr Johannes Simang

# Gedanken zum Monatspruch für den November

*Und ich sah die heilige Stadt, das neue Jerusalem, von Gott aus dem Himmel herabkommen, bereitet wie eine geschmückte Braut für ihren Mann.*

*Offenbarung 21,2*

An-ge-dacht - Die Zeichen richtig verstehen

Dazu möchte ich Sie in dieser Adventszeit einladen. Der Monatspruch vom November verabschiedet sich mit den Worten aus der Offenbarung: *Und ich sah die heilige Stadt, das neue Jerusalem, von Gott aus dem Himmel herabkommen, bereit, wie eine geschmückte Braut vor ihrem Mann.* Der Seher Johannes sieht hier Bilder, die trösten, die Hoffnung schenken und Zuversicht geben. Es waren schwere Zeiten der Verfolgung und Ungewissheit in denen er diese Bilder der allgemeinen Ausweglosigkeit entgegenhalten will. *Am Ende werden wir sehen, wie sich alles zu einem Guten fügt.* Scheint er uns sagen zu wollen. Er sieht dabei eine prächtige Stadt, in der sich Gerechtigkeit und Frieden küssen, die Leid und Tod nicht kennt. Es ist eine himmlische Vision für unsere Welt, die da uns begegnet, und uns heute noch Zuversicht schenken will, auch wenn Klimawandel, globale Wirtschaftsfragen, der politische Wandel dem Menetekel gleich düstere und unheilvolle Zeiten erahnen lassen.

Die Weisen aus dem Morgenland waren einem anderen Zeichen gefolgt, dem Stern, der ihnen die Geburt eines großen Königs ankündigte. So heißt der Monatspruch im Dezember aus Matthäus 2,10. *Da sie den Stern sahen, wurden sie hoch erfreut.* Auf der Suche nach dem Kind waren sie nach der Jerusalem gekommen und ihre Frage brachte große Aufregung an den Hof des Königs Herodes. Mit dem Hinweis, in Betlehem nach dem Kind zu suchen, brechen sie wieder auf, sahen wieder jenen Stern. Sie waren hochof erfreut. Sind wir es auch? Nicht nur weil Weihnachten das Fest der Geschenke ist, sondern weil mit Jesus Gottes Sohn auf die Erde gekommen ist, der unserem Leben eine ganz andere Perspektive schenken wird. Doch sollen wir die Zeichen richtig verstehen. Auch wenn wir nun erahnen, dass sich das Klima mehr verändert, als es uns lieb ist und die Fragen der Wirtschaft, wie viele soziale Fragen und Probleme nur lösen, wenn man global denkt und lokal handelt. Das verunsichert viele Menschen und die politischen Auseinandersetzungen werden schärfer geführt. Vielleicht ist es bald an der Zeit, dass auch wir von unserer Hoffnung und Zuversicht zu sprechen beginnen, damit viele Menschen Trost und Hoffnung finden können. Eine gesegnete Adventszeit wünscht Ihnen:

Jens Greulich

# Gedanken zum Monatsspruch für den Dezember

*Da sie den Stern sahen, wurden sie hocheufreit.*

*Matthäus 2,10*

Ihr Lieben,



der Dezember wird durch die Adventszeit und das Weihnachtsfest alle Jahre wieder eine Zeit des andächtigen Andenkens anlässlich Christi Geburt. Die Heiligen drei Könige der biblischen Weihnachtsgeschichte waren als Astronomen überzeugt, wenn sie damals, vor 2000 Jahren, dem einmalig hellen Stern

folgten, würden sie auf den König der Juden treffen. Darüber waren sie voller Vorfriede.

Und wir heute? Wir sind auch hocheufreit. Aber wenn wir die klaren Fakten bei uns erkennen, ist es eine etwas andere Freude. Wir wollen uns am liebsten auf ein friedliches Zusammensein der Familie, auf Geschenke, auf einen besinnlichen Weihnachtsgottesdienst zur Nachtzeit in unseren Kirchen freuen. Und die Vorfriede ist zum Glück - Gott sei Dank - auch real.

Aber dann der Stress! Also gönnen wir erfinderischen Menschen uns heutzutage die Flucht aus dem Leben zu Hause bei unseren Lieben. Wir freuen uns so richtig auf einen weihnachtlichen Schmaus am Kapitänstisch auf einem Kreuzfahrtschiff. Die größte Vorfriede ist, den Nachbarn davon zu erzählen.

(Aus Kostengründen wählen wir die Reise nach Havanna/Kuba.) Spaß bei Seite, Ernst daneben. Die richtige Freude, von der die drei Könige noch gar nichts ahnten, war damals die Bedeutung der Antwort von Jesus auf die Frage eines klugen Schriftgelehrten. ER antwortete nämlich, dass er den EINEN GOTT über alles lieben solle und DEN NÄCHSTEN wie sich selbst. Und das wissen wir heutzutage.

Grüß Gott,  
Karl Ketelhohn

# Gedanken zum Monatsspruch für den Januar

*Gott spricht: Meinen Bogen habe ich gesetzt in die Wolken;  
der soll das Zeichen sein des Bundes zwischen mir und der Erde. Gen 9,13*



42 Grad ist ein enorm wichtiger Winkel. Der französische Mathematiker und Philosoph René Descartes war 1637 der erste, der in seinem Werk *discours de la méthode* („Abhandlung über die Methode, seine Vernunft zu gebrauchen und die Wahrheit in den Wissenschaften zu suchen“) den Segen dieses Winkels erkannte und beschrieb, und zwar so, dass diese

Beschreibung noch heute Gültigkeit besitzt. Dabei war Descartes ein frommer Mann, der sich selbst, die Welt und sein Denken nur im Zusammenspiel mit Gott für wahr halten konnte.

42 Grad ist ein enorm wichtiger Winkel. Wenn es im Frühjahr oder Herbst regnet und wir dabei die Sonne im Rücken haben - und wir stehen, in den Regen blickend, im Winkel von 42 Grad zur Sonne, dann sehen wir die Lichtbrechungen - als Regenbogen.

Ich kenne keinen Menschen, dem nicht das Herz aufgeht, wenn er einen Regenbogen sieht. Für diesen Moment kann ich die Nöte des Augenblicks vergessen oder zumindest sagen: Ja, Gott, du teilst meine Sorgen mit mir. Denn schließlich hast du einen Regenbogen zum Zeichen für Noah werden lassen, der ihm Gewissheit gab, dass du bei ihm bist und mit den Menschen einen Bund schließen willst. Für diesen Moment ist der Regenbogen auch für mich ein Zeichen, dass Gott mit mir geht.

In den Regentropfen wird das Licht in seine Bestandteile gebrochen, die uns dann als wunderschönes Halbrund sichtbar werden, manchmal sogar mit einer Spiegelung in zwei Bögen. Normalerweise sehen wir das Licht der Sonne in nur einer Farbe: weiß.

Die Farbe Weiß begleitet uns durch die Advents- und Weihnachtszeit: Im Dezember in Form von unzähligen Sternen, die an den einen Stern erinnern, der den Weg zum Jesuskind wies. Im Januar dann, in der Epiphaniastzeit, scheint Jesus Christus hell auf und gibt sich zu erkennen als Gottes Sohn.

Die Farbe Weiß umschließt alle Farben. Alle, die sich wieder als Bogen über uns wölben und uns Zuversicht geben, wenn wir im ersten Frühjahrsregen im richtigen Winkel zur Sonne stehen: 42 Grad.

Pfarrerin Christiane Klußmann, Evangelische Lukas-Kirchengemeinde Jeserig

*Foto: Bianca Eggert*

# Landesvertretertagung der Männerarbeit 2018

In diesem Jahr trafen sich die Vertreter der Männerarbeit der Kirchenkreise in der Begegnungsstätte Schloss Gollwitz - vor den Toren der Stadt Brandenburg an der Havel. Neben den Berichten des Landesbeauftragten, des Landesobmanns sowie der Vertreter aus den Kirchenkreisen, standen Haushaltfragen, die Wahlen zum Männerrat und die Neufassung der Rechtsverordnung zur Ordnung der Männerarbeit auf der Tagesordnung.

Der Männerrat besteht aus:

- \* dem Landesobmann (ein Nicht-Theologe),
- \* dem Landesbeauftragten (ordinierter Theologe),
- \* den Beauftragten der Männerarbeit aus jedem Sprengel unserer Landeskirche,
- \* vier weiteren Mitgliedern aus den Sprengeln (möglichst Nicht-Theologen),
- \* einer Vertreterin oder einem Vertreter der Kirchenleitung bis zu drei berufenen Mitgliedern

Der verantwortliche Studienleiter für Männerarbeit nimmt zurzeit als ständiger Gast an den Sitzungen des Männerrates teil.

Somit setzt sich der Männerrat wie folgt zusammen:

- \* **Landesobmann:** Silvio Hermann-Else Müller
- \* **Landesbeauftragter:** Johannes Simang
- \* **Sprengelbeauftragte:** Andreas Fuhrmeister (Berlin), Jens Greulich (Potsdam), N.N. (Görlitz)
- \* **Mitglieder aus den Sprengeln:** Ralph Schöne (Berlin), Klaus Wulff (Görlitz), Rüdiger Vogel (Potsdam)
- \* **Vertreterin der Kirchenleitung:** OKR'in Dr. Christina-Maria Bammel
- \* **Berufene Mitglieder:** Christian Dörendahl (Berufung in der Sitzung am 6. Dezember)
- \* **Verantwortlicher Studienleiter:** Thomas Koch

In der neu zu beschließenden Fassung der Rechtsverordnung zur Ordnung der Männerarbeit soll festgeschrieben werden, dass der verantwortliche Studienleiter ständiger Gast bei den Sitzungen des Männerrates ist. Sie bildete darüber hinaus die Grundlage einer Diskussion und war Ausgangspunkt für die inhaltliche Planung des kommenden Jahres.

Es gab auch Zeit für Gespräche und regen Austausch am Abend. Am Sonntagvormittag haben wir den Gottesdienst in der Gollwitzer Dorfkirche besucht, zu dem auch der Superintendent des Kirchenkreises Siegfried

Thomas Wisch anwesend war. Er hatte im Anschluss Zeit zu Gesprächen und hat sich über den aktuellen Stand der Männerarbeit informiert.



Foto: aufgenommen und bearbeitet von Silvio Hermann-Elsemüller ® 2018

Eine über der Kirchentür angebrachte Tafel erregte bei den Delegierten besonderes Interesse. Johannes Simang hat die Inschrift übersetzt:

*Templum sedes Omnipotentis  
cum aliis temporalibus non comparandum, Sanctumque  
ubi sine superstitione, religione vera per Sanguinem Christi purificata  
DEUS colitur doctrinae fidei nostrae tractatu una cum turri au-  
spiciis Illustris Domini Friederici a Gorne, consilarii regii, partim  
emendatum, amplificatum, de novo exstructum et in gloriae DEI  
monumentum positum est. Anno post Christum natum 1750.  
In hoc petra adificabo ecclesiam meam, nec portae inferni  
contra eam valebunt. Matthaei XVI. v. 18*

Kirche, Sitz des Allmächtigen,  
mit anderen Zeiten nicht vergleichbar, ein heiliger Ort, wo - ohne Aberglaube  
- durch die wahre und durch das Blut Christi gereinigte Religion Gott angebetet wird, und zwar durch die Lehre und Erörterung unseres Glaubens. Und dies zusammen mit der durch den Turm erkennbaren Herrschaft des hoch angesehenen Herrn Friedrich von Görne, königlichen Ratgebers, teilweise verbessert, erweitert und neu erbaut und als Zeichen zur Ehre Gottes gesetzt. Im Jahre 1750 nach Christi Geburt.

Auf diesen Felsen will ich meine Kirche bauen, und die Pforten der Hölle werden sie nicht überwältigen. Matthäi 16,18

Silvio Hermann-Elsemüller

# Männerrüste in Heiligengrabe, 1. bis 3. Februar 2019

„Gott liebt Gerechtigkeit“ (Ps. 33,5) - wofür es sich zu kämpfen lohnt: Das Jahresthema 2019 der Männerarbeit steht im Zentrum unserer Männerrüstzeit, zu der wir uns Anfang Februar wieder in Heiligengrabe treffen.

Eingeladen sind alle interessierten Männer aus der EKBO - wir freuen uns auf neue Gesichter ebenso wie auf „alte Hasen“ der Männerarbeit.

Es gibt viele Kämpfe, die wir auszutragen haben. Manchmal ist die Gefahr groß, sich zu verkämpfen, droht der Überblick verloren zu gehen, gerät das Ziel aus den Blick. Der Umgang mit dem eigenen Körper ist so ein Kampffeld. Stark und fit soll er sein (und auch im Alter noch bleiben), jeder Herausforderung gewachsen. Wird er schwach, dann gilt es gegen die Krankheit anzukämpfen, bis ich wieder fit bin. Das richtige Rezept? Umgang mit Krankheit und Schwäche - unter Männern ist das ein Thema. Was ist hier gerecht, wofür lohnt es sich zu kämpfen und wie?

Verkämpfen kann man sich leicht auch in den gesellschaftlichen Auseinandersetzungen, die an Schärfe zunehmen: Migration, der Islam und muslimische Menschen in unserem Land - gesellschaftspolitische Themen führen zu hasserfüllten Beschimpfungen in den sozialen Medien und drohen Dorfgemeinschaften und Familien zu spalten. Von der Spaltung der Gesellschaft ist die Rede. Wieder die Frage: Was ist hier gerecht, wofür lohnt es sich zu kämpfen und wie?

Es gibt viel zu bedenken und zu bereden am Beginn des Jahres 2019, und das Jahresthema mit seinen vielfältigen Aspekten kann uns dabei sehr helfen. Wichtig ist unsere Gemeinschaft in der Männerarbeit, die uns Kraft gibt und den Weg weist. Neben der thematischen Arbeit gibt es viel Zeit und Raum für Begegnungen und Gespräche, für Spaziergänge und Kennenlernen. Und natürlich halten wir Andachten und feiern Gottesdienst miteinander.



**Anmeldung bis 14. Januar 2019:**

Amt für kirchliche Dienste (AKD)

Ilka Reuter

E-Mail: [i.reuter@akd-ekbo.de](mailto:i.reuter@akd-ekbo.de)

Telefon: 030/31 91-161

Thomas Koch

Foto: [www.klosterstift-heiligengrabe.de](http://www.klosterstift-heiligengrabe.de) © 2015

# Werkstatt-Tag

## Männerforum der Nordkirche / Männerarbeit in der EKBO

<b>Wann?</b>	<b>16./17. Februar 2019</b>
<b>Wer?</b>	<b>Männergruppen-Leiter / engagierte Männer</b>
<b>Wo?</b>	<b>Ev. Kirchengemeinde Bad Wilsnack, Große Str. 55</b>

Für die „alten Hasen“ der Männerarbeit, die neue Impulse und Anregungen wollen und für die engagierten „Neulinge“, die Lust und Zutrauen für die ersten Schritte wollen.

- Grundlegendes: Wofür stehen wir? Was unterscheidet uns von anderen Angeboten in der Gemeinde? Und wie komme ich zu einem Männerkreis, wenn es ihn noch nicht gibt?
- Die passenden Themen: Was ist das Profil eines Männerkreises? Wie komme ich an die passenden Informationen? Und was mache ich damit: Konkrete Informationen und praktische Übungen am Beispiel einer kreativen Schreibwerkstatt.
- Die Andacht gehört dazu: Mut machen zum Ritual und zum Segen. Neue Formen erproben - die eigenen Stärken und Neigungen entdecken und erproben.

### Samstag, 16. Februar 2019

ab 9.15 Uhr	Eintreffen, Kaffeetrinken
10.00 Uhr	Ankommen, Kennenlernen
10.30 Uhr	Team-Building, Moderation und christliches Selbstverständnis: Grundlegendes für den Männerkreis Joerg Urbschat, Männerforum der Nordkirche (Hamburg)
12.30 Uhr	Pause, Imbiss
14.00 Uhr	Vater-Sein, Männer-Gesundheit, Alt-Werden: Konkrete Themen zur eigenen Biografie kreativ bearbeiten Thomas Koch, Männerarbeit in der EKBO / Amt für kirchliche Dienste AKD)
15.30 Uhr	Pause
16.00 Uhr	Andacht, Ritual und Segen Ralf Schlenker, Männerforum der Nordkirche (Rostock)
17.30 Uhr	Andacht
18.00 Uhr	Ende der Werkstatt
abends:	Essen und Trinken, Zeit für Begegnung und Gespräche

## Sonntag, 17. Februar

Gemeinsames Frühstück

10.00 Uhr      Gelegenheit zum Gottesdienst-Besuch in der  
Wunderblutkirche Bad Wilsnack

Individuelle Abreise

→ Es besteht die Möglichkeit zum Besuch der Therme in Bad Wilsnack  
<https://kristalltherme-bad-wilsnack.de/> (auf eigene Kosten)

→ Gelegenheit zur Übernachtung im Gästehaus „Bahnhofsquartier“  
(begrenzte Platzzahl)

→ Kosten:      70,00 € für Programm, Essen und Übernachtung  
                  25,00 € nur Samstag ohne Übernachtung

→ **Anmeldeschluss: 7. Januar 2019 - bitte unbedingt beachten!**

**Anmeldungen: Amt für kirchliche Dienste in der EKBO (AKD)**

**Ilka Reuter**

**Goethestr. 26-30, 10625 Berlin**

**Telefon: 030/3191-161**

**E-Mail: [i.reuter@akd-ekbo.de](mailto:i.reuter@akd-ekbo.de)**

\* \* \* \* \*

## **„Das Gute behaltet (1. Thess 21,5) ... beweglich bleiben.“** **Das WORT ZUM MÄNNERSONNTAG 2018**

Da steht die Frage im Raum: Was kommt da alles auf uns zu?

Erleben wir nicht gerade den Beginn einer neuen Epoche der Menschheit, die, obwohl erst ganz am Anfang, schon längst alle unsere Lebensbereiche erfasst und verändert hat?

Die Digitalisierung ist gemeint, und sie bewegt die Welt im großen und im kleinen Zusammenhang. Niemand kann heute so recht sagen, wohin sie letztendlich führen wird, aber sie geht voran.

Die Welt wird sich schneller ändern, „4-Punkt-Null“ erreicht, durchdringt, beeinflusst und verändert unser ganzes Leben. Wohin bewegen wir uns? Eine gewisse Unsicherheit oder Ängstlichkeit schwingt in dieser Frage mit.

Und wir ahnen: Einfache Lösungen gegenüber komplexen Vorgängen, vertreten durch „starke“ Männer und Frauen, ist das Rezept der

populistischen Agitation. Wir erleben es bei Herrn Trump, bei uns in Deutschland von der AFD ...

Und wir ahnen: Manche Grenzen werden dabei verschwimmen ... und letztendlich verschwinden.

Um so wichtiger sind klare Vorgaben, die komplexe Vorgänge nicht zu vereinfachen suchen, sondern einen Weg durch das Dickicht wagen. Ich finde, das ist bei dem Männergottesdienst in Babelsberg gut gelungen - Gratulation!

Es war zu spüren, dass das Werkheft zu einer regen Diskussion geführt hat, denn in der Dialog-Predigt - von 5 Männern gestaltet - waren nicht nur Texte aus dem Werkheft zu hören, sondern eigene Texte, die spürbar auf der Grundlage biografischer Erfahrungen entstanden sind. Ca. 80 Gottesdienstbesucher haben mit mir einen sehr authentischen Gottesdienst erlebt - und es sicher auch genossen, dass Männer des Männerkreises Potsdam-Babelsberg auch selbst musiziert haben - mit Gitarren-, Flöten-, Klavier- und Orgelmusik.

Johannes Simang



*Foto: Kirche Potsdam Babelsberg, privat*

# Männer und Krankheit - ein Drama für sich

Ärzte sagen: Männer gehen z.B. viel seltener zu Vorsorgeuntersuchungen als Frauen. Viele Männer mit 20 bis 60 Jahren haben den Fokus auf Beruf und Familie, sie denken weniger an ihre eigene Gesundheit. Zwischen dem Besuch beim Kinderarzt und einem späteren Hausarzt klafft oft eine Lücke von Jahrzehnten. Das scheint auf den ersten Blick auch nicht weiter schlimm: und doch sind da ein paar wichtige „Must do's“ auch für Männer. So haben viele Männer schon Ende zwanzig keinen ausreichenden Impfschutz mehr.



Oder sie halten Rücken- und Kopfschmerzen aus, ohne sie weiter abklären zu lassen. Daraus ergeben sich nicht nur Haltungsschäden und Fehlbelastungen, manchmal stellt sich z.B. auch ein Bandscheibenvorfall ein, vielleicht schon Mitte dreißig. Und der kommt dann „out of the blue“. Und doch eigentlich nicht. Auch bei Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems oder allergischen Beschwerden, die sich ausweiten und die Lungenfunktion beeinträchtigen, benötigen Männer viel länger, bis sie einen Arzt aufsuchen. Wenn es um Gefühle und seelische Stimmungslagen geht, dauert es sogar noch viel länger. Die Inanspruchnahme psychotherapeutischer Hilfe bei Depressionen dauert bei Männern mitunter Jahre. Viele Krankheitssymptome und fortgeschrittene Krankheitssituationen ließen sich vermeiden, wenn Männer früher ärztliche Hilfe aufsuchen würden.

## Woran liegt das?

Wir Männer neigen dazu, gesundheitliche Probleme oder auch Schmerzen zu bagatellisieren. „Wird schon wieder weggehen“, „reiß dich zusammen“, „alles nicht so schlimm“, das sind die Sprüche, mit denen sich Männer zunächst den Weg zu ärztlicher Hilfe ersparen wollen. Wenn es vielleicht eine Beschwerde ist, die als eher peinlich eingestuft wird - eine Schwellung in der Leiste, Blut im Sperma, Schmerzen oder Brennen beim Stuhlgang, dann braucht es einen vertrauensvollen Rahmen, um über solche Probleme überhaupt zu sprechen. Da kann es eine Hilfe sein, einen männlichen ärztlichen Ansprechpartner zu haben.

## Empfehlungen für Männern zwischen 20 und 45 Jahren:

Zwischen 20 und 30 Jahren ist Männern zunächst zu empfehlen, einen Blick in den Impfpass zu tun, hier gibt es häufig Lücken, oft auch schon beim Tetanuschutz (Wundstarrkrampf). Auch eine Hepatitis-Impfung sollte in Erwägung gezogen werden.



Nikotin, Alkohol, Drogen: für viele sicher kein Thema, für andere schon. Sprich mit deinem Hausarzt darüber. Auch über andere Tabuthemen wie Sexualität, wenn einen irgendetwas bedrückt oder sogar ängstigt.

Ab 35 Jahren ist es sinnvoll, alle 2 Jahre einen Check-up beim Hausarzt durchführen zu lassen. Dabei werden neben der körperlichen Untersuchung Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker geprüft. Auch der Urin wird gecheckt.

Natürlich werden bei einem solchen Gespräch und einer solchen Untersuchung auch andere Gesundheitsthemen angesprochen. Ernährung, Sport, Alkohol und Rauchen zum Beispiel. Oder Stressfaktoren, Belastungen am Arbeitsplatz oder Krankheiten, die in der Familie aufgetreten sind. Auch Erbkrankheiten.



Daraus ergeben sich gegebenenfalls weitere Untersuchungen und Empfehlungen für die Zukunft. Vielleicht die Empfehlung zu einer Rückenschule oder zu einem Entspannungstraining, was von vielen Krankenkassen bezuschusst wird.

Falls ein Mann nach einer längeren Pause wieder intensiver Sport treiben will, empfiehlt sich eine sportmedizinische Beratung. Viele Hausärzte bieten eine solche an. In bestimmten Fällen ist es sinnvoll, vorher ein EKG durchführen zu lassen. Oder die Lungenfunktion zu prüfen.

Ohnehin verlangen viele Vereine oder Sportveranstalter vorher einen ärztlichen Check Up. So z.B. fürs Tauchen, Segeln oder auch eine Teilnahme am Marathon. Manche Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten für sogenannte Sportler-Check-Ups.

Ab 35 Jahren sollte man(n) auch auf Kosten der gesetzlichen Krankenkasse am Screening auf Hautkrebs teilnehmen. Das ist sehr sinnvoll, weil dadurch viele Frühformen der Erkrankung Hautkrebs rechtzeitig entdeckt werden. Dieses Screening bieten Hautärzte, aber auch viele Hausärzte an.

Der häufigste Tumor bei jüngeren Männern zwischen 20 und 49 Jahren ist aber der Hodenkrebs.

Der „Spiegel“ hat im September 2014 dazu eine Reihe von Artikeln veröffentlicht. Fazit: Viele Ärzte fordern auch für diese Altersgruppe eine gesetzliche Früherkennung. Die Antwort der Kassen und selbst der kassenärztlichen Bundesvereinigung lautet aber: es gibt noch keine Studien, die den Wert einer Früherkennung belegen. Das zweite Argument lautet: 4000 betroffene Männer (jedes Jahr in Deutschland) seien eine viel zu geringe Menge, das heißt die Krankheitslast (oder auch „disease burden“) sei nicht besonders groß, zumal viele Männer geheilt werden können. Ich finde das zynisch.

Es gibt ca. 15 Millionen Männer in dieser Altersgruppe in Deutschland.

Blickt ein gesunder Mann mit 49 Jahren auf die letzten 25 Jahre zurück, so wurde in diesem Zeitraum bei seinen Altersgenossen in Deutschland 100.000 mal die Diagnose Hodenkrebs gestellt. Die Operation, Chemo- und Strahlentherapie, die beim Hodentumor zum Einsatz kommt, verändert das Leben dieser Männer nachhaltig. Die meisten erfahren von der Diagnose Hodenkrebs, wenn sie selbst dabei sind, Kinder zu zeugen. Es sollte alles dafür getan werden, dass in Deutschland und weltweit Studien durchgeführt werden, um den Wert einer Früherkennung bei Hodenkrebs zu belegen. Bislang hat nur eine einzige deutsche Krankenkasse die einmalige Untersuchung auf Hodenkrebs im Alter ab 20 Jahren in ihren Leistungskatalog aufgenommen. Das muss sich ändern.

### **Was ist Männern ab 45 oder 50 Jahren zu empfehlen?**

Ab 45 Jahren sollten alle Männer an der Krebsfrüherkennung teilnehmen. Der Hausarzt oder auch der Urologe tasten im Rahmen dieser Früherkennung das äußere Genitale und die Leiste ab. Auch der Enddarm und die Prostata gehören dazu. Ab 50 Jahren kommt auch ein Test auf okkultes (verborgenes) Blut im Stuhl dazu, wobei hier ein immunologisches Testverfahren dem klassischen Guajak-Test überlegen ist, aber von den Krankenkassen noch nicht bezahlt wird. Auch ein Prostatakrebsmarker, das sogenannte PSA, wird von den gesetzlichen Krankenkassen nicht bezahlt, da seine Wertigkeit nicht endgültig geklärt ist. Diese Untersuchungen müssen dann im Einzelnen mit dem Arzt geklärt werden.

Ab 55 Jahren hat jeder Versicherte Anspruch auf die Darmkrebsfrüherkennung mittels Darmspiegelung, die Magen-Darm-Spezialisten ambulant durchführen. Die aktuellen Statistiken sprechen für sich: durch die Darmspiegelung können Polypen und bestimmte Krebsvorstufen des Darmkrebses einfach und vollständig entfernt werden - und so blieb in den letzten Jahren vielen Menschen nachweislich eine fortgeschrittene Krebserkrankung mit Operationen und Chemotherapie erspart. In diesem Bereich ist Deutschland Vorreiter in der Welt und wir haben allen Grund, darauf auch ein bisschen stolz zu sein.

### **Gibt es noch andere Aspekte im Blick auf Krebserkrankungen bei Männern?**

Es ist wichtig, das individuelle Krankheitsrisiko mit seinem Hausarzt zu besprechen, zunächst auch ganz unabhängig vom Alter. Denn viele Männer (und Frauen) haben bestimmte Erkrankungen gehäuft in der Familie. Darmkrebs, der Prostatakrebs gehören zu den Krebsarten mit einer im Einzelfall abzuklärenden erblichen Komponente. Dann sind die Früherkennungsuntersuchungen oft schon in einem jüngeren Lebensalter durchzuführen. Das sollte man mit einem kompetenten ärztlichen Ansprechpartner klären.

Wenn eine Krebserkrankung festgestellt worden ist, nehmen Männer bislang psychoonkologische Beratungsangebote weniger in Anspruch. Da kann es helfen, wenn mehr Männer in der Beratung tätig sind. Die Themen Psychologie und Ernährung sind in der Medizin häufig von Frauen besetzt - das könnte ein Grund sein, warum die Inanspruchnahme der Männer geringer ist. Und sicher haben Männer tendenziell einen schwierigeren Zugang zu ihren seelischen Belastungen und finden es schwieriger, darüber zu reden. Ich darf aber auch sagen, dass sich das nach meiner Erfahrung in den letzten Jahren sehr stark gebessert hat: immer mehr Männer sind gesundheitsbewusster, verändern ihren Lebensstil und setzen sich neben dem beruflichen Erfolg auch noch andere Ziele. Und sie nehmen Gesprächsangebote häufiger wahr, als das es die Generation der Männer vor ihnen getan hat. Diese Erfahrung mache ich fast täglich in meiner Praxis.

So mein Hausarzt, den ich schon seit Studienzeiten kenne, aber - wie alle Männer - viel zu wenig besucht habe.

Johannes Simang

# Häufige Männerkrankheiten

Zu Männerkrankheiten zählen nicht nur geschlechtsspezifische Probleme wie Prostatabeschwerden oder Erektionsstörungen. Auch Leberkrankheiten und bestimmte Krebserkrankungen gehören zu sogenannten Männerkrankheiten, die Männer deutlich öfter betreffen als Frauen. Männertypisch sind außerdem Herz-Kreislaufkrankungen. Diese Art von Männerkrankheiten treten nicht nur besonders häufig auf, sondern auch bereits in vergleichsweise jungen Jahren.

## Mönche und Pfarrer leben länger

Männer beeinflussen die Entstehung dieser Krankheiten durch ihre Lebens- und Verhaltensweisen. Das zeigt die so genannte Klosterstudie: Demnach haben Mönche, abgeschirmt von äußeren Einflüssen, annähernd die gleiche Lebenserwartung wie Nonnen. Eine entsprechende Studie sagt das auch von evangelischen Pfarrern. Im Rest der Welt dagegen müssen sich die männlichen Vertreter mit rund fünf Jahren weniger zufriedengeben, übrigens auch katholische Pfarrer.



## **Herzprobleme und Herzinfarkt**

Herz-Kreislaferkrankungen sorgen bei Männern für fast doppelt so viele Fehltag (5,8 Prozent) wie bei Frauen (3,3 Prozent). Viele Männer legen ab 30 Jahren schleichend an Gewicht zu. Liegt die Zahl der Übergewichtigen bei den 18- bis 29-Jährigen noch unter 30 Prozent, steigt der Anteil in den nächsten zehn Jahren auf 45 Prozent! Mit 59 Jahre hat dann schon mehr als jeder zweite Mann eindeutig zu viel auf den Rippen. Männer in diesem Alter mit den typischen Rettungsringen sind besonders gefährdet.

Während weibliche Hormone Frauen in jüngeren Jahren vor Herzproblemen schützen, steigt das Risiko für Männer kontinuierlich mit jedem Kilo: „Bei Männern zwischen 45 und 49 Jahren sind Herzinfarkte die häufigste Todesursache“, sagt Gesundheitsökonom Martin Kordt.

## **Männerkrankheiten: Prostata und Lunge oft betroffen**

Lungenkrebs ist nicht nur extrem gefährlich, er betrifft auch fast doppelt so viele Männer wie Frauen. Zwischen 50 und 75 Jahren ist er beim starken Geschlecht die häufigste Todesursache. Männer rauchen nicht nur häufiger als Frauen, sondern gehen auch deutlich seltener zum Arzt. Auch die Prostata- und Darmkrebsvorsorge nehmen viele Männer auf die leichte Schulter. Nur jeder Vierte lässt regelmäßig die für Darmkrebs und Prostatakrebs empfohlen Untersuchungen durchführen.

„Die meisten Männer nutzen die Vorsorge zu wenig. Sie gehen erst zum Arzt, wenn ernste Symptome auftauchen“, berichtet Diplom-Psychologe Frank Meiners. Schwerwiegende Folge: Viele Krebserkrankungen werden zu spät erkannt. Prostataprobleme sind außerdem ein Thema, über das der Mann nicht gern spricht - obgleich die Zahl der Neuerkrankungen pro Jahr auf mehr als 45.000 Fälle geschätzt wird.

## **Männerkrankheiten: Alkohol und Unfälle**

Bei Stress und Problemen greifen viele Männer zur Zigarette, aber auch zum Alkohol. Erschreckend: Zwischen 40 und 45 Jahren ist die alkoholische Leberkrankheit die häufigste Todesursache. Vielfach sind Männer auch in Unfälle verwickelt - im Beruf, im Straßenverkehr und in ihrer Freizeit. Insgesamt verursachen unspezifische Verletzungen bei Männern fast doppelt so viele Fehltag wie bei Frauen.

Hinzu kommen Verrenkungen wie etwa des Sprung- oder Kniegelenkes (40 bzw. 55 Prozent mehr Krankheitstage) und Frakturen von Händen, Füßen und im Schulterbereich (bis zu 70 Prozent mehr).

## **Erektionsstörungen beim Mann**

Sie sind häufig Warnsignale des Körpers und der Psyche: Als Ursachen kommen neben starkem Tabakkonsum und Übergewicht auch Stress der Depression in Betracht. Umgekehrt kann eine Potenzstörung ein erster Hinweis auf eine bisher nicht entdeckte Erkrankung sein, wie etwa Diabetes, Krebs oder eine koronare Herzkrankheit.

Männer mit einer so genannten erektilen Dysfunktion bewegen sich zudem in einem Teufelskreis: Häufig verstärkt die Angst vor dem eigenen Versagen das Problem, die Beschwerden nehmen weiter zu - und damit wiederum die Unsicherheit. Auch hier scheuen viele Männer den Gang zum Arzt: Im Schnitt warten sie rund 1,5 Jahre mit dem Arztbesuch. Das kann Folgen haben, insbesondere dann, wenn die Störung Ausdruck einer anderen schweren Erkrankung ist.

## **Klimakterium virile oder Andropause**

Bislang war die programmierte hormonale Talfahrt um die 50 ausschließlich Frauensache, doch der Zahn der Zeit nagt auch bei den Herren der Schöpfung an Körper, Psyche und sexuellem Erleben. PADAM heißt eines der Schlagwörter, mit denen ein Symptomenkomplex umschrieben wird, für den man eine nachlassende Produktion der Sexualhormone verantwortlich macht.

### **Über die richtige Bezeichnung herrscht Uneinigkeit:**

- Feministinnen würden die Beschwerden des älteren Mannes gerne als Klimakterium virile bezeichnen.
- Linguisten favorisieren die Andropause, um ein Pendant zur Menopause zu schaffen - auch wenn es biologischer Nonsens ist.
- Und die Bezeichnung Midlife-crisis berücksichtigt nur psychosoziale Aspekte.
- Endokrinologen haben dagegen Gefallen an PADAM gefunden, dem partiellen Androgendefizit des alternden Mannes, und beschreiben damit die tatsächlichen biologischen Verhältnisse.

Im Gegensatz zu Frauen, bei denen die Sexualhormonspiegel mit der letzten Monatsblutung relativ abrupt abfallen, wird die Testosteronproduktion bei vielen Männern - jedoch längst nicht bei allen - langsam, aber stetig herabgefahren, und das zwischen dem 40. und 70. Lebensjahr.

Etwa bei jedem dritten Mann nach dem 55. Lebensjahr liegen die Testosteron-Werte unter 3,5 ng/ml Blut - das ist so niedrig, dass man von einem Hypogonadismus spricht, einer Erkrankung, bei der die Geschlechtsorgane ihren Dienst versagen. Das Phänomen des sinkenden Testosteronspiegels ist grundsätzlich bei jedem Mann zu beobachten, geht aber von verschiedenen Ausgangswerten aus. Das erklärt die großen Differenzen beim Auftreten der PADAM-Beschwerden.



### **PADAM: unterschiedliche Symptome**

Unklar ist, ob der nachlassende Testosteronausstoß ein vollkommen normaler Alterungsprozess ist oder ob die sinkenden Hormonmengen und damit verbundenen Funktionseinbußen Folge eines krankhaften Befundes zum Beispiel atherosklerotischer Gefäßveränderungen sind.

Tatsache ist, dass sich bei Patienten mit Allgemeinerkrankungen häufiger erniedrigte Testosteronspiegel finden als bei gesunden älteren Herren. Es drängt sich der Verdacht auf, dass zwischen der Testosteronkonzentration und dem allgemeinen Gesundheitszustand ein Zusammenhang besteht, der über die sexuelle Leistungsfähigkeit hinausgeht.

### **Viele kleine uncharakteristische Zipperlein vermiesen dem älteren Mann sein Wohlbefinden:**

- Bei manchen befindet sich die Gemütslage im Dauertief, der Antrieb fehlt, und Leistung und Konzentration lassen zu wünschen übrig.
- Andere kämpfen mit Schlafstörungen, Hitzewallungen, vermehrtem nächtlichem Schwitzen oder Herzrasen.
- Was die Sexualität betrifft, lassen Libido, sexuelle Aktivität, Erektionsstärke und -dauer nach.
- Außerdem schwindet die Muskelkraft, und das Risiko einer Osteoporose erhöht sich.
- Der ältere Mann legt an Fettmasse zu, besonders im Bauchbereich. Ob dies auch mit Veränderungen im Stoffwechsel wie Diabetes Hand in Hand geht, ist noch nicht gesichert.
- Im Zuge des Androgenmangels kann sich eine Anämie manifestieren, mit allen möglichen Konsequenzen einer reduzierten Anzahl an Sauerstoff

trägern.

Fest steht: Testosteronmangel outet sich nicht durch ein eindeutiges klinisches Zeichen. Vermutlich ist PADAM auch nicht nur die Folge eines Testosterondefizits, sondern eher die einer gestörten Balance zwischen verschiedenen Hormonen wie Testosteron, Wachstumshormonen, Estrogenen und DHEA (Dehydroepiandrosteron).

## **Therapie mit Testosteron**

Eine gezielte Hormonsubstitution sollte man ins Auge fassen, wenn ein Mann neben den PADAM-Symptomen auch ein eindeutiges Testosterondefizit unter 3,5 ng/ml Blut aufweist. Die Indikation ist also gegeben, wenn sich die Beschwerden mit einem Hypogonadismus kombinieren.

Neuere Forschungsansätze gehen weiter. Derzeit wird ausgetüfelt, welchen Stellenwert eine Testosterontherapie bei altersassoziierten Beschwerden unabhängig von einem deutlichen Androgendefizit haben könnte. Jedoch: Die Erforschung der Hormonsubstitution bei Männern hinkt der bei Frauen um rund 20 bis 30 Jahre hinterher. Die bisher vorliegenden Untersuchungen überblicken erst einige Jahre. Erste Trends zeigen jedoch positive Effekte ohne wesentliche Nebenwirkungen. Die Forscher warnen jedoch: Die Substitution zur Kappung von PADAM-Beschwerden ist derzeit noch experimentell. Anders als bei Frauen gibt es bei Männern nur zwei Behandlungsformen: Spritzen oder Pflaster.

## **Osteoporose bei Männern**

Wer bisher glaubte, Osteoporose sei eine reine Frauenkrankheit, wird eines Besseren belehrt. 20 bis 30 Prozent der Patienten mit osteoporotischen Frakturen sind Männer. Wissenschaftler gehen davon aus: Die Anzahl der betroffenen Männer wird in Zukunft aufgrund der zunehmenden Lebenserwartung und der veränderten Lebensweise weiter ansteigen. Für Männer gibt es noch keine eindeutig belegten Risikomerkmale.

Es ist aber anzunehmen, dass sich die Faktoren, die bei Männern zu Osteoporose führen können, kaum von denen unterscheiden, die auch bei Frauen Osteoporose auslösen.

Starke Risikofaktoren sind:

- Häufiges Fallen oder Stürzen (innerhalb von 6 Monaten zwei- oder mehrere Male).
- Zurückliegende oder aktuelle Knochenbrüche, die sich aus geringfügigem Anlass ereigneten



- Verdacht auf Wirbelkörperbruch, z. B. wegen akut aufgetretenen anhaltend starken Rückenschmerzen oder Körpergrößenverlust von über 4 cm
- Untergewicht (Bodymaßindex kleiner als 20) oder ungewollter Verlust von mehr als 10 Prozent des ursprünglichen Körpergewichts
- Medikamente oder andere Erkrankungen, die zu Osteoporose führen können
- Über 6 Monate andauernde Einnahme von täglich 7,5 mg Prednisolon oder mehr (bzw. gleichwirkendes Kortisonpräparat), insbesondere bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen
- Chronisch entzündliche Darm-Erkrankung (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa)
- Störungen der Nahrungsaufnahme im Verdauungstrakt (Malabsorptionssyndrom: zurückliegende Magenentfernung, Sprue)
- Alkoholismus, zurückliegende Organtransplantation
- Überfunktion der Nebenschilddrüse oder der Schilddrüse
- Diabetes mellitus Typ I, stark geschädigte Nierenfunktion
- Blutarmut wegen Vitamin B12-Mangel
- Einnahme von Medikamenten z. B. Phenytoin

Es muss eine sorgfältige Risikoerhebung und Ursachenabklärung durchgeführt werden. Bei Männern wird meist zusätzlich der Testosteron Gehalt im Blut bestimmt. Häufig ist bei Männern auch eine Knochenprobe (Biopsie) sinnvoll.

## **Auch Männer bekommen Blasenentzündungen**

Zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr kommen auch die Männer langsam in die Jahre: Nachts müssen sie mehrmals auf Toilette, aber der schwache Harnstrahl lässt oft nicht mehr als ein Träufeln zustande kommen. Ein Restharngefühl bleibt.

Die Ursache für Harnentleerungsstörungen können gutartige Wucherungen der Prostata sein. Diese engen die Harnröhre ein, die mitten durch die Drüse verläuft. Ursache für eine Prostatavergrößerung oder Prostatahyperplasie (BPH) sind hormonelle Veränderungen, die ab dem 40. Lebensjahr eine individuell unterschiedliche Vergrößerung des Organs zur Folge haben. Restharn in der Blase bietet ideale Wachstumsbedingungen für Bakterien - eine Blasenentzündung kann die Folge sein.

Die häufigsten Risikofaktoren für eine Harnwegsinfektion durch Bakterien sind Unterkühlung, eine mangelhafte Durchspülung der Blase - wie bei der BPH - oder herabgesetzte Abwehrkräfte. Ständiger und brennender Harnrang sind die ersten Anzeichen für eine bakterielle Entzündung.

In den meisten Arztpraxen kommt der Griff zu Antibiotika recht schnell - das ist bei einer schweren Erkrankung auch richtig. Einfache Harnwegsentzündungen können jedoch selbst behandelt werden. Wer damit rechtzeitig beginnt, kann die Entzündung mit natürlichen Mitteln gut kurieren.

Seit alters her haben sich die Bärentraubenblätter bei Blasenentzündungen bewährt: Ihr Hauptinhaltsstoff - das Arbutin - desinfiziert nämlich die Harnwege. Auch in wissenschaftlichen Studien konnte die Wirksamkeit von Bärentraubenblättern gegen verschiedene Bakterienstämme bestätigt werden.

Um die eigentliche antibakterielle Substanz aus dem Arbutin freizusetzen, ist ein alkalischer oder basischer Harn-pH hilfreich. Dafür sind pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Salat, Obst und Nüsse anstelle von Fleischprodukten zu bevorzugen. Eine überwiegend vegetarische Ernährung ist auch die beste Vorbeugung gegen eine weitere Vergrößerung der Prostata.

## **Hodenkrebs**

Eine kleine Schwellung am Hoden, die weder wehtut noch stört, und vielleicht ein kleines Ziehen in der Leiste - aber meistens spürt man(n) nicht mal das, wenn sich die Erkrankung breit macht: Hodenkrebs. Jährlich erkranken etwa 4.200 Männer in Deutschland an Hodenkrebs, und zwar meist vor dem 35. Lebensjahr. Damit ist die Erkrankung zwar insgesamt gesehen selten, wenn man überlegt, dass jährlich über 70.000 Frauen an Brustkrebs

erkranken. Aber in der Altersgruppe der Männer zwischen 20 und 40 Jahren ist es die häufigste Krebserkrankung überhaupt.

Die Ursache für Hodenkrebs ist bis heute unklar. Aber man weiß inzwischen, was die Entstehung von Hodenkrebs begünstigt. Da ist einmal der so genannte Hodenhochstand, (wenn also der Hoden nicht im Hodensack liegt).

Da man weiß, dass dies ein Risiko für Hodenkrebs darstellt, strebt man so früh wie möglich an, den Hoden in die richtige Lage im Hodensack zu bringen, entweder durch Hormongabe oder durch eine Operation.

Auch Jungen mit angeborenen Leistenbrüchen scheinen häufiger an Hodenkrebs zu erkranken. Und man hat festgestellt, dass es oft eine familiäre Häufung gibt, also mehrere Männer in einer Familie betroffen sein können, was für eine genetische Veranlagung spricht.

Es gibt verschiedene Arten von Hodenkrebs, je nachdem, aus welchen Zellen der Tumor hervorgegangen ist. Aber alle Tumore ist können sehr gut behandelt werden. Über 90 Prozent der Männer überwinden die Erkrankung mit Hilfe von Operation, Chemotherapie und Bestrahlung. Und auch bei einem Wiederauftreten der Erkrankung hat man(n) noch gute Aussichten auf eine Heilung!

Welche Behandlung zum Einsatz kommt, hängt von der Tumorart ab und ob sich die Erkrankung schon auf den Körper ausgebreitet hat. Und natürlich gilt für diese Erkrankung genauso wie für alle anderen Krebserkrankungen: Je früher sie entdeckt wird, desto größer sind die Heilungschancen!

*Die Informationen können umfassender unter [Gesundheit.de](http://Gesundheit.de) nachgelesen werden ... jedem im Internet zugänglich.*

*Bei der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit gibt es übrigens einen Gesundheitsleitfaden für Männer mit dem Titel „Mann ob Mann“. (Johannes Simang)*

\* \* \* \* \*

Der Mann, der zu beschäftigt ist, sich um seine Gesundheit zu kümmern, ist wie ein Handwerker, der keine Zeit hat, seine Werkzeuge zu pflegen.

Spruch aus Spanien

# Reisebericht des Landesbeauftragten

Liebe Brüder und Herrn!

Nachdem der Sommer vorbei ist, habe ich einige Recherchen in Sachen Männerkreise betrieben. Dabei ist deutlich geworden, dass viele Kirchenkreise keine Kreisvertreter mehr für die landeskirchliche Arbeit benennen, einige von diesen Kirchenkreisen haben aber dennoch Männergruppen. Was bleibt mir übrig, als diese zu motivieren, ihre Superintendenten anzusprechen.

Auch die Gemeinden machen es einem nicht leicht, denn oft steht im Internet, wo meine Recherchen beginnen: Der neue Gemeindebrief ist da! Vorfinden tut man aber einen alten Gemeindebrief mit Terminen von vorgestern. Oder ich maile die Pfarrer an, weil ich sie telefonisch nicht erreiche, aber auch per Mail antworten sie nicht. Was aber immer funktioniert, ist - so vorhanden - bei einem Küster anzurufen (zur Sprechzeit natürlich).

## Besuch in Kyritz

Über die Küsterei habe ich auch den Kontakt zu Herrn Bröcker bekommen, den Leiter des Männerkreises in Kyritz. Nach einer kurzen Verabredung habe ich mich auf den Weg gemacht - etwas früher, um mir das schöne Kyritz anzusehen. Ich wurde wieder daran erinnert, dass einmal für ganz Deutschland Impulse aus Kyritz kamen: durch Carl Diercke, Rektor in Kyritz und Kartograph, der Schulatlas ist sein Werk.

Kurz vor 18.00 Uhr trafen die Männer ein - noch ganz begeistert von einer Exkursion, die sie hinter sich hatten: den Besuch des Heimatmalers Detlef Glöde in Blumenthal. Und ich saß nun dem Kyritzer Kollegen von Herrn Diercke gegenüber ... etwas über 100 Jahre trennen sie allerdings.

Bei Gegrilltem und Bier wurden die verschiedenen Eindrücke und Empfindungen über das Erlebte dankbar untereinander ausgetauscht, dann durfte ich mich vorstellen, denn bis auf Eberhard Dannemann, der gut zwanzig Jahre lang die Verbindung zur Landesmännerarbeit gehalten hatte, kannte mich ja noch niemand. Nach meiner persönlichen Vorstellung beschrieb ich die Landesarbeit, erzählte von unserem Landesobmann und unserem Referenten und Studienleiter - beide ja Kollegen von Herrn Bröcker (Lehramt Gymnasium). Und natürlich wurden dann anschließend auch noch Fragen und Antworten miteinander ausgetauscht. Im weiteren Verlauf des Abends ließen die Gespräche keinerlei Zweifel mehr darüber zu, dass sich bei ausnahmslos allen Teilnehmern schon seit längerem eine große Sorge um „SEINE KIRCHE“

breitgemacht hat. Genannte Positionen waren: „Das ewige Behaupten und Bestimmen - die Kirche muss sich reformieren, Möchtegern-Kirchenreformer treiben ein Unwesen auf Kosten der nach Trost und Schutz suchenden noch gläubigen Christen“, wurde von den meisten geteilt und einmütig bedauert, vor allem, weil in all diesen Vorschlägen Seelsorge kaum eine Rolle spielt, das ist aber das, was die Gemeinde erhofft und erwartet. Denn nicht Experimente stärken eine Gemeinde, sondern ein Ringen, dass mit Aufrichtigkeit die Rückeroberung des Erprobten und Bewährten will, so das Fazit.

Nach fast zwei Stunden, die wie im Fluge vergangen waren, verabschiedete, ich mich von den Männern der Berliner Gemeinde ... und die Zeit auf der Heimfahrt verging viel schneller, als auf der Hinfahrt, weil mich die vielen Gedanken bewegten. Gut, dass wir uns mit dem ‚Vater unser‘ und der Segensbitte verabschiedet haben, denn da war noch einmal alles zusammengefasst, was uns berührt hat.

Herr Bröcker, noch einmal herzlichen Dank für die Einladung und das intensive Gespräch! Und Grüße soll ich auch von Eberhard Dannemann mitnehmen.

Johannes Simang, Landesbeauftragter für die Männerarbeit der EKBO

\* \* \* \* \*

## Zum Schluss ...

In Schenkenberg waren im September Väter mit ihren Kindern zu einem Nachmittag eingeladen, der unter dem Motto „...mit Papa träumen“ stand. (Eine Initiative der Männerarbeit der EKD, [www.vaterundkind.de](http://www.vaterundkind.de))

Der Nachmittag war gefüllt mit der Geschichte von Jacob, der von der Himmelsleiter träumt, und einer Traumreise, auf die sich jeder angekuschelt an Papa oder Großpapa begeben konnte. Wir haben von der Entstehung und der Bedeutung von Traumfängern gehört und selber welche gebastelt. Lauter kleine Kunstwerke sind entstanden. Zum Abschluss gab es Stockbrot und Würstchen vom Grill.



Foto: S. Hermann-Elsemüller ® 2018

Silvio Hermann-Elsemüller

# Kontakte

<b>Sprengel Berlin</b>	
<b>Sprengelbeauftragter:</b> Andreas Fuhrmeister	030/7817383, 0151/15845374 andreas.fuhrmeister@bayer.com
Ralph Schöne	030/78957857 ralph_schoene@web.de
<b>Sprengel Görlitz</b>	
<b>Sprengelbeauftragter:</b> N.N.	
Klaus Wulff	klaus.j.wulff@gmail.com
<b>Sprengel Potsdam</b>	
<b>Sprengelbeauftragter:</b> Jens Greulich	033208/50489, 0177/6336443 jens.greulich@freenet.de
Christian Dörendahl	033964/50489 kirchedossebrausebach@t-online.de
Rüdiger Vogel 03322/426850	ruediger-falkensee@web.de
<b>Landesvertretungen</b>	
<b>Landesbeauftragter:</b> Johannes Simang	030/3191 282, 0151/42458271 j.simang@akd-ekbo.de
<b>Landesobmann:</b> Silvio Hermann-Else Müller	0173/5351543 s.hermann-elsemueller@akd-ekbo.de
<b>MA Büro der Männerarbeit</b> AKD Goethestr. 26-30, 10625 Berlin	030/3191 282 maennerarbeit@akd-ekbo.de
<b>Männerarbeit im Internet: <a href="http://www.akd-ekbo.de/maennerarbeit/">http://www.akd-ekbo.de/maennerarbeit/</a></b>	
<b>Studienleitung im AKD:</b> Thomas Koch	030/3191191 t.koch@akd-ekbo.de
<b>Konsistorium Abteilung 2:</b> OKRin Dr. Christina-Maria Bammel Georgenkirchstr. 69, 10249 Berlin	030/24 344 273 c.bammel@ekbo.de



## **Männer!**

Der Landesobmann - Silvio Hermann-Else Müller

© 2018 Gabi Maetz