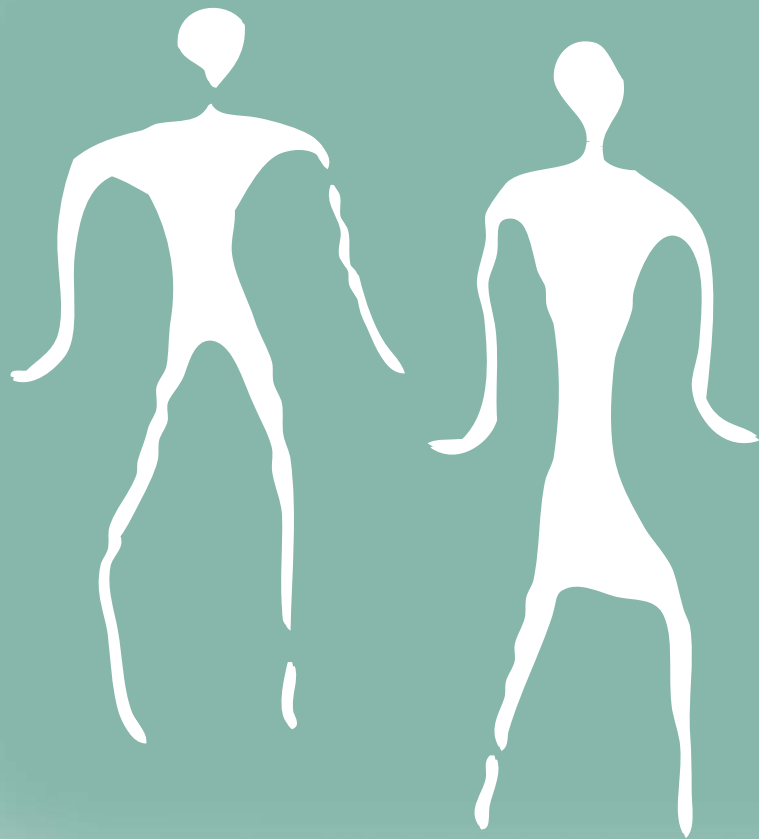


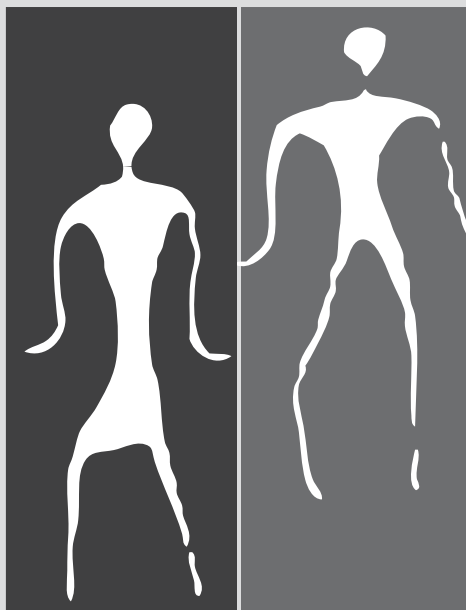
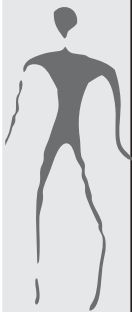


Fritz & Frida



fit & gesund?

Frauen- und Männergesundheit



**Frauen sind anders -
Männer auch!**

Partnerschaften und
Freundschaften gesucht!
3 Seiten im Mittelteil

Fritz & Frida

Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte
Menschen e.V.

Anne Ott, Fabian Schwarz, Julia Fischer
Brehmstr. 5 - 7
40239 Düsseldorf

Telefon: (0211) 64004-21 oder -12
Fax: (0211) 64004-20

Mail: anne.ott@bvkm.de
Internet: www.bvkm.de
Rubrik "Frauen und Männer"



Inhalt - Männerteil

Seite

Männer = Gesundheitsmuffel? (schwer)	4
Männer = Gesundheitsmuffel? (leicht)	6
Meine Schmerzpumpe	9
<i>nachgefragt:</i>	
Meine Gesundheit	10
Essen und Trinken	12
Bewegung	15
Wohlbefinden	16
Männertag: Männer und Gesundheit	18
Bei Erkältung: Hühnersuppe	19

Mitte

Kontaktanzeigen	20
8 Frauen und Männer aus Krefeld	23
IncluCity über Gesundheit	24
Ich sollte mehr Apfelkuchen essen	25
Saluto-Genese: Was ist das?	26

Frauenzeitung

andersrum

Redaktion: Anne Ott, Fabian Schwarz, Julia Fischer

Designkonzeption: muntumedia, Düsseldorf • Layout: Anne Ott

Auflage: 3700 Hefte

!!!Schwere Sprache!!!

Hallo!



Lieber Leser!

Sie halten druckfrisch die 6. Ausgabe von Fritz & Frida in der Hand! Der Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V. führte von Mai 2007 bis Mai 2010 das Projekt „Frauen sind anders – Männer auch“ durch, d.h. Angebote für Frauen und Männer mit Behinderung sowie für Fachkräfte mit und ohne Behinderung.

Mit „Fritz & Frida“ kann ein kleiner Teil des Projektes fortbestehen. Die Zeitschrift dient vor allem als Sprachrohr für Frauen und Männer mit Behinderung. Jedes Heft hat ein Schwerpunkt-Thema, zu dem uns viele Geschichten und Texte erreichen.

Es gibt Artikel in schwerer sowie in einfacher Sprache.

Wer uns etwas schicken möchte für die nächsten Hefte: Wir freuen uns über Themenvorschläge, Berichte, Kontaktanzeigen, Infos u.v.m. Wir sind gespannt, was Sie sich einfallen lassen!

Das Thema der nächsten Ausgabe:

Frauengesundheit – Männergesundheit II mit den Themen:

- Alkohol, Rauchen
- Frauenarzt/-ärztin, Männerarzt/-ärztin -
Behinderte Menschen im Krankenhaus

Schicken Sie uns gerne Texte und Bilder zu oder beantworten Sie unsere Fragen. Der Fragebogen liegt bei oder ist im Internet zu finden: www.bvkm.de

>> Arbeitsbereiche >> Frauen und Männer
>> Fritz & Frida

Lieber Leser!

endlich ist sie da – die neue Fritz und Frida!

Diesmal dreht sich alles um das Thema Gesundheit.

Sind Männer Gesundheits-Muffel? Martin Schumacher hat sich dazu Gedanken gemacht.

Was finden Sie noch im Heft? Michael Heidrich erklärt eine Schmerzpumpe.

George Reaseda berichtet über einen Männer-Gesundheits-Tag in Viersen.

Außerdem wollten wir wissen: Was denken Sie als Mann über Gesundheit?

Die Antworten gibt es ab Seite 10.

In der Mitte des Heftes finden Sie – wie immer – die Kontaktanzeigen.

Außerdem erklären wir ein schweres Wort: Saluto-Genese.

So heißt eine Forschungs-Richtung.

Saluto-Genese beschäftigt sich mit der Frage, wie Gesundheit entsteht.

Ebenfalls in der Heft-Mitte: drei Berichte von Gruppen aus Krefeld, Köln und Much.

Und wenn Sie das Heft umdrehen, landen Sie im Frauen-Teil.

Den dürfen Sie natürlich auch lesen!

Im nächsten Heft geht es um Männerärzte, behinderte Menschen im Krankenhaus, Alkohol und Rauchen.

Welche Erfahrungen haben Sie? Schreiben Sie uns einen Brief. Oder eine Mail.

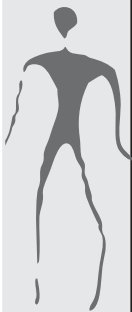
Jetzt aber viel Spaß beim Lesen. Und bleiben Sie gesund!

Dies wünschen

Fabian Schwarz

Julia Fischer

Anne Ott



Männer = Gesundheitsmuffel?

!!!Schwere Sprache!!!

Der geschlechtsbezogene Blick auf Gesundheit hat in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung gewonnen. Während das Feld Frauen- und Mädchengesundheit mittlerweile schon gut erforscht ist, rückt die Männergesundheit erst seit jüngerer Zeit verstärkt in den gesellschaftlichen Fokus. Diese Entwicklung hat einerseits zu einem fruchtbaren Erkenntnisgewinn in der Fachwelt geführt, andererseits aber auch manch seltsame Blüten getrieben.

Das Gesundheitsverhalten von Männer wird heute oft, verglichen mit dem von Frauen, als riskanter und sorgloser beschrieben. So wird berichtet, dass Männer im Vergleich mehr Risiken eingingen, seltener Präventionsangebote nutzten und die Anspruchnahme von Hilfe bei Beschwerden so lange wie möglich hinauszögerten. Tatsächlich sind Männer häufiger als Frauen in Unfälle verwickelt, sowohl auf der Straße als auch am Arbeitsplatz, wie auch im Sport. Bei den typischen Angeboten der Gesundheitsförderung und Prävention lassen sich Männer in der Tat eher selten blicken. Zudem fällt ins Auge, dass Männer in mittlerem und höherem Lebensalter in ausgeprägtem Maße von Krankheiten betroffen sind, die sich eigentlich durch einen gesundheitsbewussteren Lebensstil im Vorfeld hätten vermeiden oder wenigstens verzögern lassen. Aus dieser Gemengelage resultiert eine deutlich geringere Lebenserwartung verglichen mit Frauen, das heißt Männer sterben im Durchschnitt etwa fünf bis sechs Jahre früher. All dies wird häufig mit ihren Genen beziehungsweise der Entwicklungsgeschichte des Mannes erklärt. Diese eher schicksalhaften Erklärungsansätze reichen aber bei weitem nicht aus und verschleiern, dass das Gesundheitsverhalten von Männern sehr wohl zum Positiven veränderbar ist.

FRÜHERKENNUNG

Ab dem Alter von 35 Jahren bezahlen die gesetzlichen Krankenkassen einen sogenannten Gesundheits-Check-up durch Hausärztinnen und Hausärzte. Mit dieser Vorsorgeuntersuchung sollen vor allem Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Nierenerkrankungen sowie Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) frühzeitig erkannt werden. Der Check-up soll nicht nur bereits bestehende Krankheiten aufdecken, sondern den allgemeinen Fitness- und Gesundheitszustand ermitteln. Er kann frühzeitig körperliche Schwächen aufzeigen, die noch in jungen Jahren erfolgreich bekämpft werden können. Auf diese Weise lassen sich schwere Erkrankungen und Folgeschäden im Alter vermeiden. Ebenfalls ab dem 35. Lebensjahr kann alle zwei Jahre eine Hautkrebs-Früherkennung in Anspruch genommen werden. In späteren Lebensaltern kommen Vorsorgeuntersuchungen der äußeren Geschlechtsorgane, der Prostata sowie des Dickdarms hinzu. Nicht zu vergessen ist an dieser Stelle auch die zahnärztliche Kontrolluntersuchung, die ein- bis zweimal jährlich erfolgen sollte, unabhängig vom Alter.

Die Nutzung dieser Früherkennungsuntersuchungen durch Männer im mittleren

Lebensalter ist derzeit noch eher mäßig. Um die Beteiligung zu erhöhen, werden zahlreiche Initiativen, Programme und Projekte aufgelegt. So entwickelte beispielsweise die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e. V. das Projekt „Männer-Checkup“ (<http://www.maenner-checkup.de>). Ausgehend von der Beobachtung, dass manche Männer ihrem PKW mehr Aufmerksamkeit und Zuwendung entgegenbringen als ihrem eigenen Körper, wurden in Kooperation mit dem TÜV Rheinland „Männerchecks“ während des „Autochecks“, das heißt der obligatorischen Hauptuntersuchung, angeboten. Dazu fanden sich Ärztinnen und Ärzte direkt in den Räumen von TÜV-Niederlassungen ein und unterbreiteten Gesprächsangebote und einzelne Untersuchungen wie z. B. Blutdruckmessung. Durch diese Ansprachen außerhalb der Arztpraxis konnten Hemmschwellen abgebaut und positive Impulse gegeben werden, um die Inanspruchnahme von Gesundheitsleistungen für Männer attraktiver zu machen.

KOMMERZIALISIERUNG – MÄNNERGESUNDHEIT ALS MARKT

Die zunehmende Aufmerksamkeit auf das Thema Männergesundheit hat auch die pharmazeutische Industrie auf den Plan gerufen. Die positiven wie die negativen Folgen lassen sich gut am Medikament Viagra (Sildenafil) studieren, einem Arzneimittel zur zeitweiligen Behebung von Erektionsproblemen. Die Faszination der Männerwelt ist enorm. So ist Viagra eigentlich nur für einen begrenzten Indikationsbereich vorgesehen und wird daher nur nach eingehender ärztlicher Untersuchung und Beratung auf Rezept ausgegeben. Hier erweist sich das Medikament als durchaus segensreich. Gleichwohl interessiert sich eine beträchtliche Zahl von Männern für das Medikament, obwohl zur Behandlung ihrer Erektionsprobleme andere Therapien angeraten wären, z. B. eine Psychotherapie. Zudem wird zunehmend über Männer berichtet, die Viagra „prophylaktisch“ zur (erhofften) Steigerung ihrer sexuellen Leistungsfähigkeit einsetzen, obwohl sie gar nicht von einer erektilen Dysfunktion betroffen sind. Dies ist in mehrfacher Hinsicht hoch problematisch, da es zum einen mit illegaler Beschaffung (in der Regel aus dem Ausland und nicht selten aus dubiosen Quellen) einhergeht und zum anderen eine Selbstmedikation ohne ärztliche Aufsicht darstellt. Die bekannte Empfehlung „Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie ihren Arzt oder Apotheker!“ wird damit umgangen, obwohl beide beträchtlich sein können.

Ähnliches lässt sich auch am Beispiel der Hormonersatztherapie nachzeichnen. Mit zunehmendem Alter verändert sich der Hormonhaushalt des Mannes, so kommt es oft zu einem Absinken des Testosteronspiegels. Testosteron spielt eine wichtige Rolle für die Zeugungsfähigkeit, aber auch für Antrieb, Ausdauer und Leistungsbereitschaft. Produziert der Körper so wenig Testosteron, dass dies gesundheitliche Probleme auslöst,

kann es therapeutisch von außen zugeführt werden, z. B. über die Haut als Gel oder Pflaster oder Injektion in die Blutbahn. Ein nur leichtes, altersbedingtes Absinken des Testosteronspiegels hat indes keinen Krankheitswert und ist schlicht ein natürlicher Prozess. Das hindert jedoch eine wachsende Zahl mehr oder weniger kompetenter Fachleute nicht daran, der Zuführung von Testosteron im Sinne von Prophylaxe und Life Style anzupreisen – wiederum unter Herunterspielung der Risiken und Nebenwirkungen.

GANZHEITLICHES GESUNDHEITSVERSTÄNDNIS

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) der Vereinten Nationen definiert Gesundheit als Zustand vollständigen physischen, geistigen und sozialen Wohlbefindens, der sich nicht nur durch die Abwesenheit von Krankheit oder Behinderung auszeichnet. Somit gilt auch für den Bereich der Männergesundheit, dass eine rein (organ)medizinische Perspektive bei weitem nicht ausreicht, um Gesundheit zu realisieren.

Gesundheit ist nach heutiger Auffassung weit mehr als die Abwesenheit von Krankheit, sondern vielmehr die Voraussetzung für die Verwirklichung von Lebenszielen und des Erlebens von Zufriedenheit und Glück. Das bedeutet, dass die Arztpraxis weder der erste noch der einzige Ort für Gesundheitsförderung für Männer ist. Gesundheit wird für Jungen etwa in Kita und Schule, für Erwachsene beispielsweise in der Kommune und am Arbeitsplatz verwirklicht. Für Bildungseinrichtungen wird zunehmend dafür geworben, den Anteil männlicher Lehrkräfte zu erhöhen, um die Vermittlung positiver Rollenvorbilder für Jungen zu stärken, nicht zuletzt auch bezogen auf Gesundheit. In der Fort- und Weiterbildung von Lehrkräften gewinnt das Thema Jungengesundheit an Bedeutung.

Einige Kommunen haben bereits Berichte und Konferenzen zur gesundheitlichen Lage ihrer männlichen Bewohner umgesetzt, z. B. der Bodenseekreis (2004), die Stadt München (2005) und der Bezirk Berlin-Lichtenberg (2011). Auch im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung ist eine wachsende Aufmerksamkeit für die Gesundheit der männlichen

Belegschaftsanteile zu verzeichnen. Dies spiegelt sich etwa in neuen, geschlechtssensibleren Angeboten für Bewegung und Entspannung wider, aber auch in aktiver Unterstützung von Vätern oder in häusliche Pflege eingebundener Männer bei der Verbesserung der Work-Life-Balance, zum Beispiel durch innovative Arbeitszeitmodelle.

HERAUSFORDERUNGEN

Viele Publikationen zur Männergesundheit bleiben bislang noch auf einer oberflächlich-beschreibenden Ebene stehen. Zur Weiterentwicklung der Gesundheitsförderung für Männer ist es unabdingbar, Gender Mainstreaming zu implementieren, d. h. Maßnahmen geschlechtsbezogen zu differenzieren. Es kann und wird sicher kein Lösungsansatz sein, Männern die gesundheitsbezogen günstigeren Verhaltensweisen von Frauen „anzuerziehen“. Vielmehr müssen human- und sozialwissenschaftliche Erkenntnisse über gesundheitsbezogenes Erleben und Verhalten von Männern konsequent angewandt und weiterentwickelt werden, um Maßnahmen zur Gesundheitsförderung passgenau und nachhaltig gestalten zu können. Hierbei ist auch den Lebenssituationen behinderter Männer Rechnung zu tragen.

BESSERE ORIENTIERUNG FÜR MÄNNER SOWIE MULTIPLIKATORINNEN UND MULTIPLIKATOREN

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat mit dem Aufbau eines Männergesundheitsportals begonnen. Diese Plattform wird neutrale, seriöse, fachlich geprüfte und qualitativ hochwertige Gesundheitsinformationen für Männer bieten. Dies ist vor dem Hintergrund der Kommerzialisierung des „Männergesundheitsmarktes“ und der Verbreitung von Informationen von teils mangelhafter Qualität und Vertrauenswürdigkeit gerade auch im Internet sehr wichtig. Das Portal wird ab Ende 2011 über die Adresse www.maennergesundheitsportal.de erreichbar sein.

Martin Schumacher

ist Dipl.-Psych., Fachreferent bei der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. mit den Arbeitsschwerpunkten Alter(n) und Gesundheit sowie Männergesundheit. Seit 2010 Mitarbeiter der Redaktion des Männergesundheitsportals der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V.

Internet: www.gesundheit-nds.de



Männer = Gesundheitsmuffel?

Zur Gesundheit von Frauen und Mädchen wurde schon viel geforscht.

Männer-Gesundheit ist erst seit kurzer Zeit stärker ein Thema.

Es gab viele interessante Erkenntnisse.

Aber auch ein paar seltsame Dinge.

Männer leben mehr Risiko

Männer gehen mit ihrer Gesundheit anders um als Frauen.

Oft heißt es, riskanter und sorgloser.

Männer gehen mehr Risiko ein.

Und sie tun weniger im Vorfeld für ihre Gesundheit.

Im Vorfeld etwas tun heißt „Prävention“.

Viele Männer warten lange, bis sie Hilfe annehmen.

Beschwerden werden lange hinausgezögert.

Stimmt das?

Es stimmt, dass Männer öfter Unfälle haben als Frauen.

Auf der Straße, bei der Arbeit und beim Sport.

Zu Angeboten der Prävention gehen sie auch wirklich seltener.

Viele ältere Männer haben Krankheiten, die sie nicht hätten, wenn sie etwas mehr auf ihre Gesundheit



geachtet hätten.

All das führt dazu, dass Männer früher sterben als Frauen.

Natürlich nur im Durchschnitt.

Sie sterben 5 bis 6 Jahre eher.

Manchmal heißt es auch, dass das an den Genen liegt. Aber das Verhalten spielt eine sehr große Rolle.

Also kann ein Mann durch anderes Verhalten auch vieles ändern!

Früh-Erkennung

Ärzte bieten einen Gesundheits-Check an.

Für Männer über 35 Jahre bezahlt das die Krankenkasse.

Krankheiten sollen früh erkannt werden:

Zum Beispiel Herz-Kreislauf-Krankheiten.

Oder Diabetes mellitus.

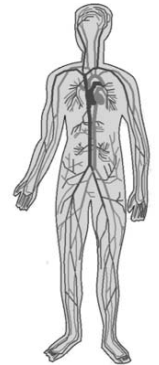
Das ist die „Zucker-Krankheit“.

Der Check soll auch den Fitness-Zustand anzeigen:

Ob jemand körperliche Schwächen hat.

Bei jungen Leuten können sie noch gut bekämpft werden.

Dann wird erst keine schwere Krankheit daraus.



Ab 35 kann man auch alle 2 Jahre zur Haut-Krebs-Erkennung gehen..

Wer älter ist, sollte auch folgendes untersuchen lassen:

- die äußeren Geschlechtsorgane
- die Prostata
- der Dickdarm



Jeder sollte 1 oder 2 Mal im Jahr zum Zahnarzt.

Untersuchung beim TÜV

Es gibt Untersuchungen, um herauszufinden, ob man gesund ist.

Nur wenige Männer nutzen diese Früh-Erkennungs-Untersuchungen.

Es sollten viel mehr sein.

Es gibt verschiedene Angebote, Männer zu ermuntern. Sie alle sollen Männer davon zu überzeugen, dass Früh-Erkennungs-Untersuchungen sehr wichtig sind. Für manche Männer ist das Auto wichtiger als ihr Körper.

Beim TÜV Rheinland gibt es deshalb ein besonderes Angebot:

Wenn Männer mit ihrem Auto zum TÜV kommen, können sie dort auch mit Ärzten reden.

Und zum Beispiel ihren Blutdruck testen lassen.

Die Ärzte sagen ihnen, wie wichtig Früh-Erkennungs-Untersuchungen sind. Diese Maßnahme ist ungewöhnlich, aber sehr erfolgreich.



Mit dem Thema Männergesundheit haben auch die Firmen zu tun, die Medikamente herstellen.

Die Firmen wollen natürlich die Medikamente verkaufen. Deshalb machen sie Werbung.

Ein ganz bekanntes Beispiel ist Viagra.

Viagra ist das weltweit bekannteste und erfolgreichste Mittel bei Potenz-Problemen.

Eigentlich muss Viagra vom Arzt verschrieben werden.

Viele Männer interessieren sich für Viagra, obwohl sie es gar nicht benötigen.

Sie versuchen, sich das Mittel dann auf anderen Wegen zu beschaffen.

Meistens durch das Internet im Ausland.

Über die Gefahren, die damit verbunden sind, wird kaum etwas gesagt.



Dasselbe gilt auch für Medikamente, die bestimmte Hormone ersetzen sollen.

Ein bekanntes Hormon heißt Testosteron.

Testosteron ist wichtig für die Zeugungsfähigkeit, also um Kinder zu zeugen.

Aber auch für Antrieb und Ausdauer. Und Leistungsbereitschaft.

Wenn der Körper nicht mehr genug davon bildet, kann das zu gesundheitlichen Problemen führen.

Dann kann das Hormon von außen zugeführt werden.

Leider gibt es auch hier oft irreführende Informationen. Die Gefahren werden dabei verschwiegen.





Solche Medikamente sollten deshalb wirklich nur dann genommen werden, wenn der Arzt es für richtig hält.

Seelische und geistige Gesundheit

Gesundheit hat aber nicht nur etwas mit dem Körper zu tun.

Gesund zu sein heißt auch, sich seelisch und geistig gut zu fühlen.

Deshalb beschäftigen sich damit nicht nur Ärzte.

Gesundheit spielt auch eine Rolle in Kindertagesstätten, Schulen und am Arbeitsplatz.

Deshalb sollten zum Beispiel Lehrerinnen und Lehrer viel mehr über Gesundheit wissen.

Eine wichtige Rolle spielt auch die Gesundheit am Arbeitsplatz.

Immer mehr Betriebe kümmern sich um die Gesundheit ihrer männlichen Beschäftigten. Sie bieten ihnen zum Beispiel Möglichkeiten zur Bewegung und Entspannung an.

Es gibt Mitarbeiter, die sich als Väter um ihre Kinder kümmern müssen.



Viele Betriebe ermöglichen es ihren Mitarbeitern, die Arbeitszeiten so gestalten, dass sie ihre Aufgaben als Väter wahrnehmen können.



Mit Männergesundheit beschäftigen sich viele Bücher und Zeitschriften.

Leider sind diese Veröffentlichungen ziemlich oberflächlich.

Sie tragen kaum etwas zur Verbesserung bei.

Männer verhalten sich in Bezug auf Gesundheit anders als Frauen.

Es ist wichtig, diese Unterschiede in den Blick zu nehmen.

Dann kann besser geplant werden, wie Männer ihre Gesundheit erhalten können.

Das gilt sowohl für Männer mit als auch für Männer ohne Behinderung.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) arbeitet zurzeit an einem neuen Angebot zur Männergesundheit.

Es heißt „Männergesundheitsportal“.

Hier finden Männer zahlreiche wichtige Informationen zum Thema Gesundheit.

Es steht ab Ende 2011 unter

www.maennergesundheitsportal.de
im Internet bereit.



Martin Schumacher



Martin Schumacher ist Diplom-Psychologe. Er arbeitet als Fach-Referent bei der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. Seine Arbeits-Schwerpunkte sind: Alter(n) und Gesundheit und Männergesundheit. Seit 2010 ist er Mitarbeiter der Redaktion des Männergesundheitsportals der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Internet: www.gesundheit-nds.de

!!!Schwere Sprache!!!

Meine Schmerzpumpe

KOSTBAR GEGEN MUSKELSCHMERZEN

Jetzt geht es mir wieder besser, eigentlich könnte ich auch sagen, es geht mir gut, seitdem ich eine Schmerzpumpe bzw. eine Baclofen-Pumpe habe.

Da ich nicht sprechen und meine Sorgen und Nöte nur auf Umwegen mitteilen kann, war es für mich sehr schwer zu vermitteln, was mich quälte.

Meine Eltern haben gemerkt, dass ich an vielen Dingen, die ich zuvor so geschätzt habe, kein Interesse mehr hatte. Meine Reiselust war sehr gebremst und jedes Angebot, hierhin oder dorthin zu fahren, lehnte ich ab. Mein Körper machte mir einfach zu viel zu schaffen.

Schließlich teilte ich mit, dass mich häufig starke Muskelschmerzen plagten und mich für viele Aktivitäten lähmten. Die Suche nach einer Hilfe begann. Von einer Kollegin aus meiner Wohngruppe wusste ich, dass sie "glückliche Besitzerin" einer Schmerzpumpe ist und solch ein Ding wollte ich auch haben.

Die Pumpe wurde im Februar dieses Jahres im Bauchraum implantiert. Ein feiner Schlauch verläuft unter der Haut bis zum Rückenmark. Das Medikament wird in gewünschter Dosis abgegeben und gelangt so ohne Umwege zum Gehirn. Baclofen lockert die Muskeln spürbar und die krampfartigen Schmerzen – ähnlich wie beim Wadenkrampf – treten nicht mehr auf.

Seit drei Monaten freue ich mich über meine Pumpe.

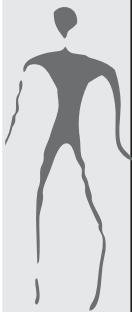
Sie wurde bereits schon einmal aufgefüllt – kein Problem! Und jeden Tag bin ich dankbar, dass ich dieses kostbare Stück habe.



Michael Heidrich, 32 Jahre alt

Michael Heidrich kann nicht sprechen. Er äußert sich aber mit Hilfe des Talkers und über die Augen. Den Artikel hat er mit Unterstützung seiner Mutter erstellt.





nachgefragt



WIR WOLLTEN WISSEN, WAS MÄNNER ÜBER GESUNDHEIT DENKEN

3 Männer aus dem Betreuten Wohnen der Lebensgemeinschaft Eichhof, 2 Männer aus dem Wohnheim Stift Tilbeck, Harald Reichkender 44 Jahre aus Lautrach, Herr Lowey aus dem Betreuten Wohnen Bergisch Gladbach, 4 Männer der Lebenshilfe Heinsberg, 4 Männer der Lebenshilfe Braunschweig, ein Autor, 53 Jahre, Thomas, 20 Jahre, aus einer Wohngruppe in Ingerkingen, Matthias von leben+wohnen Lörrach, Uriel Horn aus einer Wohngruppe in Hamburg.

Wie geht es mir körperlich?

Ich fühle mich fit. (Harald Reichkender)
Meistens gut. (Herr A, Eichhof)
Bei Streit schlecht. (Herr B, Eichhof)
Mal so, mal so. (Herr C, Eichhof)
Sehr gut. (Herr D + Herr E, Heinsberg)
Mir tun die Knochen weh. (Herr F, Heinsberg)
Gut. (Herr G, Heinsberg)
Ich fühle mich in meinem Körper wohl. (Herr H, Braunschweig)
Körperlich gut und wohl in meinem Körper. (Herr I, Heinsberg)
Ich fühle mich körperlich fit und gesund. (Herr J, Braunschweig)
Mir geht es schlecht. Bin von der Arbeit k.o. Es gab dort Stress. (Sven, Braunschweig)
Körperlich geht es mir gut. Ich bin gut drauf. (H. Lowey)
Mir geht es mittelmäßig, weil ich oft Rückenschmerzen habe. (Herr X, 53 Jahre)
Meistens fühle ich mich wohl, aber stoße jedoch manchmal an meine Grenzen. (Matthias, Lörrach)

Meine Gesundheit

Wie fühle ich mich?

Meistens fühle ich mich wohl. (Herr A)
Wenn ich mich verausgabe, fühle ich mich erschöpft. (Herr B)
Manchmal wünsche ich mir mehr Haare auf dem Kopf, aber das ist eben so. (Herr C)
Bisschen gut. (Herr E)
Beschissen, müde. (Herr F)
Ich fühle mich in meinem Körper wohl. (Herr J)
Mir tut nichts weh. Ich fühle mich wohl in meinem Körper. (H. Lowey)
Ich fühle mich eigentlich gut in meinem Körper, aber meine Mitarbeiter sagen, ich solle noch ein bisschen abnehmen. Das will ich auch, vor allem am Bauch, aber es ist ganz schön schwer. (Thomas, Ingerkingen)

Was mache ich für meine Gesundheit?

Weniger essen, Fußball spielen, manchmal Spaziergänge.

(Harald Reichkendler)

Sport, Fußball, Laufen, Wandern, Nordic-Walking. (Herr A)

Ich jogge, fahre Rad, wandere. (Herr B)

Arbeiten, reiten. (Herr C)

Mich fit halten. (Herr D)

Sport. Fahrrad fahren, spazieren, Fußball spielen. (Herr E)

Fahrrad fahren, laufen. (Herr F)

Arbeiten. Moppen verdienen. (Herr G)

Ich gehe in die Sauna und zum Schwimmen. (Herr H)

Fahrrad fahren. (Herr I)

Ich spiele Fußball und gehe zur Rückenschule. (Herr J)

Ich mache viel Sport. Ich gehe einmal die Woche schwimmen, fahre Fahrrad und bin viel draußen unterwegs und gehe gern spazieren. Ich gehe zweimal die Woche zur Krankengymnastik. Ich mache auch noch in einer Tanzgruppe mit und ich rauche nicht. (H. Lowey)

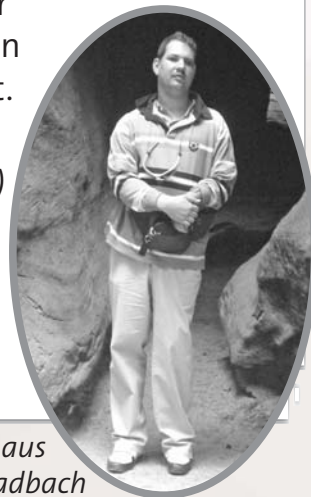
Fahrrad fahren, nicht zu viel essen. (Herr X)

Ich trinke viel und bemühe mich, auf gesunde Ernährung zu achten. (Matthias)

Gesund essen, spazieren gehen. (Uriel Horn)



Herr Lowey aus
Bergisch Gladbach



Harald Reichkendler
44 Jahre, Lörrach



Was ist ungesund in meinem Leben?

Zigaretten und ein bisschen viel Kaffee. (Harald Reichkendler)

Zuviel Schokolade, Süßkram. (Herr A)

Rauchen, Cola trinken, Bier trinken. (Herr B)

Viel essen, Mac Donalds, fettiges Essen. (Herr C)

Nichts. (Herr D)

Bier, viel Cola trinken. (Herr E)

Die Steuern. Das kann keiner bezahlen. (Herr F)

Gar nichts. (Herr G)

Ich esse zu viele Süßigkeiten. (Herr H)

Alkohol und Süßigkeiten. (Herr I)

Nichts. (Herr J)

Esse gerne Pizza. Trinke manchmal Bier – aber alkoholfrei. (Sven)

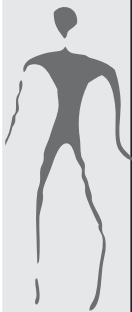
Im Winter sitze ich viel drinnen und arbeite am Computer. Ich esse gerne fette Sachen, z.B. Pizza und so was. (H. Lowey)

Die Süßigkeiten am Abend. (Thomas)

Ich nasche manchmal gerne. (Matthias)

Zu wenig Schlaf, zu wenig Kontakt. (Uriel Horn)





Müssen sich Frauen anders fit halten als Männer?

Meine Freundin macht mehr Sport als ich.

(Harald Reichkendler)

Frauen müssen weniger essen, damit sie schöner aussehen. (A)

Frauen müssen gut aussehen für die Männer. (B)

Nein! (C)

Auch Sport machen. (E)

Weiß ich nicht. (D)

Ja. (F)

Kann ich nicht beurteilen. (J)

Ich denke, die zwei Geschlechter stehen sich in nichts nach.

(Matthias)



Was esse und trinke ich am Tag?

Kaffee und Limo, Frühstück: Semmel oder Brot, Mittag normales Essen, Abend: mal warm, mal Brotzeit.

(Harald Reichkendler)

Meistens Nudeln, Tee und Wasser. (A)

2 Liter Wasser, mal einen Saft. (B)

Ein warmes Mittagessen, Kaffee, Wasser, Brot mit Käse und Wurst. (C)

Morgens Kaffee und ich esse auf der Arbeit. Abends esse ich Brote. (E)

Ich esse wenig. Trinke 3 Liter Wasser. (F)

Am Vormittag esse ich drei Scheiben Brot mit verschiedenen Aufstrichen (z.B. Käse, Wurst, Marmelade). Zum Mittagessen eine warme Mahlzeit. Abends esse ich drei Scheiben Brot mit Aufstrich. Ich trinke einen Liter Wasser und Saft. Nachmittags noch 1-2 Tassen Kaffee. (H)

Morgens und abends 2 Schreiben Brot mit Salami, Fleischsalat, ab und an Käse. Mittags eine warme Mahlzeit (Arbeit). Ich trinke 1 Liter Wasser, 1 Glas Cola und Fanta, 2 Tassen Kaffee und ab und an Bier zum Abendbrot. 1 Liter Apfelschorle. (I)

Essen Trinken

Ich trinke 2 Liter Wasser und manchmal Apfelschorle.

Ich esse Körnerbrot mit Käse oder Wurst. Obst und Gemüse esse ich täglich. (J)

Trinke manchmal Cola Light, Kaffee, Wasser. Esse oft Müsli, ich esse gerne 2x warm. (Sven)

Ich frühstücke und hole mir mittags beim Bäcker ein Brötchen und abends esse ich warm. Ich trinke morgens Kaffee zu Hause, tagsüber Wasser und Saft und abends auch Saft oder schon mal Tee. (H. Lowey)

Zum Frühstück esse ich am liebsten Brot mit Wurst, Käse, Marmelade oder Schokocreme. (Thomas)

Ich trinke 2-2,5 Liter. Ich esse ca. 2 Brötchen, 1-2 Portionen am Mittag, 1-2 Portionen am Abend, Nachmittags etwas Süßes oder 1 Stück Kuchen.





Essen Trinken

Welche Mahlzeiten bereite ich mir selber zu?

Einmal in der Woche das Abendessen, jeden Tag für alle den Kaffee. *(Harald Reichkendler)*

Frühstück und Abendbrot. *(A+D)*

Nudeln, Pommes Hähnchen. *(B)*

Reispfanne, Milchreis, Eier, Kartoffeln. *(C)*

Die Brote. *(E+G)*

Alle. *(F)*

Am Wochenende helfe ich beim Zubereiten des Mittagessens. *(H)*

Brot für die Arbeit, Kaffee und Wasser für die Arbeit. Am Wochenende gelegentlich das Mittagessen. *(I)*

Frühstück und Abendbrot mache ich allein.

Mittag gibt es von der Arbeit, Wohnstätte.

Manchmal mache ich mir selbst Essen. *(Sven)*

Das Frühstück bereite ich mir selbst zu und das Abendessen mache ich mir meistens warm, meistens hat meine Mutter das am Wochenende vorgekocht. *(H. Lowey)*

Grillmahlzeiten, Leberkäse, Fritten, Fertigpizza. *(X)*

Ich kann kleine Essen alleine machen, z.B. Frühstück oder Abendessen. Wenn ich was Warmes kochen möchte, helfen mir die Mitarbeiter, aber ich koche sehr gerne. *(Thomas)*

Belegte Brötchen. *(Matthias)*

Frühstück. *(Uriel Horn)*



Wann esse ich alleine, wann mit anderen?

Ich esse eigentlich immer in Gemeinschaft. *(Harald Reichkendler + X)*

Mittags essen wir zusammen, abends alleine. *(3 Männer, Eichhof)*

Mittags mit Kollegen, abends alleine. *(E + J)*

Ich esse meistens allein. *(F + G + Matthias + Sven)*

Frühstück, Mittagessen und Abendbrot esse ich mit anderen zusammen. *(H)*

Frühstück, Mittag und Abendbrot gemeinsam, 2. Frühstück auf der Arbeit allein.

Am Wochenende mit anderen zusammen. *(I)*

Morgens und abends esse ich alleine in meiner Wohnung und mittags im Dienst, esse ich mit anderen zusammen. Am Wochenende esse ich nie allein, sondern immer mit meinen Eltern zusammen. *(H. Lowey)*

Von was sollte ich mehr essen und trinken?

Obst, Gemüse, Wasser. *(A)*

Wasser, mehr Salat und Obst. *(B)*

Milch und Saft. *(C)*

Mehr Obst essen. *(F)*

Mehr Fisch essen. *(Sven)*

Mehr Obst essen und mehr Wasser trinken. *(H. Lowey)*

Ich sollte mehr Obst und Gemüse essen. *(Matthias)*

Frisches Obst und Gemüse. *(Uriel Horn)*





Was ist mein Lieblingsessen?

Spaghetti, Gulasch.
(Harald Reichkender)



Bratwurst, Erbsen,
Möhren und Kartoffeln. (A)

Pizza. (B)

Milchreis. (C)

Pizza (Roy, Stift Tilbeck)

Käsesuppe (Manuel, Stift Tilbeck)

Alles! (D)

Nudeln, Pizza, Gemüse (Salate aus
dem Garten), Fleisch, Käse. (E)

Chinesisch. Koche ich selbst. (F)

Milchreis. (G)

Nudeln und Pizza. (H)

Milchreis, Bouletten, Nudeln. (I)

Currywurst und Pommes. (Sven)

Nudeln aller Art und Pizza und
verschiedene Gemüse, z.B.

Möhren, Broccoli. (H. Lowey)

Kuchen. (X)

Cordon bleu mit Pommes.
(Matthias)

Was ist eigentlich gesund?

Wenn alles ausgewogen ist. (Harald Reichkender)

Obst, Gemüse, Salat. (A)

Stilles Wasser, Obst, Gemüse. (B)

Joggen, durch den Wald, Sport, Bewegung. (C)

Salat und Gemüse. (D + X + I + Matthias)

Salat, Äpfel, Bananen. (E)

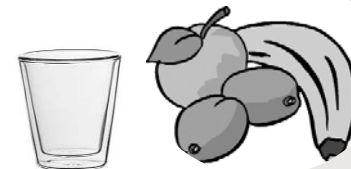
Kirschen, Birnen, Pflaumen, Erdbeeren. (G)

Vollkorn- und Milchprodukte sind gesund. (H)

Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Wasser sind gesund für mich. (J)

Obst, Gemüse, Sport (Kegeln, Schwimmen, Fußball). (Sven)

Obst und Gemüse und verschiedene Fruchtsäfte. (H. Lowey)



Essen
Trinken

Von was sollte ich eigentlich weniger essen und trinken?

Ein bisschen weniger Kaffee vielleicht. (Harald Reichkender)



Schokolade, Pralinen, Kuchen, Kekse, Haribo. (A)

Fettige Sachen wie Pommes, Pizza, Burger, Sahnetorte. (B)

Weniger Alkohol. (C)



Weniger Cola, Bier und Chips. (D + E)



Ich sollte weniger Süßes essen. Und weniger fettige Speisen. (H)

Weniger Alkohol, Cola und Fanta. (I)



Ich sollte weniger warm essen, weniger Süßes und Cola. (Sven)

Ich sollte weniger Fettiges und weniger Kalorien essen, auch weniger Getränke
mit Kalorien. Ich trinke nie Cola, Fanta, Sprite bzw. sehr selten. (H. Lowey)

Weniger Limonade trinken, weniger Chips und Süßkram essen. (Matthias)



Bewegung

Wie wichtig ist mir Bewegung?

Mir ist Bewegung wichtig.
(Harald Reichkender + H + I + Sven)

Ziemlich wichtig. (B)

Fahrrad fahren ist mir wichtig, Sex ebenfalls. (C)

Sehr wichtig. (Herr D + E + F + X + Uriel Horn + H. Lowey)

Ist mir sehr wichtig. Es hält fit. (J)

Wie und wie oft bewege ich mich?

Ich bewege mich täglich bei meiner Arbeit in der Gärtnerei, mache einmal die Woche einen Spaziergang und einmal die Woche Fußballtraining. (Harald Reichkender)

Jeden Tag auf der Arbeit; nach der Arbeit gehe ich spazieren oder arbeite im Garten. (A)

Ich renne öfters rum, mehrmals am Tag, volle Pulle, in allen Gängen. (C)

Auf der Arbeit und Rad fahren. (D)

Sehr viel. Ich stehe 8 Stunden auf den Beinen. (F)



Ich gehe täglich zu Fuß. 2-3x pro Woche schwimme ich. (H)

Ich fahre Fahrrad, vor allem am Wochenende. (I)

Täglich zu Fuß. Manchmal jogge ich. 1x in der Woche spiele ich Fußball. (J)

1x wöchentlich Laufen, Fußball, Schwimmen, Judo. Ich gehe fast täglich einmal meine Strasse rauf und runter und auch schon mal am See spazieren. Ich fahre auch gerne Fahrrad und gehe gerne schwimmen. (H. Lowey)

Mindestens 3 x wöchentlich Fußball, jeden Tag Fahrrad fahren. (X)

Ich kann mich nicht aktiv bewegen. Zumindest nicht in großer Zahl. Ich werde von der Krankengymnastik passiv durchbewegt. Das ist mir sehr wichtig. (Matthias)

Ich gehe nach Möglichkeit jeden Tag spazieren. (Uriel Horn)

Mache ich Sport?

Ja, Fußball. (Harald Reichkender + J)



Ich gehe lieber wandern, Vereine mag ich nicht. (A)

Ja, Karate, Sex, Fußball. (B)

Reiten, Flaschen drehen. (C)



Fußball. (Roy)

Mache keinen Sport. (D)

Fahrrad fahren. Früher Teakwando. (F)



Nee, nee. (G)

Ich schwimme. (H)

Tischtennis spiele ich. (I)



Ja. (Sven + E)

Fußball und Fahrrad fahren. (X)

Ich spielte früher E-Rollstuhl-Hockey. Dies ist aber nicht mehr richtig möglich. (Matthias)

Würde ich gerne einen neuen Sport kennenlernen?

Nein. (A + H + J)

Judo würde ich gerne kennenlernen. (C)



Rugby spielen und gerne mal ein Autorennen live sehen. (H. Lowey)



Was mache ich zur Entspannung?

Leg mich ins Bett und höre viel Musik, Fernsehen, Füße hochlegen. (Harald Reichkendler + A)

Fernsehgucken, alleine sein. (B)

Pflanzen, Telefonieren. (C)

Schlafen. (Manuel + D)

Fernsehen, alle Leute ärgern. (E)

Yoga, ausruhen, Musik hören. (F)

Beine hoch, Fernsehen, Musik hören, Wii spielen, Torsten ärgern. (G)

Fernseh gucken, Kaffee trinken, mit Freunden reden. (H)

Schlafen, Fernseh gucken, Musik hören, mit Freunden etwas unternehmen, Musik und Computer. (I)

Ich entspanne beim Schlafen. Bei schlechtem Wetter sitze ich auf dem Sofa und gucke Fernsehen. Oder ich höre Musik. (J)

Ich liege auf dem Sofa und höre Musik. (Sven + Roy)

Neben den Tanzübungen machen wir in der Tanzgruppe, in der ich bin, auch Entspannungsübungen. Ich höre auch gerne leise Musik. Nach einem anstrengenden Tag gehe ich früh schlafen. Abends auch Fernsehen gucken. (H. Lowey)

Fernseh gucken, Fußball spielen, Kegeln. (Herr X)

Musik hören, Fernseh schauen, lesen. Nach einem anstrengenden Tag erledige ich erst meine privaten Sachen und dann ruhe ich mich aus. (Matthias)

Klassische Musik hören, ins Bett gehen, Essen. (U. Horn)



Was tut mir gut?

Mit meinen Freunden pokern, Tischkicker spielen, Dart spielen, Zigaretten rauchen, in eine Kneipe oder eine Wirtschaft gehen. (Harald Reichkendler) Ich schlafe ein bisschen, besonders, wenn es warm ist. (A) Baden gehen, schwimmen. (B)

Kuscheln. (C)

In Ruhe gelassen werden. (E + F + G)

Unterschiedliche Freizeitangebote, mit Freunden/Bekannten reden, telefonieren. (Herr H)

In den Urlaub fahren, Rad fahren. (Herr I)

Sport und gesunde Nahrung. (Herr J)

Ich ruh mich aus, esse Chips. (Sven)

Ich bin viel an der frischen Luft. Es tut mir gut, wenn ich keine schlechten Dinge über mich höre. Noch besser ist, wenn ich was Positives über mich höre. (H. Lowey)



Wohlbefinden

Wie fühle ich mich normalerweise?

Normalerweise fühle ich mich sehr gut. (Harald Reichkendler)

Gut. (A + D + G + H + X + Matthias)

Na ja, war etwas gekränkt, weil meine Freundin nur Freundschaft will, hatte mir mehr erhofft. (B)

Manchmal so, manchmal so. (C)

Gut. Ich wäre gerne weniger nervös. (E)

Ich bin so, wie ich bin. So fühle ich mich. (F)

Öfters kaputt von der Arbeit. (I)

Normalerweise fühle ich mich gesund. (J)

Sauer. Habe viel Ärger mit Kollegen und Bewohnern. (Sven)

Zu 95% fühle ich mich immer gut. Die anderen 5% sind, wenn ich schon mal krank bin. (H. Lowey)

Welche Tipps habe ich für andere?

Auf die Couch, Augen zu, gedämpfte Musik. (F)
Fernsehen oder Wii spielen. (G)
Man sollte sich hinlegen. (Sven)
Sich so ähnlich verhalten wie ich (siehe oben). (H. Lowey)



Wann geht es mir nicht so gut?

Wenn man mich provoziert oder kritisiert. (Harald Reichkender) (A + X)
Wenn ich krank bin. (A + X)
Wenn mich einer ärgert. (B)
Wenn mich einer anlügt. (C)
Wenn ich nicht ausgeschlafen bin. (D)
Wenn ich in den Spiegel gucke, wenn ich arbeiten soll. (F)
Wenn es Streit gibt auf der Arbeit oder in der Wohnung. (H)
Wenn ich erkältet bin und wenn ich schlechte Nachrichten über mich höre oder wenn ich mit einem Streit habe oder sonst was. (H. Lowey)
Wenn ich wieder zur Arbeit muss. (Montag!) (Herr I)
Wenn ich von meiner/m Mutter/Vater komme (Heimweh). (Sven)
Wenn ich Ärger mit den Betreuern habe und diesen selbst verursacht habe. (Matthias)



Was tut mir gut, wenn ich traurig bin?

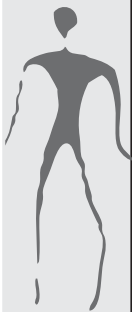
Wenn ich darüber reden kann, Musik hören. (Harald Reichkender) (B + Roy + D + H + X)
Mit jemandem reden, spazieren gehen. (A + C)
Wenn ich darüber spreche. (B + Roy + D + H + X)
Darüber nachdenken. (E)
An was anderes denken. (F)
Doofe Frage. (G)
Freunde, Bekannte treffen. (I)
Ich rufe meinen Papa an, wenn ich traurig bin. (Sven)
An etwas Schönes denken und sich ausweinen. (H. Lowey)
Ich bete und suche auch nach einem Gespräch. (Matthias)
Verständnisvolle Menschen. (Uriel Horn)



Hole ich mir Hilfe, wenn es mir schlecht geht? Wo?

Ich hole Hilfe bei meinem Betreuer. (Harald Reichkender + A + B + I)
Bei Freunden. (C + I)
Bei meiner Assistentin. (D)
Fällt mir schwer. (E)
Ich frage um Rat. Zu der BeWo-Assistentin. Bei rein gefühlsmäßigen Problemen bin ich lieber allein und schmeiße alle raus. (F)
Bei Freunden hole ich mir Hilfe. Wir sprechen über Probleme. (J)
Ich hole mir Hilfe bei Bewohnern. (Sven)
Ja, mit Betreuern, Bruder, Freundin. (X)
Ich hole mir Hilfe bei den Betreuern, Angehörigen oder Freunden. (Matthias + H + H. Lowey)
Ja, bei Betreuern, Heinen, Schwesterchen. (Uriel Horn)





Männertag: Männer & Gesundheit

DIE AWO VIERSEN ÖFFNET DIE TÜREN EINEN TAG LANG NUR FÜR MÄNNER

!!!Schwere Sprache!!!



Männer und Gesundheit: Das ist ein heikles Thema. Männer gehen nicht so oft zum Arzt und zu Vorsorgeuntersuchungen. Sehen ihren Körper eher als eine Maschine, die zu funktionieren hat. Sie ernähren sich ungesünder als Frauen. Sie werden öfter krank und sterben früher. Es begehen fast dreimal so viele Männer Selbstmord wie Frauen.

Psychisch kranke Männer sind besonders gefährdet: Häufig haben sie mit Antriebsschwäche zu kämpfen, bewegen sich zu wenig, lassen die Körperpflege Körperpflege sein. Psychopharmaka können dick, träge und impotent machen. Das Risiko für Herzerkrankungen, Diabetes und Suchtprobleme wird durch Schlafstörungen erhöht.

Daher stand unser Männertag unter dem Motto: „Fit in den Frühling“.

Ulrich Heinke-Becker

Die Frauengruppe unserer Einrichtung gibt es ja schon länger und so veranstalten die Damen bereits seit 2005 ihren alljährlichen Frauentag. Hier werden allerlei Frauenthemen angeboten: „Schminken und Wellness! Kein Zutritt für Männer.“

Entsprechendes war auch für unseren ersten Männertag geplant. Seit wir uns gegründet hatten, hatten wir vor, der Frauengruppe entsprechend, einen solchen zu veranstalten: „Männerthemen! Kein Zutritt für Frauen!“

Mittlerweile hat auch der Lobbericher Männertag unserer Männergruppe schon Tradition:

Diesmal stand er unter dem Motto „Fit in den Frühling“. An einem solchen soll sich unter Ausschluss der Weiblichkeit unserer Einrichtungen alles und ausschließlich um uns, die Herren der Schöpfung, und unser Wohlergehen drehen. Dazu luden wir Freunde aus benachbarten Einrichtungen ein, so dass sich schließlich 17 Teilnehmer nebst 5 Experten und 3 Betreuern am Vormittag in der „KuBS“ („Kontakt- und Beratungsstelle“) einfanden.

Die Teilnehmer wurden in drei Gruppen eingeteilt. So liefen sie durch verschiedene Stationen.

BESUCH BEIM FRISÖR

Zunächst wurden die Teilnehmer, deren letzter Frisörbesuch und deren letzte Rasur im Hinblick auf die anstehende Sonderbehandlung schon etwas länger zurücklag und die deshalb allesamt an Waldschräte erinnerten, bei einem türkischen Frisör in der Nachbarschaft nach allen Regeln der Kunst wieder in Form gebracht. Nachdem wir so wieder in zivilisierte Menschen verwandelt worden waren, konnte das eigentliche Programm beginnen.



Für das Mittagessen sorgten die Männer selbst.



KOCHEN

Nach einer Begrüßung aller Teilnehmer bei einer Tasse Kaffee im Salon der KuBS ging die Gruppe 1 in die Küche, wo unser „Küchenbulle“, Herr Schinkels, die Teilnehmer schon erwartete und etwa unseren Smutje zum Kartoffelschälen abkommandierte.

BOWLING MIT DER WII

Die Gruppe 2 trug währenddessen ein Bowlingturnier an unserer Wii-Videospielstation aus.



Bowling mit der Wii

YOGA

Die Gruppe 3 wurde zeitgleich vom Yoga- Lehrer, Herrn Michael Rehrmann, in die Geheimnisse fernöstlicher Körperentspannung und -beherrschung eingeweiht.



Yoga-Übungen

VORTRAG ZU PROSTATA UND Co.

Nach den ersten Runden hielt Dr. Stephan Weinknecht von der Urologie des St. Cornelius-Hospital in Viersen-Dülken vor versammelter Mannschaft einen Dia-Vortrag zu den Themen Prostata, Männerleiden, Vorsorge, PSA-Test und Auswirkungen von Psychopharmaka.



Vortrag über Männer-Gesundheit

Danach gab es einen Imbiss. Und anschließend ging Gruppe 2 in die Küche, wo man einige kalte Platten und Salate vorbereitete, Gruppe 3 zum Yoga und Gruppe 1 an die Wii.



Kalte Platten für einen Imbiss

Gegen halb zwei wurde ein gemeinsames Mittagessen eingenommen.

Anschließend ging es für Gruppe 3 in die Küche zum Säubern, Gruppe 1 zum Yoga und Gruppe 2 an die Wii.

Um halb vier gab es Kaffee mit Kuchen.

Um 16 Uhr ließen wir unseren Männertag mit unserer bereits traditionellen Abschlussrunde, bei der die Teilnehmer im Kreis sitzen und ein größerer Kieselstein von Hand zu Hand gereicht wird, ausklingen. Nur der, der den Kieselstein in der Hand hat, darf dann etwas dazu sagen, darf über sein Eindrücke und seine Empfindungen reden, während die anderen zuhören: Im großen und ganzen kann man zusammenfassen, dass die Veranstaltung ein voller Erfolg war und allen gefallen hat!

George Reaseda

Wichtig waren für alle eigentlich auch die vielen Gespräche am Rande. Und ohne Pausen hätten viele schlapp gemacht.



Bei Erkältung: Hühnersuppe!

EIN TIPP VOM MÄNNERTAG

Es ist ein altes Hausmittel: Bei Erkältung hilft Hühnersuppe! Aber Achtung: Es muss ein frisches Huhn ausgekocht werden. Huhn aus dem Glas hat nicht die gleiche Wirkung.



Hühnersuppe – Grundrezept

1. Zwiebel, Knoblauchzehe, Ingwer und das Suppengrün schälen (wenn man nicht das gefrorenes Suppengemüse benutzt) und kleinschneiden. In den (Schnell-)Kochtopf legen und mit etwas Margarine anbraten.

2. Huhn innen und außen gut säubern und waschen. In den (Schnell-)Kochtopf legen und soviel Wasser aufgießen bis es bedeckt ist.

3. 2 TL Salz, die Lorbeerblätter, die Wacholderbeeren, und die Gewürznelken und die Packung gefrorenes Suppengemüse zugeben (falls man nicht das frische genommen hat).

4. Den Schnellkochtopf gut verschließen und ab erreichtem Kochdruck, je nach Fabrikat, ca. 25 Min. kochen lassen. Im normalen Topf braucht man ungefähr 2 Stunden.

5. Nach der Kochzeit den Topf abdampfen lassen, das Huhn und das Suppengemüse aus der Suppe nehmen.

6. Das Hühnerfleisch von den Knochen lösen und in kleine Stücke (nach belieben) reißen oder schneiden. Die Haut wird nicht verwendet! Sollte es noch zu sehr am Knochen sitzen, kann man es noch weiter kochen lassen.

7. Teesieb mit den Gewürzen entfernen, oder diese heraussuchen. Danach Gemüse durch ein Sieb streichen oder einfach wieder hineintun.

8. Man kann einzelne Portionen einfrieren und mit Resten wie Kartoffeln, Nudeln oder mit Tiefkühlgemüse variieren. Kommt Besuch, läßt sich alles noch mal mit Instant-Hühnerbrühe strecken.

4-6 Portionen

Vorbereitungszeit: 30 Min.

Kochzeit: 25 Min. im Schnellkochtopf oder Kochzeit 2 Stunden im normalen Topf

Zutaten:

1 Huhn, ca. 1,3 kg

1 Packung gefrorenes Suppengemüse oder 1 Packung Suppengrün

1 dicke Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 kleine Ingwer

3 Lorbeerblätter

3 Wacholderbeeren

3 Gewürznelken

2 Eßlöffel Margarine

2 TL Salz

ca. 1 L Wasser