

Bewegung/Entspannung

Workshops

Konferenzraum 2

- 12.00 Uhr Stimmig sprechen**
Bettina Koch, *Schauspielerin*
- 13.00 Uhr Salsa**
Till Gögemann
- 14.00 Uhr Anfreunden mit dem Körper**
Helmut Kuntz, *Körpertherapeut*
- 15.00 Uhr Qi Gong**
Achim Biversi, *Qi Gong Lehrer*
- 16.00 Uhr Yoga und Klangmassage**
Shilpa Valia-Wendland, *Yogalehrerin*
Sabine Schulz, *Klangtherapeutin*

Wellness und Massage

Garderobe Foyer Nord
Sigrid Danzebrink und Gertrud Schack
Masseurin, Reiki-Meisterin-Lehrerin

Outdoor Schlossplatz

Kletterwand
10.00-13.00 Uhr
14.00-17.00 Uhr
Workshop Klettern



Fahrradparcour mit Schulz + Schade

Essen und Trinken Foyer Süd

Kinderbetreuung auf Anfrage

Check-ups

Diagnosestraße

Konferenzraum 1

- **Klinikum Saarbrücken**
Klinik für Herz- und Lungenkrankheiten,
Intensivmedizin und Angiologie
 - EKGKlinik für Urologie, Kinderurologie u. urologische
Onkologie
 - Ultraschall der Blase und Nieren
- **Fachärztin für Hautkrankheiten und Naturheil-
verfahren**
Dr. med. Barbara Grytzmann, Saarbrücken
 - Haut-check

Kleiner Saal

Klinikum Saarbrücken
Klinik für Urologie, Kinderurologie u. urologische
Onkologie

- PSA
- Testosteron



Gesundheitsamt Regionalverband Saarbrücken

- Gamma GT
- Triglyceride
- Sehtest
- Größe und Gewicht
- BMI
- Fettmessung
- Impfberatung
- Aufklärung zum Thema Alkohol

1 A Gesund Apotheken

- Blutzucker
- Cholesterin
- Blutdruck
- Stresspilot

Check-ups

Kraft/Rücken/Balance

Foyer Nord

- Deubel Reha Neunkirchen**
- Rückenanalyse
 - Beweglichkeit der Wirbelsäule
 - Muskelfunktionstest
- Rapid Sport Saarbrücken**
- Kraftmessen Rücken und Gelenke
 - Koordinationstest

Stände/Angebote

- 1AGesund Apotheken
- Aids-Hilfe Saar e.V.
- Arbeitskammer des Saarlandes
- Ausgeraucht - Thilo Hess
- Daarler Villa
- Deubel REHA Neunkirchen
- Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.
- Drogenhilfezentrum Saarbrücken
- Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe im Saarland, Landesverband e.V.
- Gesundheitsamt Regionalverband Saarbrücken
- Ernährungsberatung
- Seniorenberatung
- Sucht- und Aidsberatung
- INDIVIDUATION Jutta Eich
- JANUS Buch und Spiel
- KISS Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland
- Laufftreff Rennschnecke Dudweiler e.V.
- PanTerraZentrum
- RAPID Sport
- Reiki und Massage - Sigrid Danzebrink und Gertrud Schack
- Schulz + Schade Fahrradfachhandel
- Selbsthilfegruppe Prostata Krebs Saarbrücken
- Verband alleinerziehender Mütter und Väter e.V. Landesverband Saar (VAMV)



Frauenbüro / Gesundheitsamt / VHS



Kontakt:

Frauenbüro
Birgit Amrath / Sabine Niebergall
(06 81) 506-19 00 / 19 01
E-Mail: birgit.amrath@rvsbr.de

6. Männer gesundheitstag

Männer sind besser als ihr Ruf!

Saarbrücker Schloss

1. März 2009

10-18 Uhr

Eintritt frei

Schirmherr: Dr. Klaus Steinbach

Moderation: Thomas Rosch

REGIONALVERBAND
S A A R B R Ü C K E N

Vorwort



Herzlich willkommen zum 6. Männergesundheitstag im Saarbrücker Schloss. Nach den Erfahrungen des letzten Jahres freue ich mich sehr, dass wir in diesem Jahr zu den Standards der vorangegangenen Jahre zurückkehren können. Unser Programm bietet Ihnen, wie gewohnt, eine Mischung aus Information, Beratung und Kultur: Vorträge zu aktuellen Männerthemen, medizinische Check-ups, nicht alltägliche Workshops, kulturelle Highlights, zahlreiche Infostände, gesundes Essen – Eintritt frei.

Männergesundheit ist uns ein wichtiges Anliegen. Der Männergesundheitstag findet dieses Jahr bereits zum sechsten Mal statt. Allerdings ist der Männergesundheitstag nur ein Baustein unserer Männerarbeit, weitere Bausteine sind der Runde Tisch Männergesundheit im Regionalverband Saarbrücken und das MÄNNERprogramm, das zweimal jährlich erscheint. Unsere Männerarbeit hat zum Ziel, die Auseinandersetzung mit überkommenen Männerbildern und -rollen zu fördern, männliches Selbstverständnis auf den Prüfstand zwischen Tradition und Moderne zu stellen und stärker in den Blickpunkt der Öffentlichkeit zu rücken.

Der Männergesundheitstag mit seinem breit gefächerten Angebot und der Möglichkeit, sich „en passant“ der Thematik Männer im Allgemeinen und Besonderen nähern zu können, will insbesondere die Männer erreichen, die sich bisher mit dieser Thematik nicht beschäftigt haben. Wir wollen Männer ermuntern, sich mit diesen – für sie manchmal eher unbequemen – Themen auseinander zu setzen. Und nicht zuletzt wollen wir damit einen Beitrag zur Gleichberechtigung von Frauen und Männern leisten.

Sie sind herzlich eingeladen zum Schnuppern, Checken(lassen), Informieren, Diskutieren, Ausprobieren. Ich bin sicher, unser Angebot wird Ihnen gefallen.

Ulf Huppert,
Regionalverbandsdirektor

Vorwort



Männer sind besser als ihr Ruf, lautet das Motto des diesjährigen Männergesundheitstages. Wie gesund und fit sind Männer eigentlich? Das mag sich manch einer am Männergesundheitstag hier in Saarbrücken fragen. Ist da nicht jeder Mann anders?

Tatsache ist, dass Männer in der westlichen Welt im Schnitt nicht nur knapp sieben Jahre früher als Frauen sterben, sondern auch ein größeres Krebsrisiko haben, und das hat seine Gründe:

Zahlreiche Untersuchungen belegen, dass Männer

- sorgloser mit Ihrem Körper umgehen
- sich ungesünder ernähren
- in Deutschland zu 61% übergewichtig sind
- wesentlich seltener (auch im Rahmen der Vorsorge) zum Arzt gehen
- häufig Angst vor der Diagnose haben
- risikobereiter leben.

Eine effektivere Aufklärung und Beratung und eine männerspezifische Behandlung und Prophylaxe sind vonnöten.

Aber nicht nur das. Männergesundheit ist nicht nur ein rein medizinisches Thema, sondern es wird darüber hinaus auch als ein wesentliches Element in der Frage der Gleichberechtigung von Frauen und Männern diskutiert. Wird eine tatsächliche Gleichberechtigung der Geschlechter nur dann erreicht, wenn auch Männer bereit sind, sich von herkömmlichen Rollenbildern zu verabschieden? Wirkt sich ein neues Rollenverhalten positiv auf die Männergesundheit aus? Müssen Männer deshalb neue Wege gehen, um den gesellschaftlichen Veränderungen und Anforderungen der heutigen Zeit zu entsprechen?

In diesem Sinne sind Sie herzlich eingeladen zu einem interessanten Tag rund um die Themen: Männergesundheit, Männerleben, Mannsein.

Aber keine Angst meine Herren, es wird nicht nur interessant, sondern auch spannend, entspannend,

kurzweilig und amüsant – kulturelle Highlights, Wohlfühlangebote und leckeres Essen helfen Ihnen mögliche Schwellenängste zu überwinden.

Dr. Klaus Steinbach
Ärztlicher Direktor, Hochwald-Kliniken Weiskirchen

Programm Festsaal

10.00 Uhr Eröffnung mit Cocktail und Kultur
GPS: das Männerprogramm



10.30 Uhr Grußworte
Ulf Huppert, *Regionalverbandsdirektor*
Dr. Klaus Steinbach, *Ärztl. Direktor, Hochwaldkliniken Weiskirchen*

10.45 Uhr Kendo – der Weg des Schwertes



11.00 Uhr Wie Männer ticken
Peter Tiefenbrunner liest ausgewählte Passagen aus Hauke Brost's Bestseller

11.30 Uhr Männer sind besser als ihr Ruf!
Talkrunde mit
Dr. med. Klaus Steinbach,
Hochwald-Kliniken Weiskirchen

Programm Festsaal

Peter Tiefenbrunner, *Schauspieler*
Moritz Horvath, *Dipl. Psychologe*
Prof. Dr. Volker Linneweber, *Präsident der Universität des Saarlandes*
Franz Gigout, *LAGS*
Prof. Dr. Michael Stimpel,
Knappschaftskrankenhaus Püttlingen

Moderation: Thomas Rosch, SR 1

12.30 Uhr Mittagspause mit Suzanne Dowaliby

13.00 Uhr Männlichkeit leben
Thomas Jacobs,
Männertrainer Tübingen

13.30 Uhr Psychosomatik – nicht nur bei Frauen?
Prof. Dr. Volker Köllner,
Chefarzt Psychosomatische Medizin, MediClin Bliestal Kliniken Blieskastel

14.00 Uhr Gitarrenklänge mit Nao Sogabe



14.30 Uhr Den Rücken verstehen lernen
Eine ganzheitliche Betrachtungsweise mit Ideen und praktischen Anwendungen aus der TCM
Achim Biwersi, *Physiotherapeut, Qi Gong Lehrer, Leiter der Daarler Villa Saarbrücken*

Programm Festsaal

15.00 Uhr Gut in Form – richtig essen und bewegen
Prof. Dr. Michael Stimpel,
Chefarzt Deutsche Klinik für Naturheilkunde und Präventivmedizin, Knappschaftskrankenhaus Püttlingen

15.30 Uhr Gemischter Saarbrücker Herrenchor



16.00 Uhr Männer und weibliche Sexualität
Dr. med. Birte Nachtwey, *Ärztin und Sexualtherapeutin, Hamburg*

16.30 Uhr Sterilisation – nein danke!?
Heinz Krämer, *Leiter der Pro Familia Beratungsstelle Saarbrücken*

17.00 Uhr Schlüssellochoperationen in der Urologie
Dr. Stephan Meessen, *leitender Oberarzt der Urologie, Klinikum Saarbrücken*

17.30 Uhr Kleine Geschichte der Sexualität
Kabarett mit
Christian Überschall,
München

