

# November ist Movember

## – ein Männer\*gesundheitsmonat

Auch dieses Jahr steht der November wieder ganz im Zeichen der Männer\*gesundheit. Gesundheit betrifft Körper, Psyche und soziale Beziehungen – und genau diese Vielfalt greift das Programm auf. Dabei richtet es sich an alle Männer\*: cis, trans, inter und nicht-binär.

■ Karin Steiner-Krottmayer

Ziel ist es, Räume für Austausch, Information und gemeinsames Ausprobieren zu schaffen. Gesundheit ist mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. Sie zeigt sich darin, wie wir unser Leben gestalten, welche Chancen wir nutzen und welche Unterstützungssysteme wir kennen – Themen, die oft im hektischen Alltag zu kurz kommen.

Genau hier setzt der Männer\*gesundheitsmonat im November an: Mit abwechslungsreichen und praxisnahen Angeboten möchte das Team des BGM dazu ermutigen, einen neuen Blick auf Gesundheit zu werfen.

Die Veranstaltungen bieten Gelegenheit, Inspiration, Wissen und konkrete Tipps mitzunehmen – in einem Rahmen, der kostenlos, offen und inklusiv ist. Ob Vortrag, Workshop oder Kurs: Jeder kann das Thema finden, das für ihn gerade wichtig ist. ■

### Das Programm im Überblick ↘

**04.11.25, 16:00–17:00 Uhr**

Die geschlechtergerechte Gesellschaft – Was braucht es aus Männersicht?

**11.11.25, 14:00–15:00 Uhr**

Väterkarenz und Papamonat

**12.11.25, 16:00–17:00 Uhr**

Was kann ich als Mann im Alltag für meine Gesundheit tun?

**17.11.25, 16:00–20:00 Uhr**

Selbstverteidigungskurs für Männer\*

**18.11.25, 16:00–17:30 Uhr**

Gesundheit rockt!

**25.11.25, 15:00–17:00 Uhr**

Lauftraining für Einsteiger und Fortgeschrittene

**26.11.25, 16:00–17:00 Uhr**

Oh Mann! Ernährung für Männer

Anmeldung erbeten: ► [bgm@tugraz.at](mailto:bgm@tugraz.at)



Bildquelle: Fotogenia – TU Graz

## Ein Blick in meinen Arbeitsalltag

Mein großes Interesse ist es, mehr darüber zu forschen, wie sich die Folgen von Starkniederschlägen auf landwirtschaftlichen Flächen durch mehr Wasserrückhalt und weniger Erosion mindern lassen. Gemeinsam mit Forschungspartnern untersuche ich das System aus Bewirtschaftung, Klima, hydrologischen Bodeneigenschaften und Bodenmikrobiom. Mit Feld- und Laboranalysen, Regensimulationen und Mikrobiomuntersuchungen entwickeln wir Modelle, die Wege aufzeigen, Überflutungen zu verringern und Böden klimaresilient zu machen.



Bildquelle: Miriam Monschein

Miriam Monschein forscht seit Oktober 2021 am Institut für Wasserbau und Wasserwirtschaft

**Miriam  
Monschein**

Mehr über Miriams  
Forschungen im Podcast



## Was ist eine Brennstoffzelle?

Das erklärt uns  
Merit Bodner.

Für  
Forschungsbegeisterte

I Spy Science –  
TU Graz-Wissenschaftler\*innen  
beantworten in einem Video Fragen  
rund um die vielfältige Welt  
der Technik und geben so Einblick  
in ihr Aufgabengebiet.