

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. ■



Bildquelle: Fotogenia – TUGraz

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 Papamona

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

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.

Mehr über Miriams
Forschungen im Podcast



Bildquelle: Miriam Monschein

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

**Miriam
Monschein**



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.