



# Movember

## Was sollen die ganzen Schnurrbärte?

Sind dir im November auch die ganzen Schnurrbärte aufgefallen? Nein, das ist kein neuer Hipster-Trend – es ist Movember!

Movember ist eine weltweite Aktion, die jedes Jahr im November stattfindet und Männergesundheit in den Fokus rückt. Vielleicht hast du schon mal von "Movember" gehört – ein Wort aus "Moustache" (also Schnurrbart) und "November". Der Monat steht ganz im Zeichen von Männergesundheit, und ein Weg, das zu zeigen, ist, sich einen Schnurrbart wachsen zu lassen.

Aber was steckt genau dahinter? Movember will das Bewusstsein für wichtige Themen der Männergesundheit schärfen, wie zum Beispiel Prostatakrebs, Hodenkrebs und die psychische Gesundheit von Männern. Viele Männer\* schweigen über gesundheitliche Probleme oder nehmen sie nicht ernst genug – oft auch, weil gesellschaftlicher Druck sie glauben lässt, dass sie "stark sein" und Probleme für sich behalten sollten.

Während des Movember lassen sich viele Männer\* einen Schnurrbart stehen und werden dadurch zu Botschaftern. Der Schnurrbart ist dabei wie ein Erkennungszeichen und lädt zu Gesprächen ein. Durch Aktionen und Spenden wird das Geld gesammelt, das an Projekte zur Erforschung und Prävention dieser Krankheiten geht und Männer\* unterstützt, Hilfe zu suchen.

Du kannst auch Teil von Movember werden, selbst wenn du keinen Bart hast oder dir keinen wachsen lassen willst. Du kannst Sportaktionen starten, andere informieren oder Spendenaktionen organisieren. So hilfst du, das Thema zu verbreiten und Männer\* zu ermutigen, ihre Gesundheit ernst zu nehmen.

## Schon gewusst...

Auch Frauen\* können im Movember aktiv unterstützen! Sie können das Thema Männergesundheit im Freundes- und Familienkreis ansprechen und helfen, Tabus zu brechen. Außerdem können sie als „Mo Sistas“ Botschafterinnen der Bewegung werden und eigene kreative Spendenaktionen starten – von Sport-Challenges bis hin zu Kuchenbasaren. Wer mag, kann sich selbst Schnurrbärte ins Styling einbauen, etwa gemalt oder als Sticker, um ein sichtbares Zeichen für Movember zu setzen. Und natürlich lässt sich über Social Media die Botschaft verbreiten, um Männergesundheit bekannter zu machen.

## Info:

Movember begann 2003 in Australien, als eine Gruppe Freunde beschloss, den Schnurrbart zurückzubringen und dabei Spenden für Männergesundheit zu sammeln. Seitdem ist die Aktion weltweit bekannt und hat Millionen von Unterstützer\*innen gewonnen.