05.11.2026 um 00:01 Uhr
hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von
Dr. Fabian Vogt,
Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

Movember: Schnurrbärte für Männergesundheit

Moderator/in: Manche Männer haben sich am 1. November glatt rasiert und lassen sich jetzt den ganzen Monat einen Schnurrbart wachsen. Der Grund: „Movember“ – zusammengesetzt aus Moustache, also Schnurrbart, und November. Fabian Vogt von der Evangelischen Kirche: Was steckt denn hinter dieser herbstlichen Lust am Schnäuzer?

Eine Bewegung für Männergesundheit

Fabian Vogt: „Movember“ ist inzwischen eine weltweite Bewegung. Sie will zum Gespräch anregen, und zwar über Männergesundheit. Wer sich jetzt einen Schnäuzer wachsen lässt, sagt damit: Männer sollten mehr auf Körper und Seele achten. Denn weltweit sterben Männer früher als Frauen. Das hat auch damit zu tun, dass Männer seltener zur Vorsorge gehen. Und auch seltener über seelische Belastungen sprechen. Der Movember lädt also ein: Männer, nehmt eure Gesundheit ernst, geht zur Vorsorge und achtet auf eure Gemütslage.

Achtsam mit Körper und Seele

Moderator/in: Der Movember motiviert also, achtsamer mit sich selbst umzugehen.

Fabian Vogt: Ja. Und natürlich geht es da auch um eine Haltung. Betrachte ich meinen Körper und meine Seele als etwas, das eben zu funktionieren hat – oder begegne ich ihnen mit echter Fürsorge?

Der Körper als Tempel

© 2026 · Kirche im hr

Die Bibel geht ja sogar noch einen Schritt weiter. Da heißt es: „Wisst ihr nicht, dass euer Körper ein Tempel des Heiligen Geistes ist, den ihr geschenkt bekommen habt?“ 1. Korinther 6,19 Das Bild gefällt mir: Wenn ich meinen Körper im positiven Sinne als etwas Heiliges betrachte, gehe ich auch sorgsam damit um.

© 2026 · Kirche im hr