

Siegfried Meryn
Georg Kindel

KURSBUCH MANN

Der große Männer-Ratgeber

Unter Mitarbeit von
Dr. Andreas Winkler

Ueberreuter

Inhalt

Stoppen wir die Uhr des Lebens! 8

Die Mechanismen, die Ihr Leben verlängern	8
Der Mann, das schwache Geschlecht	13
Der frühe Tod der Männer – eine Frage der Evolution?	17

Wir brauchen eine neue Medizin für Männer! 23

Gesundheit ist mehr als physisches Funktionieren	23
Forever young	25
Der neue Mann – zwischen Mythos und Entblößung	27

Herz-Kreislauf-Erkrankungen 36

Das Herz – die Lebensmaschine des Mannes	36
Herzinfarkt: Wenn Minuten über Sein oder Nichtsein entscheiden	38
DER TEST: Bin ich Herzinfarkt-gefährdet?	49
Bluthochdruck – der stille Begleiter	59
DER TEST: Bestimmen Sie Ihr persönliches Hochdruck-Risiko!	63
DER ANTIOXIDANZIEN-TEST	69

Aus dem Gleichgewicht: Stoffwechselerkrankungen 70

Wir sind, was wir essen	70
Zucker – das süße Gift	71
Das Wohlstandssyndrom	76
Schilddrüse – das energetische Gaspedal	77

Fragiler Freudenstab: das männliche Geschlecht

81

15 Zentimeter Männlichkeit	81
Was Mann über den Penis wissen sollte	82
Sex im Alter	85
Lust entsteht im Kopf	86
Lustverlust	87
Wieder ein ganzer Mann	91
Mehr Sex-Drive durch Aphrodisiaka?	104
Sex geht durch die Nase	106
Kraftwerk Hoden	109
Unfruchtbarkeit – der Faktor Mann	118
MEHR POWER FÜR DEN HODEN	125
Verschlussakte Prostata – Männerthema Nr. 1	126
PROSTATACHECK	145
Von der Macht des Wassers – die Harnblase	145
Fluch der ungeschützten Leidenschaft – Geschlechtskrankheiten	154
Die Last mit der Lust – Verhütung für den Mann	166
Wer liebt wen? – Über die sexuelle Orientierung der Männer	169

Angriff von innen – Krebs

172

Wenn kranke Zellen wachsen	173
Die Krebserkrankungen der Männer	178
DER TEST: Wie nikotinabhängig bin ich?	181

Wüstenlandschaft der Seele – die Depression

193

Das männliche Gesicht der Depression	193
Wege aus der Depression	201
Angriffe auf die seelische Gesundheit des Mannes	206
Seelengift Alkohol	216
»Droge« Internet	228

Hormone – die stillen Herrscher

230

Wie Hormone das Leben eines Mannes beeinflussen	230
Androgene – Hormone der Stärke	233

Andropause – die männliche Form des Wechsels	237	
Herzinfarkttrisiko Glatze	239	
Auf schwachen Beinen – Osteoporose	241	
Östrogene gegen das Vergessen	246	
So beeinflussen Hormone das Altern	248	
Schönheit für den Mann		251
Das neue Bild des Mannes	251	
Die Pflege des Körpers	252	
Schönheitschirurgie	262	
Mann und Mode	264	
Innere Schönheit	265	
Ernährung für »richtige« Männer		266
Wie viel Energie braucht man(n) eigentlich?	266	
Die Nahrungsbestandteile	270	
Nahrungsergänzungspräparate	274	
Functional food – Vitalität durch Nahrung	275	
Ernährung und Fitness-Training	275	
Idealgewicht	276	
Bewegung – Sport und Fitness für Männer		280
Bewegung ist Leben	280	
Fitness und Erfolg	281	
Welche Trainingsarten gibt es?	282	
Befreiung von Nikotin	283	
Wellness		285
Was ist Wellness?	285	
Entspannungstechniken	286	
Der gesunde Schlaf	291	
DER TEST: Schlafen Sie genug?	293	
Gehirnjogging – so bleiben Sie geistig fit	295	
So sehen Sie um 10 Jahre jünger aus	297	
Wichtige Adressen für den Mann – Betreuung, Beratung, Informationen		299