

Dr. med. Nicolaus Langloh

Ein Indianer kennt keinen Schmerz

Über Aging und Antiaging der Männer

orell füssli Verlag AG

Inhalt

Vorwort	15
1. «Lasst den Kopf nicht hängen» – schon gar nicht im Alter.....	21
Die grauen Haare	21
Gibt es Alternativen zum Haarfärben?	22
Wenn die Haare fallen ...	
Gehört die Glatze zum Alterungsprozess?	22
Wenn die Haare fallen, wächst der Verstand? ... oder die Potenz?	22
Was tun bei Haarausfall?	22
Die Haut im Gesicht	23
Fältchen – Falten – Furchen.	23
Anti-Aging beginnt im Gesicht	24
Gesichtspflege – auch Männersache?	24
Lassen Männer sich «liften»?	25
Was ist eine «coupe rose»?	26
Die Augen ab fünfzig	26
Was versteht man unter grauem Star?	27
Was versteht man unter grünem Star?	27
Tränen in den Augen	28
«Wie bitte? Was sagten Sie?» – Die Ohren	28
Warum lässt das Hörvermögen im Alter nach?	29
Hörgeräte	29
Was ist ein Hörsturz?	30

Was bedeuten Ohrengeräusche?	30
Mundgeruch und Mundpflege	30
Ist Knoblauch wirklich auf der Hitliste der Geruchsübeltäter?	31
2. Die nicht mehr so junge Haut!	33
Was schadet unserer Haut?	33
Was versteht man(n) unter Hautpflege?	34
Krankheitswert bekannter Hautleiden	35
«Alterswarzen»	35
Wie wird man die Keratosen los?	35
Basaliome	35
Was führt zum Basaliom?	35
Welche Behandlung kommt in Frage? Prognose?	36
Der «schwarze Krebs» (das Melanom)	36
Wer ist gefährdet?	36
Ist die Prognose wirklich so schlecht?	36
Wie kann man sich gegen Basaliome und Melanome schützen?	37
Die Gürtelrose	37
Welche Therapien bieten sich an?	38
Herpes als Fieberblase	38
Fungus – der Pilz	39
3. Ein gesunder Rücken für einen gesunden Geist	41
Hexenschuss – Lumbago	42
Bandscheibenvorfall – Ischias	43
Die Faust im Nacken	44
Therapie bei akuten Rückenschmerzen	45

Sport und die Wirbelsäule	47
Einige Mythen über das Schwimmen	47
Kann Bodybuilding helfen?	48
Andere Sportarten	49
Jogging, Walking oder Wandern, Radfahren, Skilanglauf	50
Reiten	50
Das Bett!	51
4. Die Gelenke – was ist Rheuma?	53
«Rheuma» – eine Volkskrankheit	53
Die wichtigsten Rheumaformen ab fünfzig	54
Degenerative Weichteilerkrankung	54
Sind lokale Cortisonspritzen schädlich?	55
Arthrose	56
Arthroseanfällige Gelenke	57
Gibt es einen Arthroseschutz?	58
Gibt es knorpelschützende Substanzen?	58
Risiko und Nutzen von Gelenkspritzen	59
Sonstige Therapien	60
Wann sind operative Eingriffe bei Arthrose notwendig?	61
Arthritis	62
Altersspezifischer Muskelrheumatismus	62
Die Probleme um das Cortison	63
Gicht	65
Pseudogicht	66
Händeleiden im Alter	66
Wenn es kribbelt: Das Carpaltunnelsyndrom	66
Die so genannte «Schwurhand»	67

Die weißen Finger	68
Fingerarthrosen	69
5. Der Mann und seine Beine!	71
Paedis oder Pedis?	71
Häufige Beinleiden von Männern ab fünfzig.....	72
Krampfadern	72
Wie geht «Mann» mit Krampfadern um?.....	73
Der nächtliche Wadenkrampf	73
Die «Schaufenster-Krankheit»	74
Therapie der verstopften Adern	75
Auch die Fußleiden nicht bagatellisieren!	76
6. Herz und Kreislauf im Wandel der reiferen Jahre	77
Wenn der Blutdruck steigt	77
Was tun bei Bluthochdruck?.....	78
Nebenwirkungen der blutdrucksenkenden Medikamente	80
Männer mit chronisch niedrigem Blutdruck.....	80
Was tun bei niedrigem Blutdruck?	81
Ein Männerherz kommt in die Jahre	82
Was bedeuten Brustschmerzen?	83
Gibt es andere Ursachen für Brustschmerzen?	84
Worin unterscheiden sich Angina pectoris und Herzinfarkt?	84
Therapie der Herzerkrankungen	85
Kann man sein Herz fühlen?.....	87
Was sind Herzrhythmusstörungen?	88
Was tun, wenn das Herz stolpert?.....	89

Wann braucht das kranke Herz einen «Schrittmacher»?	89
Schadet ein aktives Sexualleben dem Herzen?	90
7. Die Atemwege: ohne Luft kein Leben.	93
Der Zustand der Atemnot	93
Männer in Atemnot	94
Maßnahmen zur Bekämpfung der Atemnot	95
Schnarchen	96
Ist jedes Schnarchen wirklich unschädlich?	96
Kann man das Schnarchen beheben?	97
Apokalypse Lungenkrebs	97
Rauchen abgewöhnen!	98
8. Gesundheitsprobleme über der Gürtellinie.	101
Häufige Verdauungsstörungen im Alter des Mannes.	102
Sodbrennen	102
Was tun bei gelegentlichem Sodbrennen?	103
Was tun bei andauerndem Sodbrennen?	103
Über Blähungen und Völlegefühl	103
Verstopft!	105
Was tun bei Verstopfung?	105
Beschwerden in den Flanken	106
Was tun?	107
Gängige Untersuchungen der Bauchorgane	107
Wie wird körperlich untersucht?	108
Welches sind die aussagekräftigsten Untersuchungsmethoden?	109

9. Unter der Gürtellinie, oder: Ein medizinischer Abstecher in die Schamgegend	111
Die lästigen Leistenhernien	112
Sind Leistenhernien wirklich nur Männersache? ..	112
Treten Leistenhernien im Alter häufiger auf?	113
Wie wird ein Leistenbruch behandelt?	113
Rund um die Genitalien und die Prostata	114
Das Jo-Jo-Spiel der Hoden	114
Der vergrößerte Hoden	115
Das Glied im Alter	116
Bleibt die Fähigkeit, eine Erektion zu bekommen, im Alter erhalten?	117
Sagt die Größe des Penis etwas über die sexuelle Leistungskraft aus?	117
Was heißt eigentlich Impotenz?	117
Nehmen Erektionsstörungen im Alter zu?	118
Organische Ursachen der Erektionsstörungen	118
Entstehen Erektionsstörungen durch Testosteronabfall?	119
Die Psyche als Ursache von Erektionsstörungen	119
Therapeutische Wege bei Erektionsstörungen	121
Die Prostata	123
Prostata-Untersuchungen sind sinnvoll	124
Umgang mit der vergrößerten Prostata	125
Wann ist eine Prostataoperation fällig?	125
Warum zögern Männer vor einer Prostataoperation?	126
Prostata ade, was nun?	126
Der After	127
Afterplagen	128
Schmerzleiden beim «großen Geschäft»	128

Hämorrhoiden-Probleme	129
Tipps für einen gesunden After.	129
Welches sind diese Ernährungsrichtlinien?	129
Was bedeutet Blut im Stuhl?	131
Wie werden diese «stillen Blutungen» erfasst?	131
Wann ist die rektale Untersuchung angezeigt?	132

10. Stoffwechsel und Ernährung –

Wege zu einem gesunden Leben	135
Stoffwechsel ist, wenn	136
Stoffwechselkrankheit Gicht – männerspezifisch	136
Erscheinungsformen	137
Die Erlösung vom akuten Gichtanfall	137
Wie sieht die Langzeittherapie bei Gicht aus?	138
Gicht –	
eine Krankheit der Wohlstandsgesellschaft?	138
Zuckerkrankheit	139
Ursachen des Insulinmangels	139
Klinische Merkmale der Zuckerkrankheit	140
Ist denn Altersdiabetes nicht harmlos?	141
Zehn Tipps für Zucker Kranke	141
Sind Insulinspritzen unangenehm?	142
Fettstoffwechselstörungen	143
Cholesterin	143
Triglyzeride	144
Wie gefährlich sind Fettstoffwechselstörungen?	144
Wie wird man seine Fettstoffe im Blut los?	145
Fettleibigkeit	145
Der Body Mass Index	146
Vom Spitzbauch zum Speckbauch	148
Was ist falsch an unserer Ernährung?	148

Ohne Körpertraining kein gesunder Stoffwechsel	150
Das Diätendilemma.	151
Wann und wie sollte ein Mann abspecken?.	153
Fünf Schritte zur Gewichtsnormalisierung	154
Xenical®, ein «Blockbuster»	156
Welche Ernährungsform ist die gesündeste?	156
Waren die Buddhisten die ersten Vegetarier?	156
Mediterrane Kost als Alternative	157
Was sind Antioxidantien?	159
Welche Vitamine brauchen Senioren?	160
Welche Rolle spielen Mineralstoffe im Alter?	162
Bringt DHEA etwas?	163
Was ist Melatonin?	164
Wie könnte eine tägliche Nahrungsergänzung aussehen?	165
Und noch ein Tipp: Mögen Sie Haferbrei?	166
Resümee	167
11. Wenn die Nerven leiden.	169
Vergesslichkeit	169
Was ist die Alzheimer Krankheit?	170
Lässt sich Alzheimer frühzeitig erkennen?	171
Umgang mit Gedächtnisstörungen.	172
«Stolpern»	173
Empfehlungen, um nicht zu stolpern	175
«Zittern»	177
Parkinson'sche Krankheit	178
Was kann man gegen Parkinson tun?	178
Wenn es im Alter kribbelt	179
Die unruhigen Beine	180
Damoklesschwert Schlaganfall	181

Zehn Ratschläge zur Vorbeugung	181
Migräne im Alter	183
Gibt es die männlichen Wechseljahre?	183
Alkohol im Alter	185
Wie viel Alkohol verträgt der Mensch?	185
Der Schlaf – die Schlaflosigkeit	186
Schlafhygiene im Alter	187
Depressionen	189
Wie kommen Altersdepressionen zustande?	189
Der Mann nach seiner Pensionierung	190
Begehen Männer häufiger Selbstmord als Frauen?	193
Wie können wir uns vor Altersdepressionen schützen?	193
Auswege aus einer bestehenden Depression	196
12. Wie soll es weitergehen?	
Lebenshilfen für Körper und Seele	199
Drei Lebenshilfen für ein langes Leben	200
Was heißt verbesserte Kommunikation?	200
Was ist Meditation?	201
Was ist mit Achtsamkeit gemeint?	203
Bibliographie	206
Register	209