

Hans Zeier

# Manner über fünfzig

Körperliche Veränderungen -  
Chancen für die zweite Lebenshälfte

Zweite, korrigierte und erweiterte Auflage

Verlag Hans Huber  
Bern • Göttingen • Toronto • Seattle

# Inhaltsverzeichnis

<b>I. Einleitung.....</b>	<b>13</b>
<b>2. Körperliche und psychische Veränderungen.....</b>	<b>21</b>
2.1 Hormonhaushalt.....	22
2.1.1 Vielseitige Wirkungen des Testosterons.....	23
2.1.2 Alterungsbedingte Abnahme der Hormonproduktion.....	24
2.2 Sexuelle Reaktion.....	31
2.2.1 Körperliche Grundlagen der Erektion.....	31
2.2.2 Alterungsbedingte Veränderungen.....	33
2.2.3 Erektile Dysfunktion.....	35
2.2.4 Zusammenwirken von körperlichen und psychischen Vorgängen.....	38
2.3 Das männliche Problemorgan: Die Prostata.....	40
2.4 Muskel- und Knochenmasse.....	45
2.5 Körperzusammensetzung und Körpergewicht.....	48
2.6 Schlarverhalten.....	48
2.7 Psychische Veränderungen.....	52
2.8 Psychosoziale Veränderungen.....	56
<b>3. Biologische Bedeutung menschlicher Sexualität:</b>	
<b>Ein Exkurs.....</b>	<b>59</b>
3.1 Vor- und Nachteile geschlechtlicher Fortpflanzung.....	60
3.2 Biologische Verhaltensregulation.....	63
3.3 Geschlechtsspezifische Arbeitsteilung und Interessenkonflikte.....	65

10 Männer über fünfzig

3.4 Die Sonderstellung menschlicher Sexualität ..... 67

3.5 Warum Männer weniger alt werden als Frauen ..... 72

#### **4. Eine Entwicklungsphase als Herausforderung:**

##### **Bewältigungsstrategien und Empfehlungen.....77**

4.1 Keine Panik.....79

4.2 Hormon-Ersatztherapien..... 82

4.2.1 Testosteron..... 82

4.2.2 Östrogen..... 84

4.2.3 Wachstumshormon..... 85

4.2.4 Dehydroepiandrosteron (DHEA)..... 88

4.2.5 Melatonin..... 90

4.2.6 Zusammenfassende Bewertung..... 91

4.3 Potenzprobleme..... 94

4.3.1 Medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten ..... 95

4.3.2 Mechanische Hilfsmittel..... 101

4.3.3 Gefäßchirurgie und Penisprothesen..... 102

4.4 Prostataprobleme..... 102

4.5 Schlafstörungen..... 106

4.6 Ernährung und Lebensweise..... 112

4.6.1 Nahrungsbedarf und Körpergewicht ..... 114

4.6.2 Ernährungsregeln..... 116

4.6.3 Körperliche Aktivität..... 121

4.7 Positiver Umgang mit Herausforderungen  
und Belastungen..... 123

4.7.1 Stressoren und Stresssymptome..... 124

4.7.2 Aktive und passive Stressbewältigung..... 125

4.7.3 Stressbewältigung ist lernbar..... 126

4.7.4 Verhaltenstipps zur Vermeidung und  
Bewältigung von Alltagsstress..... 128

4.7.5 Wie kann man sich entspannen?..... 128

4.7.6 Entspannungsmethoden..... 130

4.8 Integration der Sexualität in die Gesamtpersönlichkeit ..... 132

4.9 Zunehmende Bedeutung der älteren Generation..... 136

<b>5. Glossar.....</b>	<b>139</b>
<b>6. Literaturverzeichnis.....</b>	<b>155</b>
<b>7. Anhang.....</b>	<b>165</b>
7.1 Fragebogen zur Beurteilung von Wechseljahre- Beschwerden.....	165
7.2 Beckenbodentraining.....	170
7.3 Körpermassenindex (BMI, Body-Mass-Index).....	172
7.4 Informationsangebote im Internet.....	173
<b>8. Register.....</b>	<b>175</b>