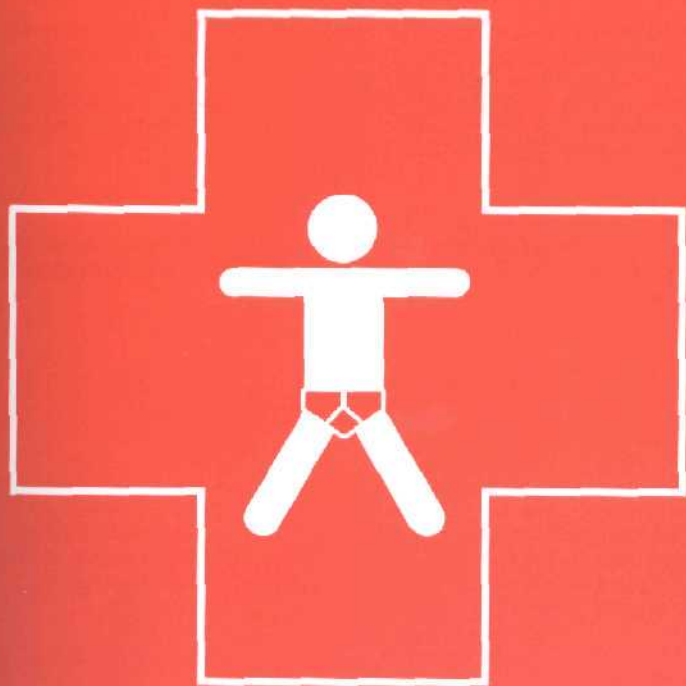


CHRISTOPHER LEWIS

HANDBUCH



MÄNNERGE SUNDHEIT

AUS DEM ENGLISCHEN VON DR. OLIVER PRÜFER



1.13.99

Inhalt

SIE HABEN SICH WIRKLICH NIEMALS SORGEN UM IHRE GESUNDHEIT GEMACHT?

10

Sind Sie ein Hypochonder?

15

Testen Sie sich, und finden Sie heraus, wie krank Sie wirklich sind



EINE HERZENS- ANGELEGENHEIT

18

Wie der Schlag einer Trommel

19

Aufbau und Funktion des Herzens

Was ist ein Herzinfarkt?

22

Damit Sie vorbereitet sind – für alle Fälle, versteht sich!

Wie das Herz-Kreislauf-System funktioniert

27

Die Blutzirkulation

Fühlen Sie den Druck

30

Checken Sie Ihren Blutdruck

Druckabfall

33

Lernen Sie, Bluthochdruck zu vermeiden

Kreislaufzusammenbruch

35

Gute Gründe, Ihre Arterien sauber zu halten

Ihr armes Herz

38

Was Ihrer Pumpe alles wiederfahren kann

Herzchirurgie für Anfänger

42

... und was Sie niemals wissen wollten

Wie Training Ihrem Herzen hilft

46

Hintern hoch!

Nach Herzenslust genießen: 20 Lebensmittel

48

Köstliche und gesunde Nahrungsmittel

Die Wahrheit über das Rauchen

52

Es wird Sie töten!

Wie Sie aufhören können

56

Entwöhnmethoden, kurz und präzise

Hilfe beim Aufhören

59

Hypnose, Pflaster, Nadeln

Jeder Atemzug zählt

Wie und warum Ihre Lunge funktioniert

60

Mal kräftig durchatmen

Die gängigen Atemprobleme

63



DAS BESTE AM MANN

Woher kommen die Babys?

Von Bienen und Blüten ...

68

Aus dem Stand

Die Erektion – kurz und bündig

74

Bleiben Sie hart

Warum es nicht immer funktioniert

76

Die dunklen Seiten des Sex

Geschlechtskrankheiten

78

Da ist sie ja, die Prostata

Die Prostata – kurz und bündig

82



ESSEN, TRINKEN UND EINE HAND VOLL SORGEN

84

Essen auf Rädern

Was Ihr Körper mit der Nahrung anstellt

85

Bauchschmerzen

Mögliche Verdauungsprobleme

90

„Außenposten“ des Darms

Leber, Bauchspeicheldrüse, Gallenblase

96

Eine Laus auf der Leber?

Wenn die Leber Probleme bereitet

98

Was alles an die Nieren geht

Die Nieren – kurz und bündig

100

Du bist, was du isst

Warum gesunde Nahrung so wichtig ist

106

Das A bis K der Vitamine

Wirkungsweise und Vorkommen

112

Reiche Mineralien 116
Die Notwendigkeit von Mineralien
für Ihren Körper

Natürlich natürlich! 118
Naturheilmittel und ihre Anwendung

Was in jede gesunde Küche gehört 121
Die „Hardware“ jeder Männerküche

**Die gesündeste Einkaufsliste
der Welt** 124
Der „gute“ Einkaufswagen

**Die große Verschwörung:
Fett, Cholesterin und Fettliebheit** 126
Fett sein ist kein Vergnügen

Warum eigentlich trainieren? 132
Der schnellste Weg zu einem
gesunden Leben

Ohne Knie geht es nicht 140
Wie Sie Ihre Knie vor Verletzungen
schützen

Diabetes: die Zuckerfalle 142
Fakten, Vorsorge, Umgang mit Diabetes



ALKOHOL (UND ANDERE DROGEN) 148

Trinken Sie gern mal einen? 149
Alkohol und die Folgen

Haben Sie ein Problem? 153
Genuss und Sucht – Der schmale Grad

**Quiz:
Haben Sie ein Alkoholproblem?** 156
Schauen Sie der Wahrheit ins Auge

Drogen: eine schmutzige Story 162
Dope, Kokain, Crack, Speed, LSD, Ecstasy,
Heroin



AUCH GROSSE JUNGS DÜRFEN WEINEN 170

Die Tränen eines Clowns 171
Depressionen und andere Probleme

Dunkle Tage 172

Stress und seine Folgen

Der Umgang mit Stress 176

Stressbewältigungspraktiken

Verabschieden Sie sich vom Ärger 182

Managen Sie ihn

Der große Blues 187

Vom Umgang mit Depressionen

Lernen Sie sich kennen 189

Tun Sie was für Ihre Beziehungen



**LEBENSPHASEN
EINES MANNES**

192

Hilfe! Alles geht den Bach runter! 193

Wie Ihr Körper altert

Der Mann in den Zwanzigern 196

Die besten Jahre Ihres Lebens?

Der Mann in den Dreißigern 202

Familie und Verantwortung

Der Mann in den Vierzigern 208

Jetzt beginnt das eigentliche Leben!?

Der Mann in den Fünfzigern 214

Achten Sie auf Ihr körperliches Wohlbefinden,
nehmen Sie Veränderungen ernst

Der Mann in den Sechzigern 220

Sie haben nichts mehr zu verlieren, also los!



**WAS IHNEN ALLES
ZUSTOSSEN KANN** 226

**Die gängigsten Leiden und
Unpässlichkeiten – kurz und bündig**

**Herr Doktor! Herr Doktor! Irgendwie
hört mir nie jemand richtig zu . . .** 231

Der Umgang mit dem Gesundheits-
system und seinen Vertretern

Weiterführende Literatur 236

Bücher über Gesundheit, Fitness,
Ernährung u.v.m.

Register 238