

Sommer & Klotz



**Mann,
intakt.**

CUVILLIER VERLAG



INTERNATIONALER
WISSENSCHAFTLICHER FACHVERLAG

Impressum

Bibliographische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

1. Aufl. - Göttingen : Cuvillier, 2003
ISBN 3-89873-673-3

Umschlagsgestaltung und Layout:
A. Skott

Druck und Bindung:
Meinders & Elstermann, Belm

Lektorat:
Sabine Nocht
Prof. Dr. Gerhard Neisel

Umwelthinweis:
Dieses Buch wurde auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.

Fotos:
Mauritius: S.3, S.10, S.17, S.23, S.27, S.29, S.30, S.36, S.44, S.49, S.52, S.53, S.54, S.55, S.58, S.60, S.61, S.62, S.64, S.68, S.69, S.70, S.73, S.74 .
flashlight: S.4, S.16 .

Wichtiger Hinweis:
Die Inhalte, medizinischen und wissenschaftlichen Darstellungen und Methoden, sowie Anregungen im vorliegenden Buch stellen die Meinung sowie Erfahrung der Verfasser dar. Die Autoren haben diese nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt überprüft. Dennoch ersetzen sie nicht kompetenten und fachkundigen medizinischen Rat. Die Verantwortung für die eigene Gesundheit soll und muss in den Händen des Lesers bleiben. Eine Gewährleistung oder Garantie seitens der Autoren und des Verlages ist folglich ausgeschlossen. Für eventuelle Nachteile oder Schäden, die gegebenenfalls aus den in diesem Buch aufgezeigten praktischen Hinweisen resultieren, kann folglich keine Haftung übernommen werden.

© 2003 Cuvillier Verlag Göttingen
Nonnenstieg 8
37075 Göttingen
E-Mail: info@cuvillier.de
www.cuvillier.de
www.cuvillier.at
www.cuvillier.ch
www.cuvillier.nl

Alle Rechte vorbehalten, der Nachdruck auch Auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk, und Fernsehen, sowie durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art darf nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages erfolgen.

1. Auflage 2003
ISBN 3-89873-673-3

Inhaltsverzeichnis

1. Der Mann: Das schwächere Geschlecht	1
2. Männliche Sexualität: Ein Lebenselixier	4
2.1 Was Man(n) über seinen Penis wissen sollte	4
2.2 Erektion: Wie funktioniert das?	4
2.3 Test: Wie steht es um Ihre sexuelle Gesundheit?	5
2.4 Epidemiologie und Ursachen der Erektionsstörungen	7
2.4.1 Organische Ursachen	8
2.4.2 Psychogene Ursachen	11
2.4.3 Alter als Störungsursache	12
2.5 Therapiemöglichkeiten bei Erektionsschwäche	13
2.6 Prävention der Impotenz	
3. Hormone: „Jungbrunnen“ und Katalysatoren	18
3.1 Androgene: Hormone der Stärke	19
3.2 Test: Haben Sie einen Hormonmangel?	24
3.3 Weitere Hormone	26
4. Die Prostata: Der wunde Punkt des Mannes	28
4.1 Gutartige Prostatavergrößerung	28
4.2 Prostatakrebs	31
4.3 Test: Der Prostata-Check	34
5. Herz-Kreislaufsystem: Das Herz - ein Hochleistungsmotor	36
5.1 Tipps für ein gesundes Herz	38
5.2 Test: Herzinfarkt-Check	39
6. Stoffwechsel: Der Haushalt muss stimmen	40
6.1 Zuckerkrankheit: Diabetes mellitus	40
6.2 Schilddrüse: Über- und Unterfunktion	41
6.3 Osteoporose: Auch ein Männerproblem	42
6.4 Gesunder Schlaf: Damit Männer nicht müde werden	44

7. Hoden, Darm und Co.:	45
Worauf Männer sonst noch achten müssen	
7.1 Hodenkrebs	45
7.2 Vorhautverengung: Phimose	47
7.3 Darmkrebs muss nicht sein!	48
7.4 Leistenbrüche: Schwachstelle beim Mann	48
7.5 Zigaretten und Männer: Wer raucht, stirbt früher!	49
8. Bewegung ist Leben	50
8.1 Fitness: Was ist das?	52
8.2 Test: Wie fit sind Sie wirklich?	53
8.3 Ausdauer: Ein Allheilmittel	56
8.4 Kraft bis ins hohe Alter	58
8.5 Beweglichkeit: „Schön gelenkig bleiben!“	60
8.6 Koordination: Der Schlüssel zum Erfolg	61
8.7 Schnelligkeit: Gift für den Mann ab 35!	61
8.8 Training für den ganzen Körper	62
9. Wellness und Geist: Fit im Körper und Kopf	64
9.1 Was ist Wellness?	68
9.2 Entspannung: Der Weg zum Glück	69
9.3 Gehirnjogging: So bleiben Sie geistig fit	70
10. Ernährung: Man(n) ist, was man isst	70
10.1 Grundlagen der richtigen Ernährung	72
10.2 Kalorien und Altern: Weniger ist mehr	72
10.3 Mediterrane Ernährung ist das Ziel	73
11. Glossar	75
12. Wichtige Adressen	77
13. Buchtipps und Literaturverzeichnis	79
14. Die Autoren	80