

INHALT

VORWORT	6
Männer und Vorsorge	7

1 DIE SEXORGANE ANATOMIE UND FUNKTIONEN 11

Die Sexorgane – das perfekte Ensemble	12
Die äußereren Geschlechtsorgane	17
Die inneren Geschlechtsorgane	27
Harndrang und Hygiene	36

2 HORMONE SO KLEIN UND DOCH SO WICHTIG 41

Die Wechseljahre des Mannes	42
-----------------------------------	----

3 LEBENSPHASEN VOM BABY BIS INS HOHE ALTER 63

Kinderurologie – alles drin und alles dran	64
Urologische Beschwerden bei Jugendlichen	78
Transgender-Personen	92

4 VORSORGE WARUM SIE SO WICHTIG IST..... 101

Der Besuch in der urologischen oder andrologischen Praxis	102
Früherkennung von Krebs	113

5 LEBENSSTIL	
WIE SPORT, ERNÄHRUNG UND CO	
DEINE GESUNDHEIT PRÄGEN	123
Die vier Säulen der Männergesundheit	124
Ernährung und die Gesundheit der Prostata	130
Männergesundheit: Sport	140
Männergesundheit: der richtige Lebensstil	146
6 LET'S TALK ABOUT SEX	
UND ZWAR OFFEN UND EHRLICH	153
Pornografie und Sexualität	154
Erektion und Anatomie – alle harten Fakten	156
Die häufigsten sexuellen Probleme	163
Das Wichtigste zu Verhütung und Kinderwunsch	197
7 WENN'S BRENNT UND SCHMERZT	
UROLOGISCHE BESCHWERDEN	
UND WAS HILFT	207
Schmerzen und Ausfluss	208
Inkontinenz und Harndrang – ein weitverbreitetes Leiden	223
Geschlechtskrankheiten	229
Quellen	234
Sachregister	237
Dank	239
Über den Autor	239
Empfehlungen des Autors	240