

INHALT

VORWORT	6
Männer und Vorsorge	7
1 DIE SEXORGANE ANATOMIE UND FUNKTIONEN	11
Die Sexorgane – das perfekte Ensemble	12
Die äußeren 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