

Inhaltsverzeichnis

1	Testosteron – der Einfluss eines Sexualhormons auf den männlichen Körper	1
1.1	Testosteronproduktion – so läuft sie ab	2
1.2	Risiko Testosteronmangel (Hypogonadismus)	3
1.2.1	Psychische Symptome	7
1.2.2	Körperliche Symptome	9
1.2.3	Sexuelle Symptome	11
1.2.4	Diagnostik	13
1.2.5	Therapie	15
	Literatur	25
2	Die Hoden – männliche Schaltstelle	27
2.1	Gutartige Veränderungen des Hodens	28
2.1.1	Hodenhochstand – Maleszensus testis	28
2.1.2	Krampfader – Varikozele testis	29
2.1.3	Zysten	30
2.1.4	Wasserbruch – Hydrocele testis	31
2.1.5	Hodenverdrehung – Hodentorsion	34
2.2	Bösartige Veränderungen des Hodens: Hodentumore	35
2.2.1	Hodenkrebsvorsorge	36
2.2.2	Risikofaktoren	37
2.2.3	Diagnostik	39
2.2.4	Prognose	40
2.2.5	Therapie	41
2.2.6	Unterformen des Hodenkarzinoms	41

2.2.7	Nachsorge	44
2.2.8	Hodentumore und Fruchtbarkeit	44
	Literatur	45
3	Sexuelle Funktionsstörungen	49
3.1	Erektionsstörungen	49
3.1.1	Ursachen und Risikofaktoren	51
3.1.2	Diagnostik	52
3.1.3	Therapien	57
3.2	Der frühzeitige Samenerguss – Ejaculatio praecox	67
3.2.1	Ursachen	68
3.2.2	Therapieoptionen	68
3.3	Penisverkrümmung – infolge von Induratio penis plastica (IPP)	70
3.3.1	Ursachen	70
3.3.2	Auftreten	71
3.3.3	Verlauf	71
3.3.4	Diagnostik	72
3.3.5	Therapien	72
3.4	Vorhautverengung – Phimose	76
3.4.1	Auftreten und Ursachen	76
3.4.2	Therapie	78
	Literatur	79
4	Die Prostata – Einblick in ein Stück Männlichkeit	83
4.1	Gutartige Prostatavergrößerung	84
4.1.1	Beschwerden	84
4.1.2	Therapie	88
4.2	Prostatakrebs	99
4.2.1	Früherkennung Prostatakrebs	100
4.2.2	Der Laborwert „Prostata-spezifisches Antigen“ – mein ehrliches Statement	103
4.2.3	Leitlinien in der Früherkennung – Anpassung vonnöten	105
4.2.4	Diagnostik	105
4.2.5	Organbegrenzte Krankheitsstadien	107
4.2.6	Fortgeschrittene Krankheitsstadien	114
4.2.7	Tumornachsorge	117
4.2.8	Wiederauftreten eines behandelten Tumors – Rezidiv	118
	Literatur	119

5 Ernährung und Bewegung	123
5.1 Ernährung und ihr Einfluss auf die Männergesundheit	123
5.1.1 Rezeptideen	126
5.1.2 Dem allen zum Trotz: Manchmal muss es auch ne Currywurst sein!	133
5.1.3 Des Mannes liebstes Getränk: Bier	137
5.1.4 Und wenn es etwas Besonderes sein soll: Champagner	139
5.2 Sport und sein Einfluss auf die Männergesundheit	141
5.2.1 Nicht mehr als 94 cm Bauchumfang!	141
5.2.2 Schwergewichtig: Gesundheitsrisiko Bewegungsmangel	142
5.2.3 Bewegung verbessert Stimmung und Schlaf	145
5.2.4 Einfluss von Sport bei Krebserkrankungen: positive Effekte auf Verlauf und Prognose	145
5.2.5 Tipps für einen aktiven Alltag	146
Literatur	148