

INHALT

5	Warum dieses Buch?
11	Männer und Gesundheit
12	Zunächst eine Definition: Was heißt Männergesundheit?
19	Männer sterben früher
27	Gesundheitsvorsorge – kein Männerthema
35	Männer und ihr Testosteron
36	Was macht Testosteron mit Männern?
44	Zu wenig vom »Königshormon«?
57	Schwachstelle Immunsystem
58	Die Wahrheit über »Männerschnupfen«
67	Sex matters – auch bei der Krebsabwehr
72	Warum schwächeln Männer in Sachen Immunsystem?
77	Leiden der Männerseele
78	Depressionen – Männer zeigen andere Symptome
96	Raus aus der Krise: Help yourself
116	Der süchtige Mann

Fertilität, Verhütung, Sex	147
Der Saft des Lebens	148
Ursachen männlicher Infertilität	158
Verhütung für den Mann	170
Sexualität	175
So essen Männer	189
Männer und die Fleischeslust	190
Jetzt auch noch das: achtsam essen für Männer	198
Austern und Co. – sexy Food?	203
Anhang	
Quellen und Studien	205
Impressum	222