

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