

Inhalt

Einleitung	7
Wann ist ein Mann ein Mann?	8
Alle sind so alt, wie sie sich fühlen	11
Trick gegen das alte Gesicht	13
Die Männerkörper-Inflation	14
Wie gesund ist Mann? Eine Bestandsaufnahme	17
Männer sterben früher, ein Hoch auf die Chromosomen	19
Hormoncocktail Mann	20
Der Mann, das lebende Gesundheitsrisiko	22
Der Körper	26
Ohne geht gar nichts. Das Herz	26
Von Muskeln und anderen Erfolgsfaktoren	34
Männer und Muskeln	35
Knochen und Gelenke - es knirscht und rumpelt	43
Das Gehirn	52
Die Hormone	64
Mann ist so jung wie seine Gefäße	68
Auf ein Wort noch: Prostata!	76
Ausnahmen bestätigen die Regel: Wenn die Lust nachlässt	82
Die Ernährung	86
Wie mache ich es richtig? Der Umsatz. Eine Bilanz	86
Die richtigen Bausteine der Ernährung	89
Apropos Fleisch	93

Zehn Ernährungstipps	96
Die Psychologie des Abnehmens	99
Männer nehmen schneller ab	104
Sport ist kein Allheilmittel	105
Ein Gläschen in Ehren ... der Alkohol!	109
Wasser ist Leben - nicht nur das Bier	118
Kaffee - Genuss oder Doping?	125
Tee	131
Proportionen durch Portionen - das Gewicht	137
FITNESS UND SPORT	145
Fitness	145
Sport in den 40ern	157
Warum geht Leistungsfähigkeit verloren?	161
Männer und Sport	167
Ruhig mal nichts tun: Schlaf und Regeneration	176
Pausen schaden dem Erfolg	177
Pausen: Was treibt uns an?	177
Ist Schlaf wirklich so wichtig?	179
Der Mann, das Alter und der Schlaf	183
Über den Körper hinaus	187
Midlife-Crisis, Mythos oder Wahrheit?	187
Stress	193
Gesundheit aktiv angehen	202
Ärzlauf statt Marathon	202
Wie geht es weiter?	209
Der Traum zur ewigen Jugend - ein Irrweg?	209
Fazit	222
Muskeltraining für fitte Männer	227
Register	236
Ausgewählte Literatur	238
Impressum	240