

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>7</b>
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
<b>Wie gesund ist Mann? Eine Bestandsaufnahme</b>	<b>17</b>
Männer sterben früher, ein Hoch auf die Chromosomen	19
Hormoncocktail Mann	20
Der Mann, das lebende Gesundheitsrisiko	22
<b>Der Körper</b>	<b>26</b>
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
<b>Die Ernährung</b>	<b>86</b>
Wie mache ich es richtig? Der Umsatz. Eine Bilanz	86
Die richtigen Bausteine der Ernährung	89
Apropos Fleisch	93

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