

INHALT

PROLOG:

Von nun an geht's bergab? 7

Teil I:

Fünf Irrtümer über Ü50 11

1. IRRTUM NR. 1:

Augen zu und durch! 13

2. IRRTUM NR. 2:

Männer haben keine Wechseljahre! 21

3. IRRTUM NR. 3:

Auch Männer haben Wechseljahre! 29

4. IRRTUM NR. 4:

Da kann Mann nichts machen! 37

5. IRRTUM NR. 5:

Testosteron einnehmen – und fertig! 47

Teil II:

Gibt es ein Problem? 59

6. VON AUSSEN BETRACHTET 65

7. DER BLICK INS INNERE 83

8. WANN IST EIN MANN EIN MANN? 101

Teil III:
Es gibt immer was zu tun ... 115

9. DU BIST, WAS DU ISST 117

10. DIE WUNDERWAFFE: SPORT! 133

11. RUHIG BLUT! 151

12. DER BLICK IN DEN TESTOSTERONSPIEGEL 163

EPILOG:

Von nun an geht's bergauf! 175

ANMERKUNGEN 178

LITERATURVERZEICHNIS 198

HILFREICHE ADRESSEN 201