

---

# Inhalt

Einführung . . . . .	13
Wie kann dieses Buch genutzt werden? . . . . .	17

## Teil 1 Gesundheit und Sexualität

### 1 Alles über den Penis

Der Penis . . . . .	21
Die Vorhaut . . . . .	27
Die Harnröhre . . . . .	35

### 2 Die männlichen Fortpflanzungsorgane

Die Hoden . . . . .	41
Der Hodensack . . . . .	57

### 3 Spermatogenese: Die Bildung der Samenzellen

Die Blut-Hoden-Schranke . . . . .	60
Die Spermatogenese . . . . .	62
Der Mechanismus der geschlechtlichen Fortpflanzung . . . . .	69

### 4 Einflußfaktoren auf die Spermatogenese

Temperatur und Sperma . . . . .	79
Freie Radikale und Sperma . . . . .	83
Alkohol und Sperma . . . . .	88
Sport und Sperma . . . . .	89
Umweltöstrogene und Sperma . . . . .	90
Diabetes und Sperma . . . . .	91

---

Chlamydien und Sperma . . . . .	92
HIV und Sperma . . . . .	92

## **5 Unfruchtbarkeit**

Tips zur Verbesserung der Spermienzahl . . . . .	97
Behandlung der Unfruchtbarkeit beim Mann . . . . .	97
Medikamente und Subfertilität beim Mann . . . . .	100

## **6 Die Prostata**

Die gesunde Prostata . . . . .	102
Funktion der Prostata . . . . .	103
Prostatitis . . . . .	104
Gutartige Prostatavergrößerung . . . . .	111
Prostatakrebs . . . . .	126
Ernährung und Prostataerkrankungen . . . . .	131

## **7 Testosteron und das männliche Sexualverhalten**

Pubertät . . . . .	136
Testosteron und seine Bedeutung . . . . .	137
Pubertärer Wachstumsschub . . . . .	138
Männliches Sexualverhalten . . . . .	140
Die Menopause des Mannes . . . . .	142
Masturbation . . . . .	144
Homosexualität . . . . .	144
Transsexualismus . . . . .	146

## **8 Sexuelle Funktionsstörungen beim Mann**

Impotenz . . . . .	148
Vorzeitiger Samenerguß . . . . .	155
Verzögerter Samenerguß . . . . .	157

## **9 Empfängnisverhütung**

Coitus interruptus . . . . .	160
Das Kondom . . . . .	162
Vasektomie (Sterilisation) . . . . .	164
Verhütung im Notfall . . . . .	169

## **10 Sexuell übertragbare Krankheiten**

Safer Sex . . . . .	170
---------------------	-----

Exotische Geschlechtskrankheiten . . . . .	171
Chlamydieninfektion und unspezifische Harnleiterentzündung . . . . .	172
Venerische Warzen . . . . .	175
Herpes genitalis . . . . .	177
Gonorrhöe . . . . .	181
Syphilis . . . . .	183
Hepatitis B . . . . .	184
HIV und AIDS . . . . .	186

## **Teil 2**

### **Allgemeine Erkrankungen**

#### **11 Koronare Herzkrankheiten**

Plötzlicher Brustschmerz . . . . .	193
Risikofaktoren für KHK . . . . .	194
Cholesterin und KHK . . . . .	194

#### **12 Bluthochdruck**

Ursachen eines zu hohen Blutdrucks . . . . .	204
So können Sie Bluthochdruck vermeiden . . . . .	206

#### **13 Krebs**

Vorwarnzeichen für eine frühzeitige Krebsdiagnose . . . . .	211
Krebsvorbeugung . . . . .	213

#### **14 Der Darmtrakt des Mannes**

Gastroösophagealer Reflux (Sodbrennen) . . . . .	214
Magenschleimhautentzündung (Gastritis) . . . . .	216
Magen- und Darmgeschwür (Peptisches Ulkus) . . . . .	217
Reizcolon (Reizdickdarm) . . . . .	220
Hämorrhoiden . . . . .	224
Hernien . . . . .	226

#### **15 Haar- und Hautprobleme**

Haarausfall . . . . .	237
Kopfschuppen . . . . .	241
Sykose (Entzündung des Bartes) . . . . .	242
Akne . . . . .	242

Ekzem . . . . .	249
Hautpilzinfektion . . . . .	251

## **16 Sportverletzungen**

Vorbeugung . . . . .	254
Augenverletzungen . . . . .	255
Weichteilverletzungen . . . . .	255
Rückenschmerzen . . . . .	256
Dopingmittel . . . . .	259

## **Teil 3 Ernährung und Lebensweise**

### **17 Einfluß der Lebensweise**

Fettleibigkeit . . . . .	263
Alkohol . . . . .	275
Rauchen . . . . .	281
Streß . . . . .	286

### **18 So ißt man sich fit**

Bodybuilding . . . . .	300
Richtlinien für eine optimale Ernährung . . . . .	301

### **19 Vitamine und die Gesundheit des Mannes**

Vitamin A . . . . .	305
Betakarotin . . . . .	305
Vitamin B <sub>1</sub> (Thiamin) . . . . .	306
Vitamin B <sub>2</sub> (Riboflavin) . . . . .	306
Vitamin B <sub>3</sub> (Niacin) . . . . .	307
Vitamin B <sub>5</sub> (Pantothensäure) . . . . .	308
Vitamin B <sub>6</sub> (Pyridoxin) . . . . .	308
Vitamin B <sub>12</sub> (Cobalamin) . . . . .	308
Folsäure (Folat) . . . . .	309
Biotin . . . . .	310
Vitamin C . . . . .	310
Vitamin D . . . . .	311
Vitamin E . . . . .	312

---

## **20 Mineralstoffe, Spurenelemente und die Gesundheit des Mannes**

Kalzium . . . . .	314
Chlorid . . . . .	316
Magnesium . . . . .	316
Kalium . . . . .	317
Natrium . . . . .	317
Chrom . . . . .	317
Kupfer . . . . .	318
Jod . . . . .	319
Eisen . . . . .	319
Mangan . . . . .	320
Selen . . . . .	320
Zink . . . . .	321
Bor . . . . .	322
Dank . . . . .	323
Sachregister . . . . .	324