

# GESUNDHEIT

FOCUS GESUNDHEIT Mann

**ÄRZTE & KLINIKEN**  
**TOP-EXPERTEN**  
 FÜR MÄNNERKRANKHEITEN - HORMONE, POTENZ, PROSTATA, KREBS & HERZ

## Der gesunde Mann

**Herz, Potenz, Muskeln:**  
 Die neue Medizin für das starke Geschlecht

**ATTRAKTIV BLEIBEN**  
 Volles Haar, flacher Bauch, glatte Haut – wie Ärzte helfen

**Testosteron:** So viel braucht der Mann für **Muskeln, Energie und Sex**  
**Sport & Ernährung:** Motiviert und gesund / **Prostata:** Wirksame Therapien  
**Depression:** Die Symptome erkennen / **Männer-Herz:** Vor dem Infarkt geschützt

# Inhalt

FOCUS-GESUNDHEIT – Nr. 30 – **Mann**



# 28

**Mehr Klarsicht**  
Forscher Robin Haring hat das Hormon Testosteron unter die Lupe genommen



# 16

**Weniger Stress**  
Pater Theophil Gaus aus St. Ottilien macht es vor: Im Kloster leben Männer gesünder



# 70

**Richtig schwitzen**  
Schnelle, knackige und leichte Übungen für mehr Muskeln und für drinnen

## Der Mann

### 6 **Menschen**

Der Mann im statistischen Zeitraffer: Wie er lebt und liebt mit 20, 40, 60 und im Alter von 75 Jahren

### 10 **Endlich in voller Größe**

Die **Infografik** zeigt das beste Stück und die zarten Organe drumherum

### 12 **Hygienischer Hipster-Bart**

Warum Gesichtshaar vor Infektionen schützt, Spermien mit Hilfsmotor und die Männergrippe im Mythen-Check

### 16 **Vorbild Mönch**

Männer gelten als Gesundheitsmuffel. Doch sie könnten viel **länger leben**, wie das Beispiel von Ordensbrüdern zeigt

### 22 **Gleiche Rechte für Männer**

Ob Finanzwelt oder Fortschritt – der Mann ist zum **Synonym für Missstände** geworden. Damit muss Schluss sein, fordert unser Autor

## 27 Erkennen & heilen

### 28 **Ein Hormon auf dem Prüfstand**

**Testosteron** gilt als Garant für besseren Sex und mehr Muskeln. Irrtum! Ärzte warnen vor dem Extra an Männlichkeit

### 34 **Operieren oder observieren?**

Es gibt viele **Therapien für Prostatakrebs**. Doch welche ist die beste? Das sollen nun Studien klären

### 40 **Von der Kastanie zum Pfirsich**

Medikamente oder OP bringen Männern, die wegen **vergrößerter Prostata** unter erhöhtem Harndrang leiden, Ruhe zurück

### 46 **Rastlos statt traurig**

Anders als Frauen reagieren depressive Männer oft eher mit **Risikofreude und Aggression** auf ihre Krankheit

### 52 **Der Sex-Sensor**

Erektionsstörungen als Indikator für schwere **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**

Fotos: Marko Priske, Michela Morosini, Sebastian Stiphout/alle für FOCUS-Gesundheit

Titel: Foto: John Fedele/Blend Images/Corbis



# NÄCHTLICHER HARNDRANG\*?



**Doppelte Pflanzenkraft**

**Reduziert häufigen Harndrang\***

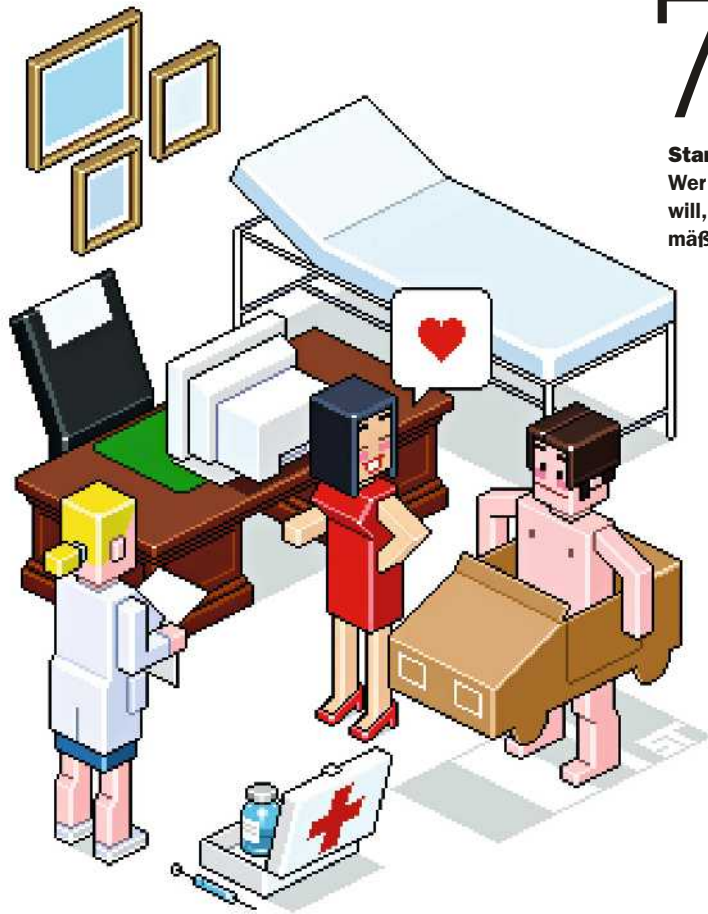
**Schont die Sexualfunktion**

Rezeptfrei in der Apotheke.

\* bei gutartiger Prostatavergrößerung  
**Prostagutt® forte 160/120 mg.** 160/120 mg / Weichkapsel.  
 Für männliche Erwachsene. **Wirkstoffe:** Sabal-Dickextrakt und Brennnesseltrockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Beschwerden beim Wasserlassen bei gutartiger Prostatavergrößerung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Karlsruhe  
 www.prostagutt.de

# 78

**Starke Kontrolle**  
 Wer gesund bleiben will, sollte regelmäßig zur Vorsorge



## 54 Wieder zueinander kommen

**Potenzprobleme** belasten das Selbstwertgefühl und die Partnerschaft. Männer berichten, wie sie Hilfe fanden

## 60 Der Weg zum Wunschkind

Unerfüllter Kinderwunsch liegt genauso oft an der männlichen **Spermienqualität** – was betroffene Paare tun können

## 64 Im Netz der Befriedigung

Die **Porno-Sucht** mancher Männer verändert das Gehirn, glauben Forscher – doch es gibt Auswege aus der Abhängigkeit

## 69 Vorsorge & Pflege

### 70 Waschbrett im Wohnzimmer

Mit Sport und besserer Ernährung können Männer **zehn Jahre länger leben** – die besten Tipps für zu Hause

### 78 Auf Herz und Nieren

Der Gesundheits-Check-up ab 35 Jahren und das gesamte **Vorsorge-Programm** auf einen Blick

### 82 Anti-Aging für Helden

Männer holen bei **Beauty-Behandlungen** auf – ihre Haut und Anatomie verlangen ein anderes Vorgehen als bei Frauen

## 90 Weg mit dem Fett

**Einfrieren oder Absaugen:** Hartnäckigen Pölsterchen rücken Ärzte mit Technik zu Leibe. Was die Verfahren taugen

## 94 Ärzte- und Kliniklisten

### 94 Methodik

Wie die FOCUS-GESUNDHEIT-Listen entstehen

### 96 Ärztelisten

Deutschlands **Top-Mediziner** für Andrologie, Prostata, urologische Tumoren, Bluthochdruck, Kardiologie und Fettabsaugung

### 116 Kliniklisten

Deutschlands **Top-Krankenhäuser** für Prostatakrebs

### 120 Schon gewusst?

Worauf Frauen beim „kleinen Mann“ wirklich achten und warum der Schottenrock so gut für die Fruchtbarkeit ist

### Rubriken

3 Editorial des Chefredakteurs  
 122 Vorschau und Impressum