

VORWORT VON DR. WOLF-DIETER STORL	7
EINLEITUNG	14

THEMEN ZUM SELBSTVERSTÄNDNIS DES MANNES

DER BEWEGTE MANN ZWISCHEN HARLEY UND ROLLATOR.....	19
DEN Mann gibt es nicht.....	21
WAS SIND MÄNNER?.....	23
ÜBER DAS ÄLTERWERDEN.....	27
DER MANN ALS VERTEIDIGER VON WEIB UND FAMILIE.....	31
DAS INDIVIDUUM MANN.....	37
IRISKONSTITUTIONEN „SCHAU MIR IN DIE AUGEN, KLEINES“	39
Blaue Augen, die lymphatische Konstitution	39
Braune Augen, die hämatogene Konstitution.....	43
Das „schmutzige“ Auge, die psorische Konstitution	45
DER MANN IM STRUDEL DES GESUNDHEITSSYSTEMS.....	47
WIE GEHEN MÄNNER IN DER HEUTIGEN ZEIT MIT IHRER GESUNDHEIT UM?.....	51
„Ein Indianer kennt keinen Schmerz“	52
DIE MÄNNLICHEN HORMONE	55
Testosteron.....	59
MÄNNER UND STRESS – DER HEUTIGE LEISTUNGSDRUCK.....	73
Krank im Urlaub.....	76
DER WECHSEL IN DEN (UN)-RUHE-STAND.....	81

NATURHEILKUNDLICHE STRATEGIEN UM LÄNGER JUNG ZU BLEIBEN

AUSLEITUNGSVERFAHREN IN DER ANDROPAUSE	87
Die Bedeutung des Darms	88
Die Bedeutung der Leber	92
Die Bedeutung der Niere	96
Die Bedeutung der Haut.....	102
Die Bedeutung der Lymphe.....	108
Sinn der Ausleitungsverfahren.....	111
Der Aderlass	112
Das Schröpfen.....	114
Das Baunscheidtverfahren	115
Colon-Hydro-Therapie	115
Bäder	116
Massagen.....	123
BACHBLÜTEN FÜR DIE ANDROPAUSE	125
DIE ERNÄHRUNG	129
„Bitter im Mund – dem Menschen gesund“	132
HOMÖOPATHIE IN DER ANDROPAUSE	153
Die wichtigsten homöopathischen Männertypen	155
Homöopathie: Mittel gegen Impotenz.....	159
SCHÜSSLER-MITTEL IN DER ANDROPAUSE	161
PFLANZLICHE POWER FÜR DIE MÄNNLICHKEIT	165
Die historische Bedeutung	167
Was bedeutet Aphrodisiakum?	168
Bedeutung in der Gegenwart.....	169
Aphrodisiaka.....	171
SUBSTANZEN ZUR SEXUELLEN STIMULATION	181
KÜCHENGEHEIMNISSE – LIEBE GEHT DURCH DEN MAGEN	191
Kräuter und Gewürze	191
Nahrungsmittel.....	203
VITALPILZE ZUR SEXUELLEN STIMULATION	207
LUSTSTEIGERENDE PSYCHOTROPE MITTEL	209

AMINOSÄUREN.....	215
ÄTHERISCHE ÖLE – BESONDERS MÄNNLICHE ÖLE.....	217
Rezepturen aus der Aromatherapie.....	224
VITALSTOFFE FÜR DIE ZWEITE LEBENSHÄLFTE.....	227
Vitamine.....	228
Die wichtigsten Spurenelemente.....	242
Aminosäuren.....	249

KRANKHEITEN DER ZWEITEN LEBENSHÄLFTE BEIM MANN

BLUTHOCHDRUCK.....	261	HITZEWALLUNGEN	307
DEPRESSIVE NEIGUNG.....	269	OSTEOPOROSE	311
PROBLEME MIT DER EREKTION.....	273	DIE PROSTATA.....	313
GEWICHTSZUNAHME.....	277	RHEUMAERKRANKUNGEN.....	321
HAARAUSSFALL.....	283	SCHLAFSTÖRUNGEN.....	331
HAUTVERÄNDERUNGEN.....	291	SEELISCHE VERSTIMMUNGEN.....	337
HERZSENSATIONEN	297		

BEZUGSQUELLEN & LITERATUR.....	346
ÜBER DIE AUTOREN.....	347
INDEX.....	348