

# Männer Ü 50

## Das Praxis-Handbuch zu den "männlichen" Wechseljahren

Taschenbuch  
Christoph Pies

**20,00 €**  
inkl. MwSt. [zzgl. Versand](#)

**KOSMOS**



- Der umfassende Ratgeber zu den männlichen Wechseljahren
- Fakten & „Fun“: ein Gesundheitsbuch exklusiv für Männer.
- Mit vielen Tipps und speziellen Work-outs.
- Vom Urologen und Bestseller-Autor Christoph Pies.

216x137x22mm (LxBxH)

1. Auflage 2021

Umschlag/Ausstattung: 10 SW-Zeichnungen,

Seiten: 208

EAN: 9783968590165

Art.-Nr.: 45016

# Produktinformationen "Männer Ü 50"

Kommen auch Männer in die Wechseljahre? Zumindest lässt sich bei manchen von ihnen im Alter ab etwa 50-60 Jahren eine hormonelle Umstellung beobachten, die ähnliche Symptome verursachen kann wie die weibliche Menopause: Der Testosteronspiegel sinkt, das Äußere verändert sich und hier und da zwickt es gewaltig. Der Urologe und Bestseller-Autor Christoph Pies erklärt in diesem Buch, was man zum Phänomen der männlichen Wechseljahre bisher weiß, und beschreibt Häufigkeit und Ursachen typischer Beschwerden wie Übergewicht, nachlassende Potenz, Prostata- und Herzerkrankungen oder Osteoporose. Neben den medizinischen Fakten bietet der Ratgeber viele Tipps, wie "Mann" diese kritische Zeit gut überstehen kann: mit gesunder Ernährung, speziellen Work-outs, Entspannungsübungen und geeigneten Medikamenten. Ein informatives und unterhaltsames Handbuch für Männer, die aktiv die Weichen für ein gesundes Alter stellen wollen.

## Autor\*innen

Christoph Pies

[Mehr zur Person](#)