Untenrum gesund

Warum dieses Buch?

Anatomie

1. Niere – das unterschätze Multitalent
2. Harnableitende Organe – die große Abwasserleitung: Nierenbecken, Harnleiter, Harnblase und Harnröhre
3. Nebenniere – Stress, Energie und Salz: die Geheimnisse der Nebenniere
4. Penis – ein Meisterwerk aus Schwellkörpern, Nerven und Mythen
5. Hoden – Kraftpakete mit Doppelfunktion
6. Nebenhoden
7. Samenleiter
8. Das Spermium – der kleine Held mit einer großen Mission!
9. Sperma
10. Prostata
11. Samenbläschen – die oft vergessenen Partner
12. Cowper-Drüse – klein, aber oho!
13. Der Beckenboden – Das unterschätzte Powernetz (auch für den Mann)

Urologie durchs Leben

14. Kinder
15. Pubertät
16. Erwachsene
17. Senior – Urologie im höheren Lebensalter

Häufige Erkrankungen in der Urologie

18. Harnwegsinfekte: Kind, Frau, Mann
19. Harnsteinerkrankung – Ursachen, Symptome und Behandlung
20. Blasenkrebs – Warnsignale, Ursachen und moderne Therapien
21. Prostatakrebs: Männer, wir müssen reden
22. Harninkontinenz – wenn die Blase nicht mehr hält, was sie verspricht
23. Die gutartige Prostatavergrößerung – wenn die Drüse in die Jahre kommt
24. Nierenkrebs – der Tumor, der oft lange schweigt
25. Psychosomatik in der Urologie – warum man sich vor Angst in die Hose macht

Urologie ist auch Frauensache

26. Blase, Vagina und das Mikrobiom – ein vernetztes Ökosystem
27. Harnwegsinfekte – wenn die Blase Alarm schlägt
28. Harnröhrenkarunkel – wenn eine kleine Veränderung zu großer Verunsicherung führt
29. Das urogenitale Menopausensyndrom (GSM) – wenn Hormone die Spielregeln ändern

30. Chronisches Beckenschmerzsyndrom – wenn der Schmerz bleibt
31. Lichen sclerosus –eine häufig übersehene Hauterkrankung im Intimbereich
32. Beckenorganprolaps – wenn die Haltestruktur nachgibt
33. Wann sollte eine Frau zur Urologin oder zum Urologen gehen?

Urologie und LGBTQIA+ – alle Körper zählen

34. Was urologisch relevant ist
35. Medizinisch-urologische Besonderheiten im LGBTQIA+-Spektrum
36. Leben als trans*Mann – Erfahrungen aus erster Hand

Diagnostik

37. Was passiert bei der urologischen Untersuchung?
38. Weitere spezielle Diagnostik bei Bedarf

Gesundheit beginnt heute

39. Prävention ist sexy
40. Essen, Trinken und Bewegung
41. Schlaf, Stress und Sexualität – unterschätzte Faktoren der urologischen Gesundheit
42. Genussmittel: Nikotin, Koffein, Alkohol und Co. – was Blase und Prostata wirklich denken
43. Körperpflege
44. Der Toilettengang – Sitzverhalten und andere unterschätzte Gewohnheiten

Zum Mitnehmen aus diesem Buch

Anhang

45. Urologisch für Anfänger
46. Wissenswertes im Überblick