

INHALT

Geleitwort I	9
Geleitwort II	10
Vorwort	11
EINLEITUNG	13
MÄNNER ALS HELDEN – STARK, ABER VERLETZLICH	19
Die antiken Helden und ihre »Achillesfersen«	22
Die Superhelden der Comics und ihre Schwachstellen	24
Verletzliche Helden in Krimis, Politik und Sport	26
DER MANN – DAS UNBEKANNTE WESEN	29
Warum sind Männer so verletzlich?	31
Der Mann als Embryo und Neugeborener: schwieriger Start ins Leben	31
Weitere Hürden: schwieriger Start ins Erwachsenenleben	35
Die kompensierte Schwäche: Wann ist ein Mann ein Mann?	42
Das Schweigen der Männer	49
Die Argumente der Männer	50
Der Aktionismus der Männer	50
Der Körper der Männer	51

Die Potenz der Männer	54
Die Gewalt der Männer	57
Kleiner historischer Exkurs: Die Militarisierung von Männlichkeit	59
Männer im Stress: Was ist anders als bei Frauen?	64
Jeder hat Stress	64
Männer haben stärkere biologische Stressreaktionen als Frauen	66
Männer haben andere Stressoren als Frauen	69
Männer gehen anders mit Stress um als Frauen	74
Das große Geschlechterparadox bei Stress	77
Männer wirft so schnell nichts um, aber was macht sie depressiv?	82
Stress am Arbeitsplatz	83
Den Job verlieren	88
Pensionierung – für immer zu Hause	91
Die Frau ist weg – plötzlich allein	97
Allein lebend, männlich...	106
Leben mit einer chronischen körperlichen Krankheit	108

DEPRESSION – DIE UNBEKANNTE KRANKHEIT 115

Nur schlecht drauf oder schon depressiv?	
Typische Symptome der Depression	115
Warum gerade ich? Ursachen der Depression	123
Häufiger als gedacht: Depression ist eine Volkskrankheit	131
Burn-out oder Depression?	137
Ist Depression eine Frauenkrankheit?	145
Haben Männer ein geringeres Depressionsrisiko?	153

Depression ist bei Männern unterdiagnostiziert und unterbehandelt!	158
Frauen suchen Hilfe, Männer bringen sich um	165

WENN MÄNNER DEPRESSIV WERDEN 177

Das Chamäleon-Phänomen oder die verborgene Depression der Männer	177
»Ich habe aufgrund meiner Erkrankung alles kaputt gemacht«	179
Die Entdeckung der unsichtbaren Depression	195
Was man nicht erfragt, kann man auch nicht entdecken	201
Riskante Fluchten: Männer, Sex und andere Süchte	211
»Immer mehr und immer schneller«	221
Gut getarnt ist halb gewonnen? Wenn eine Depression nicht erkannt und behandelt wird	228
Depressionen machen das Herz kaputt	229
Depressionen machen das Gehirn kaputt	232
Depressionen machen den Zuckerstoffwechsel kaputt	234
Depressionen machen alkoholabhängig	236
Depressionen machen suizidal	241

THERAPIE ODER BIER? WAS WIRKLICH HILFT 249

Ein Bier, zwei Biere, drei Biere...	249
Antidepressiva und Psychotherapie	252
Depression als <i>wake-up call</i>	264
Prophylaktisch denken, entspannter leben	269
Danksagung	272
Literatur	273