

## Männer in den besten Jahren

**Dieter Wartenweiler: Männer in den besten Jahren. Von der Midlife-Crisis zur gereiften Persönlichkeit**, München 1998 (Kösel Verlag), ISBN 3-466-30456-3

Um die Lebensmitte kommt die Krise, ob Mann es zugibt oder nicht. Manche nutzen sie als Chance zu neuer Lebensqualität, zu größerer Gelassenheit, innerer Ruhe und mehr Authentizität.

**Hans Zeier: Männer über fünfzig. Körperliche Veränderungen – Chancen für die zweite Lebenshälfte**, Bern 1999 (Hans Huber Verlag), ISBN 3-456-83184-6

Ausgerechnet in seinen besten Jahren merkt mancher Mann, dass ihm sein Körper nicht mehr so gut gehorcht wie früher – die Wechseljahre? Frauen können diese Probleme mit dem Arzt besprechen, während Männer damit ziemlich allein dastehen.

**Jed Diamond: Der Feuerzeichen-Mann. Wenn Männer in die Wechseljahre kommen**, München 1999 (Beck'sche Reihe), ISBN 3-406-42099-0

Die Wechseljahre des Mannes – ein ganz normaler Vorgang. Von der Arztpraxis bis ins Schlafzimmer spricht der Autor alle wichtigen Themen an und gibt leicht zu befolgenden Ratschläge, umfassend, jedoch eher medizinbetont und nicht ganz frei vom Leistungsdenken.

**Ezzelino von Wedel: Immer noch ein toller Typ. Satirische Notizen für den Mann in den besten Jahren**. Stuttgart 1994 (Kreuz Verlag), ISBN 3-7831-1308-3

„Du fühlst dich nicht mehr von der Tiefe deines Unterleibs genötigt, jeder Frau hinterher zu balzen. Du brauchst nicht jedem Konkurrenten zu beweisen, dass du potenter bist. Ungeahnte Möglichkeiten tun sich auf...“ Humor ist immer ein guter Weg!