

INHALT

DIE SCHÖNSTE SACHE DER WELT – UND IHRE STÖRENFRIEDE	6	Fett ist nicht nur schlecht, aber ...	57
Der Frust mit der Lust – die tabuisierte Volkskrankheit	8	Wo sich das Fett gerne ansiedelt	57
Lebensweise, die nicht zum Körper passt	9	Wenn der Fettstoffwechsel aus dem Gleichgewicht gerät	59
Packen Sie es an	10	Der Body-Mass-Index lügt	60
Was Frauen die Lust verdirbt	11	Wann Fett gefährlich wird	62
Welche Störungen gibt es?	15	Metabolisches Syndrom, Sex und Fruchtbarkeit	67
Mögliche Ursachen einer sexuellen Dysfunktion	16	Gefäße in Flammen	69
Wenn Männer nicht mehr können	23	Multitalent Endothel	70
Das blaue Wunder	24	Der gefäßeigene Fettmantel PVFG	71
Erektile Dysfunktion und ihre Ursachen	27	Blutgefäße, Nerven und Geschlechtsorgane	73
Weitere sexuelle Störungen des Mannes	30	Moderner Mensch gefangen im Steinzeitkörper	75
DIE VERBORGENEN SPIELVERDERBER	38	Sitzend ins Verderben	76
Insulinresistenz – die Wurzel vielerlei Übel	40	Muskeln sind Tausendsassas	77
Insulin, das Multitalent unter den Hormonen	41	Empfohlene Muskelaktivität	82
Insulinresistenz oder: Das Schloss funktioniert nicht mehr	43	Wie falsche Hormone die Lust vertreiben	85
Folgen der Hyperinsulinämie	46	Die Produktion der Geschlechtshormone	85
Ursachen für Insulinresistenz	50	Testosteronkiller bei Männern	87
Insulinresistenz kann man rückbilden	51	Auch Frauen benötigen Testosteron	89
Insulinresistenz bestimmen	55	Zu viel Fett macht unfruchtbar	91
		WENN DER KINDERWUNSCH EIN WUNSCH BLEIBT	92
		Fruchtbarkeitsstörungen des Mannes	94

Krankheitswertige Veränderungen	94	Die breite Wirkung körperlicher Aktivität	126
Zeugungsfähigkeit und Lebensstil	95	Problem Bereiche bearbeiten durch Training	127
Fruchtbarkeitsstörungen der Frau	102	Sport zum Abnehmen?	129
Medizinisch behandelbare Ursachen	102	Ausdauer oder Kraft trainieren?	130
Das Polyzystische Ovarialsyndrom	103	Sport und Sexualfunktion bei Frauen	134
LIFESTYLE FÜR MEHR LUST	108	Sport und Sexualfunktion bei Männern	136
Fett verlieren – so geht es erfolgreich	110	Sport und Testosteron	137
Welche Diät soll's denn sein?	110	Lebensstil ändern – langfristig mit Lust lieben	141
Auf natürliche Weise kann es ebenfalls klappen	120	Gesundheitsförderlich essen	141
Mit Muskelaktivität wird alles besser	124	Biorhythmus beachten	141
Training führt zur Anpassung	125	Ausreichend schlafen	142
		Stress vermeiden	143
		Sonne tanken	143
		Kälte zulassen	144
ÜBUNGEN	150	REZEPTE	158
5 Zirkel für die Fitness	152	Frühstück	160
Übungszirkel 1	153	Salate	168
Übungszirkel 2	154	Suppen	172
Übungszirkel 3	155	Hauptgerichte	176
Übungszirkel 4	156		
Übungszirkel 5	157		