

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
Wann Fett gefährlich wird		Wann Fett gefährlich wird	62
Metabolisches Syndrom, Sex und Fruchtbarkeit		Metabolisches Syndrom, Sex und Fruchtbarkeit	67
Was Frauen die Lust verdirbt	11	Gefäße in Flammen	69
Welche Störungen gibt es?	15	Multitalent Endothel	70
Mögliche Ursachen einer sexuellen Dysfunktion	16	Der gefäßegene Fettmantel PVFG	71
Blutgefäße, Nerven und Geschlechtsorgane		Blutgefäße, Nerven und Geschlechtsorgane	73
Wenn Männer nicht mehr können	23	Moderner Mensch gefangen im Steinzeitkörper	75
Das blaue Wunder	24	Sitzend ins Verderben	76
Erektile Dysfunktion und ihre Ursachen	27	Muskeln sind Tausendsassas	77
Weitere sexuelle Störungen des Mannes	30	Empfohlene Muskelaktivität	82
DIE VERBORGENEN SPIELVERDERBER	38	Wie falsche Hormone die Lust vertreiben	85
Insulinresistenz – die Wurzel vielerlei Übel	40	Die Produktion der Geschlechts-hormone	85
Insulin, das Multitalent unter den Hormonen	41	Testosteronkiller bei Männern	87
Insulinresistenz oder: Das Schloss funktioniert nicht mehr	43	Auch Frauen benötigen Testosteron	89
Folgen der Hyperinsulinämie	46	Zu viel Fett macht unfruchtbar	91
Ursachen für Insulinresistenz	50		
Insulinresistenz kann man rückbilden	51	WENN DER KINDERWUNSCH EIN WUNSCH BLEIBT	92
Insulinresistenz bestimmen	55	Fruchtbarkeitsstörungen des Mannes	94

Krankheitswertige Veränderungen	94	Die breite Wirkung körperlicher Aktivität	126
Zeugungsfähigkeit und Lebensstil	95	Problembereiche 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	
Übungszirkel 4	156		
Übungszirkel 5	157		