

Inhalt



SÄULE 1 Bewegung

Bewegung – Jungbrunnen und Medizin	22
FALLBEISPIEL Der Bericht Fritz	24
Trainingsrelevante Veränderungen des Körpers	27
Bewegungsempfehlungen für ein langes, vitales Leben	28
Programm für Couch-Potatoes	28
Das optimale Bewegungsprogramm	29
Energieverbrauch beim Sport	30
Training im Alltag	31
Ausdauertraining	34
Wenn bereits internistische Krankheiten vorliegen	43
Dehnungstraining	45
Muskelfunktions- und Muskelverkürzungstests	48
Stretching-Übungen	62
Kraft- und Kraftausdauertraining	76
Krafttraining	76
Kraftausdauertraining	79
»Stehvermögen« mit Rumpf- und Beckenbodenmuskeln ..	80
Praktische Anleitung für das Beckenbodentraining	82
Rückenschmerzen wegtrainieren	85
Kräftigungsprogramm für Rumpfmuskeln	92
Koordinationstraining	114
Wenn bereits orthopädische Erkrankungen vorliegen	115
FALLBEISPIEL Der Fall Fritz aus medizinischer Sicht ...	117
Seitzug-Übungen	118
Wie erkennen Sie Trainingsfehler?	125



SÄULE 2 Ernährung

Der Mensch ist, was er isst	128
Die Bestandteile unserer Nahrung	130
Kohlenhydrate	130
Fette	138
Eiweiße	144
Mikronährstoffe	148
Vitamine	148
Mineralstoffe	151
Antioxidative Stoffe	152
Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten	154
Ernährungsempfehlungen	155
Welche Nährstoffe man(n) wirklich braucht	156
FALLBEISPIEL Sonja und Peter – Die »Paardiät« aus medizinischer Sicht	157
Die drei Stoffwechseltypen	158
FRAGEBOGEN Zu welchem Stoffwechseltyp gehören Sie?	160
Energieverbrauch – Wann man(n) zulegt	162
Kampf dem Übergewicht	164
Der optimale Tagesplan für den Eiweißtyp	170
Fünf Schutzengel gegen Prostata-Erkrankungen	178
Crash-Diäten	178
Das modifizierte Fasten	179
FALLBEISPIEL Der Bericht Detlev	180
Der Fall Detlev aus medizinischer Sicht	182



SÄULE 3 Hormone

Das Hormonsystem – die unsichtbare Schaltzentrale ...	186
Der männliche Hormonspiegel sinkt schleichend	187
Der hormonelle Regelkreis	187
Wenn es an männlichen Geschlechtshormonen mangelt	188
Jungbrunnenhormon DHEA	188
Dauer-Stress killt DHEA	189
Was bei DHEA-Mangel hilft	190
Ausgebrannt oder nur urlaubsreif?	192
Testosteron – das Männerhormon	194
Testosteronmangel – natürliche Folge des Alterwerdens .	194
FRAGEBOGEN Wie ist es um Ihr Testosteron bestellt? ...	196
Was tun bei Testosteronmangel?	198
Positive Effekte der Testosterongabe	199
Richtlinien für eine Hormonersatztherapie mit DHEA und Testosteron	200
Auch Männer brauchen Östrogene	200
FALLBEISPIEL Der Bericht Ernst	202
Der Fall Ernst aus medizinischer Sicht	204
Wachstumshormon:	
Die körpereigene Produktion anregen	205
Melatonin – das gesunde Schlafhormon	207
Wenn die Schilddrüse streikt	209
Zur Hormonersatztherapie-Kontroverse	210



SÄULE 4 Psyche und Geist

Stress – ein überstrapaziertes Modewort?	214
Dis-Stress und Eu-Stress	215
FALLBEISPIEL Der Bericht Josef	217
Der Fall Josef aus medizinischer Sicht	219
Erst lebensrettend, dann bedrohlich: die Stressreaktion ..	220
Männer oder Frauen – Wer ist stressresistenter?	224
FRAGEBOGEN Dis-Stress	222
FRAGEBOGEN Spannung	223
Folgen mentaler Überlastung	224
Ayurveda – Erholung für Körper, Geist und Seele	225
Burnout. Jeder kennt es – keiner hat es?	226
FALLBEISPIEL Der Fall Ernst aus medizinischer Sicht – Fortsetzung	229
FRAGEBOGEN Burnout	230
Depression beim Mann	231
Mental- und Entspannungstraining	232
Yoga – All in one	233
Meditation	236
Progressive Muskelentspannung	239
Stretching	241
Die optimale Work-Life-Balance	242
Mann im Ohr: Die fünf Antreiber	244
FRAGEBOGEN Selbststeuerungsfähigkeit	245
Psychohygiene: Pflege der Seele	247
Die glückbringende Leichtigkeit des Seins	248