

Dr. med. Michael Kroth

Wissenschaftlicher Berater für die deutsche Ausgabe

DER GROSSE FITNESS- RATGEBER

Aus dem Englischen übersetzt von
Erica Mertens-Feldbausch

Inhalt

Vorwort	8-9	Übungen für den Rücken	80-81
Einleitung	10-11	Fit werden	82-91
Wie fühlen Sie sich? 12-27		Dabeibleiben	92-93
Wie fit sind Sie wirklich?	14-17	Fitneß für die ganze Familie	94-95
Was und wie essen Sie?	18-19	Besessenheit und Wettkampf	96-97
Wie leben Sie?	20-21	Weitere aerobe Sportarten	98-99
Wer sind Sie?	22-23	Anaerobe Sportarten	100-101
Sind Sie den Dingen gewachsen?	24-25	Sport und Erholung	102-103
Wie hoch ist Ihre Lebenserwartung?	26-27	Krafttraining	104-105
		Heimtrainer	106-107
		Sport und Bewertung auf einen Blick	108-109
Gesunde Ernährung 28-61		Von Kopf bis Fuß 110-133	
Was ist Nahrung?	30-33	Die Haut	112-115
Der Flüssigkeitshaushalt	34-35	Das Haar	116-119
Unsere Eßgewohnheiten	36-37	Die Augen	120-122
Das Verdauungssystem	38	Die Ohren	123-125
Cholesterin	39	Zähne und Zahnfleisch	126-127
Die Bedeutung des Stoffwechsels	40-41	Die Hände	128-129
Der Energiehaushalt	42-43	Der Rücken	130-131
Gesunde Kost	44-47	Die Füße	132-133
Vegetarische Kost	48-49	Sexualität 134-161	
Gefahren unserer Ernährung	50-51	Sexuelle Entwicklung	136-139
Übergewicht und Abnehmen	52-55	Der erwachsene Mann	140-141
Schlankheitsdiäten	56-57	Die erwachsene Frau	142-143
Gesundheits- und Vollwertkost	58-59	Das Sexualleben bereichern	144-145
Allergien und Ernährungsprobleme	60-61	Empfängnisverhütung	146-149
		Beziehungen unter Druck	150-151
fit bleiben 62-109		Das prämenstruelle Syndrom	152-153
Fit werden - weshalb?	64-65	Vorsorgeuntersuchung der Frau	154-157
Die Rolle des Sauerstoffs	66-71	Der Mann und seine Männlichkeit	158-159
Geist und Körper	72-73	Die Wechseljahre	160-161
Fitneß-Test	74-75	Schwangerschaft und Geburt 162-179	
Aufwärmen und Abkühlen	76-77	Vor einer Schwangerschaft	164-165
Beweglichkeit	78-79	Vorsorge für Mutter und Kind	166-167

Untersuchungen	168
Schwangerschaft und Fitneß	169-173
Die Geburt	174-175
Nach der Geburt	176-179

Altwerden mit Elan

180-199

Einstellung zum Alter	182-183
Lebensqualität	184-185
Dem Ruhestand entgegen	186-187
Ruhestand und Alltag	188-191
Fit bleiben	192-195
Unfallverhütung	196-197
Gesund an Geist und Seele	198-199

Der Mensch als Ganzes

200-237

Persönlichkeit	202-203
Streß	204-209
Den Streß bewältigen	210-213
Schlaf und Träume	214-215
Krankheit und Streß	216-217
Drogen auf Rezept	218-219
Drogen ohne Rezept	220-221
Rauchen	222-225
Alkohol	226-229
Ihr Platz in dieser Welt	230-231
Krisen meistern	232-237

Therapien und Heilmethoden

238-273

Wärmetherapie	240-241
Hydrotherapie	242-243
Massage	244-247
Osteopathie und Chiropraktik	248-249
Die Alexander-Methode	250-251
Kräuter- und Aromatherapie	252-253
Akupunktur und Reflextherapie	254-255

Yoga	256-259
Biofeedback	260-261
Autogenes Training	262-263
Zen und Meditation	264-265
Hypnose	266-267
Verhaltenstherapie	268-269
Erkenntnistherapie	270-271
Psychoanalyse	272-273

Wichtiges auf einen

Blick

274-281

Gesundheitsvorsorge	276-277
Nährwert- und Kalorientabelle	278-281

Stichwortverzeichnis	282-287
Bildnachweis	288