

PROF. DR. MED. BERND KLEINE-GUNK

Warum  
**ABSTINENZ**

die Gesundheit gefährdet

und

**SEX**

vor Krebs schützt

# INHALT

|   |           |
|---|-----------|
| Vorwort   | 4         |
| <b>Essen und Trinken</b>  | <b>8</b>  |
| Warum Essen keine Religion und Abstinenz ein Gesundheitsrisiko ist  |           |
| Einmal mit allem, bitte!  | 9         |
| Ideal, normal oder ganz egal?   | 17        |
| Von Wasser, Wein und Caffelatte   | 30        |
| <b>Sport und Bewegung</b>   | <b>38</b> |
| Warum Sie bei der Fitness den Fun nicht vergessen sollten, aber durchaus auch mal einen Zahn zulegen dürfen |           |
| Auch die Goldmedaille hat zwei Seiten   | 39        |
| Wie eisern muss man sein?   | 46        |
| <b>Schlafen und Wachen</b>  | <b>56</b> |
| Warum die Ausgeschlafenen länger leben und ein Nickerchen am Arbeitsplatz die Produktivität steigert        |           |
| Unsere tägliche Generalüberholung   | 57        |
| Auf Quantität und Qualität kommt es an  | 68        |
| Träume: wenn der Geist spazieren geht   | 76        |
| <b>Lust und Liebe</b>   | <b>80</b> |
| Warum Sex für das Altern verantwortlich ist, aber durchaus auch Spaß machen kann                            |           |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Eine gute Laune der Natur   | 81 |
| Die paar Probleme           | 90 |
| Früher war alles ... anders | 93 |

## **Stress und Entspannung** **102**

Warum Sie sich ruhig häufiger mal locker machen können, aber Stress auf keinen Fall vermeiden sollten

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Das Prinzip Hormesis       | 103 |
| Resilienz: die zweite Luft | 115 |

## **Geist und Gehirn** **122**

Warum nicht alles schlechter wird und Sie unbedingt häufiger mal unter die Leute gehen sollten

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Netzwerk des Könnens und Wissens | 123 |
| Das große Vergessen              | 130 |

## **Leben und Tod** **140**

Warum Ruhestand ein Verbrechen ist, Goethe gut war und die Unsterblichkeit nicht ewig dauert

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Mit Hingabe die Jahre auskosten | 141 |
| Alles auf Anfang                | 145 |
| Ein bisschen Zukunftsmusik      | 153 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Quellenverzeichnis | 156 |
| Literaturhinweise  | 159 |
| Impressum          | 160 |