

Prof. Dr. Nicolai Worm Dr. med. Christine Theiss

LIEBE LEICHTER

Der erstaunliche Zusammenhang zwischen
Lebensstil und Libido –
und was du selbst tun kannst

GU

INHALT

DIE SCHÖNSTE SACHE DER WELT – UND IHRE STÖRENFRIEDE

Der Frust mit der Lust – die tabuisierte Volkskrankheit

Lebensweise, die nicht zum Körper passt	9
Packen Sie es an	10

Was Frauen die Lust verdirbt

Welche Störungen gibt es?	15
Mögliche Ursachen einer sexuellen Dysfunktion	16

Wenn Männer nicht mehr können

Das blaue Wunder	24
Erektile Dysfunktion und ihre Ursachen	27
Weitere sexuelle Störungen des Mannes	30

DIE VERBORGENEN SPIELVERDERBER

Insulinresistenz – die Wurzel vielerlei Übel

Insulin, das Multitalent unter den Hormonen	41
Insulinresistenz oder: Das Schloss funktioniert nicht mehr	43
Folgen der Hyperinsulinämie	46
Ursachen für Insulinresistenz	50
Insulinresistenz kann man rückbilden	51
Insulinresistenz bestimmen	55

Fett ist nicht nur schlecht, aber ...

Wo sich das Fett gerne ansiedelt	57
Wenn der Fettstoffwechsel aus dem Gleichgewicht gerät	59
Der Body-Mass-Index lügt	60
Wann Fett gefährlich wird	62
Metabolisches Syndrom, Sex und Fruchtbarkeit	67

Gefäße in Flammen

Multitalent Endothel	70
Der gefäßeigene Fettmantel PVFG	71
Blutgefäße, Nerven und Geschlechtsorgane	73

Moderner Mensch gefangen im Steinzeitkörper

Sitzend ins Verderben	76
Muskeln sind Tausendsassas	77
Empfohlene Muskelaktivität	82

Wie falsche Hormone die Lust vertreiben

Die Produktion der Geschlechtshormone	85
Testosteronkiller bei Männern	87
Auch Frauen benötigen Testosteron	89
Zu viel Fett macht unfruchtbar	91

WENN DER KINDERWUNSCH EIN WUNSCH BLEIBT

Fruchtbarkeitsstörungen des Mannes

Krankheitswertige Veränderungen	94
Zeugungsfähigkeit und Lebensstil	95

Fruchtbarkeitsstörungen der Frau

Medizinisch behandelbare Ursachen	102
Das Polyzystische Ovarialsyndrom	103

LIFESTYLE FÜR MEHR LUST

Fett verlieren – so geht es erfolgreich

Welche Diät soll's denn sein?	110
Auf natürliche Weise kann es ebenfalls klappen	120

Mit Muskelaktivität wird alles besser

Training führt zur Anpassung	125
------------------------------	-----

Die breite Wirkung körperlicher Aktivität	126
Problemgebiete bearbeiten durch Training	127
Sport zum Abnehmen?	129
Ausdauer oder Kraft trainieren?	130
Sport und Sexualfunktion bei Frauen	134
Sport und Sexualfunktion bei Männern	136
Sport und Testosteron	137

Lebensstil ändern – langfristig mit Lust lieben

Gesundheitsförderlich essen	141
Biorhythmus beachten	141
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		

VORWORT

»Body Positivity« ist in aller Munde. Zeitschriften, Fernsehformate und auch Werbung kommen an dieser Bewegung nicht vorbei. Wo früher gertenschlanke Models sich auf Plakatwänden räkelten, präsentieren heute Damen mit deutlich größeren Konfektionsgrößen die Unterwäsche. Ja, es ist richtig und wichtig, dass Menschen mit Übergewicht nicht ausgelacht oder gar ausgegrenzt werden. Kein Mensch soll aufgrund seines Aussehens diskriminiert werden, sich wegen seines Gewichtes schämen oder die Teilnahme am Leben meiden.

Fakt ist aber auch, dass unser Körper nicht dafür gemacht ist, über Jahre viele zusätzliche Kilogramm mit sich herumzuschleppen. Mit der Zeit brennt es an allen Ecken und Enden, sei es im Bewegungsapparat, im Herz-Kreislauf- oder eben auch im Hormonsystem. Dass viele Erkrankungen durch Übergewicht ausgelöst oder gefördert werden, ist mittlerweile auch in der Bevölkerung bekannt, etwa Typ-2-Diabetes oder Herzinfarkt. Was den Betroffenen leider noch viel zu wenig bewusst ist: Zu viele unnötige Kilos und vor allem zu viel innerliches Fett können das eigene Sexualleben bis hin zur Fruchtbarkeit massiv stören.

Mit diesem Buch wollen wir das Bewusstsein für diese Problematik schaffen, aufklären und Lösungsansätze bieten. Warum ausgerechnet wir? Sind wir doch keine Sexualmediziner, Gynäkologen oder Urologen. Weil man diese Störungen nicht mit Medikamenten heilen kann! Die Problemlösung liegt in einer Umstellung der Lebens- und Ernährungsgewohnheiten. Und hierfür sind wir Fachleute. Einerseits eine ehemalige Profikick-

boxerin und Ärztin, die seit 2011 im Rahmen der Sendung »Leben leicht gemacht – The biggest Loser« hunderte Abnehmwillige auf ihrem Weg in ein gesünderes und sportlicheres Leben begleitet. Andererseits ein renommierter Ernährungswissenschaftler, dessen Fokus seit Jahrzehnten auf Ernährungsumstellungen zur Bekämpfung von Stoffwechselstörungen und zur langfristigen und gesunden Gewichtsabnahme liegt.

Uns ist bewusst, dass die Themengebiete »Sex, Fruchtbarkeit und Übergewicht« sehr schambehaftet sind. Umso mehr freut es uns, dass Sie unser Buch dennoch in die Hand genommen und sogar schon das Vorwort gelesen haben. Bleiben Sie dran und erfahren Sie mehr darüber, wie alles in unserem Körper miteinander zusammenhängt und warum die Änderung des eigenen Lebensstils die Wende bedeuten kann.

München, im Herbst 2023

Dr. med. Christine Theiss
Prof. Dr. oec. troph. Nicolai Worm

ses Medikamentes kam man auch der organischen Ursache der ED besser auf die Spur: Der Wirkstoff Sildenafil hemmt ein Enzym (Phosphodiesterase-5) im Schwellkörper des Penis, was im Endeffekt dazu führt, dass dort ein Botenstoff namens Stickstoffmonoxid (NO) eine verstärkte Wirkung erzielen kann und mehr Blut in die Schwellkörper einströmen lässt. Diese nehmen wie ein Schwamm das vermehrte Blutvolumen auf und vergrößern sich, sodass der Penis anschwillt und aufgerichtet wird. Gleichzeitig wird der Abfluss des Blutes aus den Schwellkörpern unterbunden, und die Erektion hält dadurch – zumindest eine bestimmte Zeit – an. Sildenafil wird seiner Wirkung entsprechend auch als Phosphodiesterase-5-Hemmer beziehungsweise als PDE-5-Inhibitor bezeichnet. Fazit: Es ist keine Erektion möglich, wenn es nicht zu einem ausreichenden Bluteinstrom in die Schwellkörper kommt – sei es aufgrund einer zu geringen NO-Verfügbarkeit oder wegen einer anderweitig verursachten Durchblutungsstörung.

Inzwischen gibt es auch von verschiedenen Pharma-Unternehmen vergleichbare Medikamente mit den Wirkstoffen Avanafil, Tadalafil

Wirkmechanismus von Sildenafil & Co

Alle Enzyme aus der Klasse der Phosphodiesterasen sind für den Abbau von intrazellulären Botenstoffen (second messenger) verantwortlich. Die Phosphodiesterase-5 (PDE-5) ist spezialisiert auf den Abbau von zyklischem Guanosinmonophosphat cGMP. Das cGMP fungiert als second messenger für das gefäßerweiternde wirkende Stickstoffmonoxid (NO), es vermittelt also dessen Wirkung im Inneren einer Zelle der Gefäßwand. Durch die PDE-5-Hemmer wird die Phosphodiesterase-5 in ihrer Aktivität gehemmt, dadurch wird weniger cGMP abgebaut, und somit steigt in Folge auch die Wirksamkeit von NO. Dies führt schlussendlich zu einer verstärkten und effektiveren Gefäßerweiterung.

und Vardenafil. Ihre Wirkungen beruhen alle auf einem ähnlichen Prinzip, aber sie unterscheiden sich hinsichtlich Wirkdauer und Nebenwirkungen. Zu denen zählen etwa Kopfschmerzen, Hautrötungen, Magen-Darm-Beschwerden, niedriger Blutdruck oder Sehstörungen. Und um eines hier klarzustellen: Entgegen mancher Mutmaßung erhöhen diese »Potenzpillen« weder die Libido, noch beseitigen sie die eigentliche organische Ursache einer ED. Sie verschaffen lediglich vorübergehend die Möglichkeit eines vermehrten Bluteinstroms und damit eine Erektionsfähigkeit.

Da Stickstoffmonoxid, das von der innersten Wandschicht der Blutgefäße (dem Endothel) gebildet wird, eine so große Bedeutung für das Sexualleben nicht nur des Mannes, sondern auch der Frau hat – und übrigens für viele andere Körperfunktionen ebenfalls sehr relevant ist –, werden wir ihm im Zusammenhang mit Lebensstil sowie mit Über- und Fehlernährung später im Buch noch mehr Platz einräumen. An dieser Stelle sei nur kurz gesagt: Es läuft alles auf eine gute Durchblutung von Geweben und Organen hinaus.

Erektile Dysfunktion und ihre Ursachen

Außer einer zu geringen NO-Verfügbarkeit sind inzwischen eine Reihe anderer Ursachen der ED erkannt worden. Sie bestehen häufig nicht isoliert voneinander, sondern überschneiden sich oder sind Folgen primärer Ursachen. Beispielsweise haben organische Erkrankungen nicht selten psychische Belastungen zur Folge. Somit kann die organische Erkrankung die Ursache sein oder die psychische Belastung oder beides gemeinsam. Und wenn man Medikamente gegen organische oder psychische Störungen einnimmt, können diese wiederum als Nebenwirkung Erektionsstörungen auslösen.

Im Allgemeinen finden sich bei jüngeren Männern eher psychische Ursachen, während es bei Männern mittleren und höheren Alters viel häufiger organische Ursachen sind, die eine ED hervorrufen. Denn mit dem Alterungsprozess nimmt allmählich auch die **Gefäßverkalkung (Arteriosklerose)** zu, die zu mangelnder Durchblutung führen kann. Erhöhter Blutdruck sowie zu hohe Fett- und Zuckerkonzentrationen im Blut fördern wiederum die Arteriosklerose. So ist es auch

FRUCHTBARKEITS-STÖRUNGEN DER FRAU

In diesem Kapitel gehen wir auf die Ursachen von ungewollter Kinderlosigkeit aufseiten der Frau ein. Ab wann muss man sich denn Sorgen machen? Von Unfruchtbarkeit spricht man, wenn eine Frau auch nach einem Jahr regelmäßigen und ungeschützten Geschlechtsverkehrs nicht schwanger wird. Aber so ein erfolgloses Jahr ist noch kein Beweis dafür, dass sie wirklich unfruchtbar wäre.

Weitere Hinweise auf Unfruchtbarkeit können sein: Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, chronische Unterbauchschmerzen, starke Regelschmerzen, Veränderung der Monatsblutung – von nicht vorhanden oder nur schwach bis zu lang andauernd und/oder sehr stark –, Zwischenblutungen, übermäßige Körperbehaarung (Hirsutismus), Austritt von Flüssigkeit aus den Brustwarzen und Missbildungen der Geschlechtsorgane. Wie schon im vorherigen Kapitel erwähnt, liegt bei gerade einmal 30 Prozent die alleinige Ursache von Kinderlosigkeit bei der Frau, bei weiteren 30 Prozent sind beide Partner Auslöser des unerfüllten Kinderwunsches, 30 Prozent entfallen auf den Mann. Auf das Alter sind wir ebenfalls schon eingegangen, da es für beide Geschlechter eine Rolle spielt, wenn auch bei Frauen eine deutlich brisantere.

Medizinisch behandelbare Ursachen

Ebenfalls im vorhergehenden Kapitel haben wir kurz die Chlamydieninfektion behandelt. Bei Frauen ist sie mit die häufigste Ursache für Unfruchtbarkeit. Die Bakterien mit dem Namen *Chlamydia trachomatis* werden bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr übertragen und können zu schmerzhaften Entzündungen und infolgedessen zu Verklebungen der inneren Geschlechtsorgane führen. Solche Verklebungen wiederum können eine Schwangerschaft auf natürlichem Weg verhindern. Frühzeitig mit Antibiotika behandelt, lassen sich diese Infektionen aber gut in den Griff bekommen.

Nur der Vollständigkeit halber erwähnen wir noch organische Ursachen für weibliche Unfruchtbarkeit, die ein klarer Fall für eine medizinische Behandlung sind: Funktionsstörungen der Eierstöcke, Infektionen der Eileiter mit daraus resultierenden Verklebungen und Verwachsungen, Geschwulste in der Gebärmutter, Störungen bei der Bildung der Gebärmutter Schleimhaut (Endometriose) oder Veränderungen des Schleims im Gebärmutterhals. All diese Dinge kann man bei einer gynäkologischen Untersuchung in der Regel herausfinden.

Das Polyzystische Ovarialsyndrom

Kommen wir jetzt zu einer Störung, die die häufigste Ursache für ungewollte Kinderlosigkeit seitens der Frau ist: das Polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS). Neueren Schätzungen nach sind bis zu 18 Prozent der Frauen im gebärfähigen Alter davon betroffen, Tendenz steigend. Warum? Weil immer mehr Menschen übergewichtig sind und diese hormonelle Störung ganz klar mit Übergewicht und Insulinresistenz in Zusammenhang steht. Lediglich fünf Prozent der betroffenen Frauen weisen kein Übergewicht oder keine Insulinresistenz auf. Aber fangen wir von vorne an: Monatlich reift im Eierstock einer fruchtbaren Frau ein Ei in einem Follikel (Bläschen) heran. Bleibt der Eisprung aus, kann sich der Follikel mit Flüssigkeit füllen und zu einer Zyste entwickeln, die bis zu 15 Zentimeter groß werden kann. Zystenbildungen stören die Funktion der Eierstöcke und können zum Ausbleiben des Eisprungs und zu Menstruationsstörungen führen. Meist macht aber eine Zyste keine Beschwerden und bildet sich von alleine zurück.

Ein wenig anders ist jedoch die Lage beim PCOS. Hierbei handelt es sich um eine Stoffwechselerkrankung, kombiniert mit einer Hormonstörung. Bei dieser Erkrankung wird zu viel Testosteron produziert, wodurch es zu einer Verschiebung des Hormongleichgewichts kommt. Aber genau diese stabile Ausbalancierung der Hormone benötigt der Eierstock (Ovar) für die korrekte Abwicklung eines Eisprungs. Bei einem PCOS finden keine regelmäßigen Eisprünge statt, oder sie sind in ihrer Funktion eingeschränkt. Aber ohne brauchbares Ei keine Schwangerschaft – denn wo sollen die kleinen weißen Kaulquappen, auch Spermien genannt, andocken?

5 Zirkel für die Fitness

Aller Anfang ist schwer. Das gilt für viele Dinge, aber für Sport eigentlich nicht. Beginnen Sie gleich heute. Hier habe ich Ihnen als Anregung fünf verschiedene Übungszirkel zusammengestellt, die jeweils gerade einmal 15 bis 20 Minuten Ihrer Zeit in Anspruch nehmen.

Schwierigkeitsgrad: Zirkel Nummer 1 ist für absolute Sportanfänger, Menschen mit Gelenkproblemen oder deutlich übergewichtige Menschen geeignet. Wenn man schon fitter ist, bieten sich Zirkel 2 bis 4 an. Wer sich richtig fordern und sein Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen möchte, ist mit Zirkel 5 gut beraten. Wichtig ist vor allem zu Beginn: Überfordern Sie sich nicht. Lassen Sie Ihrem Körper Zeit, sich an die Belastung anzupassen. Dann werden Sie auch nicht nach kurzer Zeit frustriert hinwerfen, können deutlich Ihre Fortschritte sehen – und sich darüber freuen.

Aufbau für alle Zirkel gleich: Warm-up 1 Minute → 4 verschiedene Fitnessübungen à 12 Wiederholungen → insgesamt 3 Runden.

Pausen: zu Beginn 30 Sekunden zwischen den einzelnen Fitnessübungen und 1 Minute zwischen den Runden.

Steigerung: Wenn ein Zirkel Sie nicht mehr fordert, wird es Zeit, etwas zu ändern, da sonst der Trainingseffekt ausbleibt. Sie haben verschiedene Optionen, ein Training abwechslungsreicher zu gestalten:

- Erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen der einzelnen Übungen, beispielsweise von 12 Wiederholungen auf 20.
- Verkürzen Sie die Pause zwischen den einzelnen Übungen, aber auch zwischen den Runden. Beispiel: 10 Sekunden Pause zwischen den Übungen und 20 Sekunden zwischen den Runden.
- Verlängern Sie das Warm-up beispielsweise auf 2 Minuten.
- Wechseln Sie in den nächsten Zirkel.

Häufigkeit: Sie können völlig unbedenklich jeden Tag einen Zirkel durchführen. Steter Tropfen höhlt den Stein. Jede einzelne fordernde Sporteinheit wird dafür sorgen, dass Ihre Ausdauer, Muskelkraft und infolgedessen Ihr Hormonhaushalt sich ein Stück verbessern.

Übungszirkel 1



Übung 1 (Warm-up)



Übung 2



Übung 3



Übung 5



Übung 4

Ratatouille aus dem Ofen mit Feta

1. Backofen auf 200° vorheizen. Fenchel putzen, längs halbieren, vom Strunk befreien und waschen. Die Knolle in 2 cm große Würfel schneiden. Zucchini waschen, putzen, längs vierteln und quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und 2 cm groß würfeln. Zwiebel schälen und würfeln. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Von 1 Zweig die Nadeln abzupfen und hacken. Den übrigen Zweig in vier Stücke schneiden.

2. Das Gemüse in die Auflaufform geben. Tomatenmark, Tomaten, Oliven, gehackte Rosmarinnadeln, 2 EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer dazugeben und alles kräftig durchmischen. Das Ratatouille zugedeckt im heißen Ofen (Mitte) 45 Min. garen. Inzwischen den Schafskäse in vier Stücke schneiden.

3. Nach der Garzeit das Ratatouille aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fetastücke auf dem Gemüse verteilen und jeweils ein Stück Rosmarin darauflegen. Den Käse mit dem restlichen Öl beträufeln und alles im heißen Ofen (Mitte) weitere 15 Min. offen backen.

Für 2 Personen

Zubereitung: 15 Min.

Backen: 1 Std.

Pro Portion ca. 305 kcal, 13 g EW, 23 g F, 11 g KH

1 kleine Knolle Fenchel (ca. 150 g)

1 kleiner Zucchini (ca. 150 g)

1 gelbe Paprika

1 kleine Zwiebel

1 Zweig Rosmarin

1 EL Tomatenmark

1 kleine Dose stückige Tomaten (200 g)

30 g schwarze Oliven

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

100 g Schafskäse (Feta)

Außerdem

Auflaufform mit Deckel (ca. 25 × 30 cm)



SCHLUSS MIT DEM FRUST RUND UM DIE LUST

Sie würden liebend gern mit Partner oder Partnerin im Bett ein Feuerwerk abbrennen – aber der Körper macht nicht mit? Sie wünschen sich Kinder, aber irgendwie will es nicht klappen? Damit sind Sie nicht allein. Die sexuelle Dysfunktion ist heute eine wahre Volkskrankheit. Nur spricht niemand darüber.

Der Ernährungswissenschaftler **Prof. Dr. Nicolai Worm** und **Dr. med. Christine Theiss**, Moderatorin bei »Leben leicht gemacht – The Biggest Loser«, zeigen auf der Grundlage neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse, dass sexuelle Luststörungen, Unfruchtbarkeit und Erektionsstörungen häufig direkte Folgen unseres Lebensstils sind. Das bedeutet auch: Durch Lebensstilmaßnahmen lassen sich diese sexuellen Probleme überwinden.

Mit den Top Two des Lebensstils – Ernährung und Bewegung – gleich loslegen:

- Ernährungs- und Abnehmtipps + 22 gesunde, leicht umsetzbare und schmackhafte Rezepte
- Wissenswertes zu Muskeln und Stoffwechsel + 5 Fitnesszirkel mit Links zu Übungsvideos



WG 460 Gesundheit
ISBN 978-3-8338-8979-0



www.gu.de