



Shanna H. Swan
mit Stacey Colino

COUNT DOWN

WAS UNS IMMER UNFRUCHTBARER MACHT

So gefährdet unser moderner Lifestyle
die Fortpflanzung und die Zukunft der Menschheit

riva

Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe	9
Prolog	15

TEIL I

WIE UNSER SEXUALLEBEN UND UNSERE FRUCHTBARKEIT SICH ZURZEIT VERÄNDERN	21
--	-----------

1 Die Fortpflanzungskatastrophe: Unsere Hormone spielen verrückt	22
2 Der amputierte Mann: Wo sind all die guten Spermien hin?	31
3 Es gehören immer zwei dazu: Fruchtbarkeitsprobleme bei Frauen	49
4 Genderfluidität: Jenseits von männlich und weiblich	69

TEIL II

URSACHEN UND ZEITRAHMEN DIESER VERÄNDERUNGEN ..	89
--	-----------

5 Kritische Zeitfenster: Es kommt auf das richtige Timing an	90
6 Ein Blick in die Privatsphäre: Lebensgewohnheiten, die unsere Fruchtbarkeit zunichte machen können	106
7 Stumme, aber allgegenwärtige Gefahren: Wie Kunststoffe und moderne Chemikalien unserer Fruchtbarkeit schaden	123

TEIL III

GRAVIERENDE KONSEQUENZEN 145

- 8 Die enorme Reichweite unserer Chemikalienexposition:
Auswirkungen bis in zukünftige Generationen 146
- 9 Der gefährdete Planet: Es geht nicht nur um uns Menschen 161
- 10 Drohende soziale Unsicherheiten: Demografischer Wandel und
Zusammenbruch kultureller Institutionen 175

TEIL IV

WAS KÖNNEN WIR DAGEGEN TUN? 193

- 11 Ein persönlicher Plan zu Ihrem Schutz: Auf schädliche
Lebensgewohnheiten verzichten 194
- 12 Den chemischen Fußabdruck in Ihren eigenen vier Wänden
verkleinern: So machen Sie Ihr Zuhause zu einem sichereren Ort 202
- 13 Visionen für eine gesündere Zukunft: Was müssen wir tun? 215

Schlussfolgerung 231

Glossar 237

Empfehlungen 246

Ausgewählte Literatur 248

Register 280

Dank 284

Über die Autorin 288