

# Inhalt

Vorwort	9
<i>von Peter Großmann und Hademar Bankhofer</i>	

Einleitung	18
<i>von Peter Großmann</i>	

## **Was Sie über Ihren Körper wissen sollten**

<b>1</b>	Der Mensch, ein biochemisches Wunderlabor der Natur	23
<i>von Peter Großmann</i>		
<b>2</b>	Das Immunsystem	29
<i>von Hademar Bankhofer</i>		
<b>3</b>	Warum Sport kein Mord ist	33
<i>von Peter Großmann</i>		
<b>4</b>	Die geheimnisvolle Kraft der Glückshormone	41
<i>von Hademar Bankhofer</i>		

## **Was Sie über sich als Sportler und die Natur wissen sollten**

<b>1</b>	Sport in der Natur	57
<i>von Peter Großmann</i>		

<b>2</b>	Sind Sie überhaupt ein Sporttyp? Machen Sie den persönlichen Test <i>von Hademar Bankhofer</i>	63
<b>3</b>	Unsere Natursportarten <i>von Peter Großmann</i>	75
<b>4</b>	Die Motivation: Aller Anfang ist schwer <i>von Peter Großmann</i>	93
<b>5</b>	Jeder kann Sport treiben – Fitness für Faule <i>von Hademar Bankhofer</i>	99
<b>6</b>	Kinder und ältere Menschen im Sport <i>von Peter Großmann</i>	111
<b>7</b>	Die größten Gesundheitsirrtümer rund um den Sport <i>von Hademar Bankhofer</i>	123

### ***Das gute Doping:***

#### ***Wie wir die Kräfte der Natur nutzen können***

<b>1</b>	Naturdoping <i>von Peter Großmann</i>	141
<b>2</b>	Fit für die Bewegung: So ernähre ich mich richtig <i>von Hademar Bankhofer</i>	147
<b>3</b>	Naturrezepte zum Wohlfühlen <i>von Hademar Bankhofer</i>	159
<b>4</b>	Die Natur in der Medizin <i>von Peter Großmann</i>	167
<b>5</b>	Ein Besuch bei einem ungewöhnlichen Heilpraktiker <i>von Peter Großmann</i>	173
<b>6</b>	Natürliche Methoden <i>von Peter Großmann</i>	177

<b>7</b>	<b>Hausmittel, die gute Dienste leisten</b>	<b>191</b>
	<i>von Hademar Bankhofer</i>	
<b>8</b>	<b>Prima Klima: Der Einfluss der Natur</b>	<b>201</b>
	<i>von Peter Großmann</i>	
<b>9</b>	<b>Eine letzte und berechtigte Frage:</b>	
	<b>Kann auch Naturdoping gefährlich werden?</b>	<b>215</b>
	<i>von Hademar Bankhofer</i>	
	<b>Nachwort</b>	<b>219</b>
	<i>von Peter Großmann und Hademar Bankhofer</i>	
	<b>Text- und Bildnachweis</b>	<b>221</b>
	<b>Register</b>	<b>222</b>