

Inhalt

Vorwort	10
1 Einleitung	13
1.1 Das Anti-Doping-Konzept – die individualisierte Mikronährstoffrezeptur	13
1.2 Das Besondere des Anti-Doping-Konzepts	14
1.3 Märchen und Mythen in der Mikrovitalstofftherapie bei Sportlern	15
1.4 Verletzungsrisiken und Leistungsschwankungen durch zelluläre Mängel an Mikrovitalstoffen – Beispiele für unterschiedliche Sportarten	20
2 Man ist, was man isst – ernährungsphysiologische Aspekte ...	33
2.1 Über eine notwendige Mikrovitalstoffzufuhr bei Sportlern	33
2.2 Kleiner Exkurs zu Bestandteilen des Blutes	35
2.3 Ursachen für zunehmende Mikronährstoffdefizite bei Sportlern trotz ausgewogener Ernährung	40
2.4 Gesunde Ernährung ist für viele Sportler ein nie erreichtes Optimum	43
2.5 Sportliche Belastungen erhöhen den Mikronährstoffbedarf	44
3 Aufbau der für sportliche Leistung entscheidenden Körpergewebe	53
3.1 Starke Gewebsstrukturen schützen vor Verletzungen und sichern sportlichen Erfolg	53
3.2 Knorpel	55
3.3 Muskelgewebe	59

3.4	Sehnen und Bänder	62
3.5	Gelenke	64
3.6	Wirbel	68
4	Die Rolle von Mikrovitalstoffen für Körpergewebe und -funktionen	71
4.1	Schutz vor degenerativen Erkrankungen (z. B. Arthrosen u. Ä.)	71
4.2	Der Stoffwechsel (Metabolismus)	74
4.3	Revolutionierende Erkenntnisse aus der Energiebereitstellung und dem Mikronährstoffhaushalt bei Sportlern	79
4.4	Aminosäuren – Bausteine des Lebens	88
4.5	Pilotprojekt – Zusammenhänge zwischen einer ausreichenden Aminosäurenkonzentration, einem zellulären Mikrovitalstoffhaushalt und dem Verletzungsrisiko ...	100
4.6	Weitere Untersuchungen – neueste Laborparameter	105
5	Interview von Prof. Dr. Elmar Wienecke mit Mark Warnecke (dreifacher Schwimmweltmeister, zehnfacher Deutscher Meister, ältester Schwimmweltmeister aller Zeiten mit 35 Jahren, heute tätig als Mediziner in einer Privatpraxis)	111
6	Sport und das Immunsystem – ein Balanceakt für Leistungssportler	117
6.1	Allgemeine Aspekte	117
6.2	Bestandteile des Immunsystems	122
6.3	Die gezielte Gabe von Mikronährstoffen und ihr Einfluss auf das Immunsystem	125
7	Wichtige Aufgaben einzelner Mikronährstoffe	131
7.1	Optimale Eisenversorgung – der Garant für Leistungsfähigkeit	131

7.2	Magnesium – das Multitalent unter den Mineralstoffen	140
7.3	Jod und Selen steuern die Funktion der Schilddrüse und somit des gesamten Energiehaushalts	144
7.4	Kalium	152
7.5	Chrom	153
7.6	Vitamin C	155
7.7	Omega-3-Fettsäuren	156
7.8	L-Carnitin	159
7.9	Kreatin – wir verzichten auf zusätzliche Gaben	163
7.10	Inhalte und Bedeutung weiterer Mikronährstoffe bei der individuellen Mikronährstoffrezeptur	164
8	Das Anti-Doping-Konzept in der Praxis	169
8.1	Kurzcharakteristika der individuellen Mikronährstoffrezeptur ...	169
8.2	Allgemeine Kriterien beim Einsatz von Mikronährstoffen	171
8.3	Wichtige Elemente beim gezielten Einsatz von Mikronährstoffen im Leistungssport	175
8.4	Beispiele für die Mikronährstofftherapie bei Leistungssportlern auf der Basis einer ausgewogenen Ernährung	178
9	Optimale Ernährung und leistungserhaltende Wellness – Hinweise und Tipps	213
9.1	Der Flüssigkeitshaushalt bei Sportlern – optimal, intelligent und effektiv	213
9.2	Ausbalanciertes Basen-Säuren-Verhältnis als Garant für eine gute Mikronährstoffaufnahme	219
9.3	Optimale Kohlenhydratstrategie – Supercarboloadung	229
9.4	Günstige Nahrungsmittelkombinationen im Eiweißbereich	235

9.5	Optimale Nährstoffe für Bindegewebsstrukturen sind kieselsäurehaltige Lebensmittel	237
9.6	Guter Schlaf als Garant für Leistungsfähigkeit	238
9.7	Zur Spitzenleistung durch richtiges BISA-Vibrationstraining (biomechanische Stoffwechselaktivierung)	241
Anhang		246
Tab. 29-32:	Dosierungsempfehlungen von Mikronährstoffen bei Freizeit- und Leistungssportlern im Sinne der individuellen Mikronährstoffrezeptur, basierend auf den Ergebnissen unserer intrazellulären Blutanalysen, Ernährungsanalysen und weiteren Protokollbogen bei 9.150 Leistungssportlern, z. T. im Vergleich zu den bisherigen Richtlinien der DGE	246
Tab. 33:	Die allgemeine Ernährungsbedeutung der einzelnen Aminosäuren	270
	Kopiervorlage Trinkplan	278
	Zur Information und Weitergabe	279
	Literaturverzeichnis	286
	Danksagung	287
	Über Saluto	287
	Bildnachweis	288

Diverse Dokumente und Materialien aus diesem Buch können Sie auch von der Internetseite des Verlages unter www.dersportverlag.de/extras/leistungsexplosion als pdf-Vorlagen und -Arbeitsblätter herunterladen. Den Code zum Herunterladen finden Sie an den entsprechenden Stellen im Buch.