

- 7 **Einführung**
- 8 **Sport: Der Anfang ist gemacht**
- 9 Erfolg braucht Training
- 11 **Die Abwechslung macht's**
- 11 Ist Ihr Training zu monoton geworden?
- 16 **Training verbessert den Stoffwechsel**
- 16 Mehr Energie durch besseren Stoffwechsel
- 19 Was passiert beim Laufen bzw. bei Ausdauersport allgemein?
- 20 Es läuft rund
- 21 Freude für die Hormone
- 24 Starkes Immunsystem – die Abwehr steht
- 26 **Wie stelle ich meinen Körper auf Leistung um?**
- 26 Wichtiges zum Trainingsumfang
- 30 Wichtiges zur Trainingsintensität
- 35 **Laufend abnehmen**
- 36 **Laufen, Essen und Abnehmen**
- 36 Hauptmahlzeiten, Zwischenmahlzeiten und Gelüste
- 38 So nehmen Sie erfolgreich ab
- 39 Der leichte Weg zum Wohlfühlgewicht
- 49 Laufend abnehmen
- 55 **Gezielt ernähren**
- 56 **Basisernährung weiter verbessern**
- 56 Die Energiebasis verbreitern
- 65 Fette – nur eine Frage der richtigen Auswahl
- 69 Mehr Sauerstoff – mehr Vitalität durch eine eisenreiche Ernährung
- 72 Ernährung für ein starkes Bindegewebe
- 80 Trainings- und Wettkampfernährung
- 90 Energie-Gele – eine Frage des Timings und der Trainingsintensität

- 92 **Regeneration – vom Zufall zur Planung**
- 93 **Wie können Sie sich gezielt erholen?**
- 99 **Nach dem Training das »open-window« nützen**
- 101 **Muskuläre Kohlenhydrateinlagerung oder Mitochondrienaufbau?**
- 102 **Nährstoffe für ein starkes Immunsystem**
- 107 **Erste Hilfe**
- 108 **Ratgeber für die kleinen Herausforderungen**
- 115 **Rezepte**
- 116 **Kochen für Sportler**
- 116 Bauernfrühstück
- 117 Quark mit Leinöl
- 117 Frischkorn-Müsli
- 117 Blitz-Brot oder -Brötchen
- 118 Getreideküchle
- 118 Hackfleischküchle
- 118 Hamburger Royal
- 119 Zucchini-puffer
- 119 Blechkartoffeln
- 119 Gemüsesuppe
- 120 Fischpfanne
- 120 Amaranth-Gemüse-Pfanne
- 121 Getreidesuppe
- 121 Gemüsenukeln italienisch
- 122 Alio-Olio-Nudeln
- 122 Kokos-Lachs-Soße mit Brokkoli
- 123 Nudelauflauf mit Erbsen
- 123 Schneller Biskuit
- 123 Cantuccini (Mandelkekse)
- 127 **Anhang**
- 133 **Bezugsquellen**
- 134 **Register**