

- 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 **Gemüsenu-deln italienisch**
- 122 **Alio-Olio-Nudeln**
- 122 **Kokos-Lachs-Soße mit Brokkoli**
- 123 **Nudelauf-lauf mit Erbsen**
- 123 **Schneller Biskuit**
- 123 **Cantuccini (Mandelkekse)**
  
- 127 **Anhang**
- 133 **Bezugsquellen**
- 134 **Register**