

Inhalt

Vorwort: Golf ist doch kein richtiger Sport.....	10
1 Ohne stabile Basis wackelt die Krone	14
1.1 Mit der richtigen Menge Eiweiß zum Bogey	19
Gut gelaunt und rhythmisch schwingen.....	20
Wie viel Eiweiß braucht ein Golfer?.....	26
Lassen Sie uns über Shakes reden.....	34
Timing der Eiweißaufnahme.....	37
Muskelaufbau für Golfer.....	38
1.2 Kohlenhydrate, die das Par ermöglichen	39
Finde die Kohlenhydrate im Essen.....	40
Die Sache mit dem Blutzucker	43
Fruktose, die natürliche Süße?	45
Ein gesunder Umgang mit Kohlenhydraten.....	46
Volle Speicher, volle Leistung?.....	52
1.3 Birdie-Chance: Die Macht der gesunden Fette.....	54
Das größte Menschenexperiment der Welt.....	54
Fett ist nicht gleich Fett	56
Wie viel und welches Fett ist okay?	57
Warum Cholesterin nicht per se böse ist.....	60
Was Sie über Omega-3-Fettsäuren wissen sollten.....	62
1.4 Investieren Sie in Ihren Körper.....	67
Überernährt, aber unterversorgt.....	68
Ein gutes Bauchgefühl	70
1.5 Ernährungstipps für Vegetarier und Veganer	71
Interview mit Torsten Giedeon, Team-Weltmeister 1990	74

2	Trinken wie ein Golf Pro	78
2.1	Wie viel Flüssigkeit auf dem Course?.....	81
2.2	Ohne Stress zum Hole-in-One	86
2.3	Woran erkennt man ein gutes Sportwasser?.....	88
2.4	Selbstgemischte Golfgetränke.....	95
2.5	Kaffee, Cola, Energiedrinks.....	99
	Interview mit Ben Parker, Tour Pro bis 2018	104
2.6	Was taugt der „Golfer“?.....	108
2.7	Alkohol und alkoholfreies Bier.....	111
3	Essen wie ein Golf Pro	114
3.1	Drei Tage vor dem Turnier.....	118
3.2	Am Vorabend des Turniers.....	124
	Interview mit Carolin Kauffmann, Tour Proette auf der Ladies European Tour	126
3.3	Am Morgen vor dem Turnier	130
	Normales Frühstück.....	131
	Frühstarterfrühstück.....	134
	Wenn der Start in der Mittagszeit liegt.....	136
	Nachmittagsstarter	137
3.4	Auf der Runde.....	137
	Die ersten Neun	138
	Halfway-Verpflegung.....	141
	Konzentrationstief an Loch 12.....	143
	Endspurt	144
	Interview mit Bettina Hauert, Solheim-Cup-Spielerin 2007.....	148
3.5	Tipps für Neun-Loch-Turniere.....	152
3.6	Nach dem Turnier	153
	Muskelfasern reparieren	154

	Muskelenergiespeicher auffüllen.....	159
	Muskelkater abmildern	160
3.7	Die besten Lebensmittel für Golfspieler	162
4	Nahrungsergänzung gezielt einsetzen	168
4.1	Mineralstoffe unter der Lupe	171
	Natrium – der Wasserversorger	171
	Kalium – der Regenerationsförderer	172
	Kalzium – das Knochenmineral	174
	Magnesium – der Energieaktivator.....	176
	Eisen – der Konditionsverbesserer	178
4.2	Vitamine unter der Lupe.....	180
	ACE-Vitamine – die Immunbooster	181
	Folsäure – die Blutbilderin.....	184
	Vitamin D – das Sonnen- und Leistungshormon.....	186
	Interview mit Sophie Hausmann, Tour Proette auf der Ladies European Tour	190
4.3	Leistungssteigernde Substanzen	194
	Nitrat	194
	Kreatin	195
	Beta-Alanin.....	199
	Natriumhydrogencarbonat/Natriumbicarbonat	200
	HMB	201
	CBD-Öl.....	202
4.4	Glukosamin und Kollagen	204
	Glukosamin für Knorpel und Bandscheiben	205
	Kollagen für Gelenke, Sehnen und Bänder.....	206
4.5	Probiotika und Präbiotika	208
	Probiotika	208
	Präbiotika	210

5	Golfen gegen die Pfunde	212
5.1	Wie anstrengend ist Golf?.....	213
5.2	Die Sache mit dem Grundumsatz	216
5.3	Kalorienzählen – ja oder nein?	220
	Interview mit Florian Fritsch, Tour Pro bis 2020	222
5.4	Sleep low and train low.....	226
6	Rezepte	228
6.1	Frühstücksideen.....	228
6.2	Brainfood oder „Light Lunch“	239
6.3	Eiweißbasierte Hauptmahlzeiten.....	247
6.4	Kohlenhydratbasierte Hauptmahlzeiten	255
6.5	Schlummer-Mahlzeiten mit Melatonin	263
6.6	Mahlzeiten für eine optimale Regeneration	271
6.7	Powerdrinks.....	279
6.8	Rundensnacks.....	285
7	Die 10 ultimativen Ernährungs-Quick-Tipps für Golfer	294
8	#goodfood4golf.....	300
9	Danke!	304
	Anhang.....	308
	Glossar.....	308
	Informationsquellen und weiterführende Literatur.....	310
	Wissenschaftliche Studien und internationale Literatur.....	312
	Bildnachweis.....	318