

## Inhalt.

<b>Vorwort von Clifford Opoku-Afari.</b>	4	<b>Kapitel 4. Eiweiß als Treibstoff für die Sportskanone.</b>	38
<b>Kapitel 1. Von antiken Helden zu Fitnessclubmitgliedern.</b>		Mehr Protein für mehr Muskelmasse.	39
<b>Ernährung für Aktive im Wandel.</b>	6	Qualität ist wichtig.	43
750 Gramm Kohlenhydrate sind enthalten in ...	10	Einzelne Aminosäuren bieten Zusatznutzen.	45
Die Nudelparty ist out!	10	<b>Aminosäurenpool</b>	45
<i>Heide Ecker-Rosendahl: Hunger auf Protein hatte ich schon immer.</i>	12	<b>Lymphozyten</b>	46
<b>Kapitel 2. Kohlenhydrate: Wer sie braucht und wer nicht.</b>	14	Glutamin für mehr Immunstabilität.	46
Typ-I- und Typ-II-Muskelfasern	15	<b>Stickstoffmonoxid (NO)</b>	48
VO <sub>2</sub> max	16	Arginin für mehr Blutfluss.	48
Hypoglykämie/Hyperglykämie	16	Carnitin für mehr Erholung.	50
Muskeln laden für hohe Intensitäten.	17	Viel hilft viel!?	53
Carbolading	17	Carnitin gleich Carnitin?	53
Superkompensation	18	Mehr Carnitin – weniger Übergewicht?	53
Glykämischer Index (GI)	21	Kreatin für mehr Kraft.	54
Trainingsende:		<b>Responder/Nonresponder</b>	55
Und was gibt's jetzt zu essen?	26	<i>Ole Rückbrodt: Mit Kreatin Richtung Schwergewichtsklasse.</i>	58
Hoch oder niedrig? Das ist die Frage.	27	Und ab in die Muskeln!	59
Beispiele für hoch glykämische Kohlenhydratquellen.	28	Aminosäuren für mehr Schutz vor Verletzungen.	60
Weniger ist oft mehr.	29	<i>Thomas Meggle: Proteine brachten mich schnell wieder aufs Spielfeld.</i>	64
<i>Felix Sturm: Ich will 100 Prozent.</i>	30	Woran erkennt ein Sportler ein gutes Proteinsupplement?	66
<b>Kapitel 3. Sportlergetränke: Zucker und Salz halten die Leistung.</b>	32	Die Zeit läuft!	68
Auswirkungen des Flüssigkeitsverlusts auf die Körperfunktionen.	33	Pro und Contra für das kleine Plus an Eiweiß.	69
Trinkfrequenz –		Und auch die Nieren sind sicher.	70
oft weniger Flüssigkeitsaufnahme als gelegentlich viel ...	34		
Fructose	35		

<b>Kapitel 5. Mit Fett den Muskelturbo zünden.</b>	<b>72</b>	<b>Kapitel 8. Low-Carb bei Sportlern clever eingesetzt.</b>	<b>110</b>
Weniger Kohlenhydrate für mehr Fettverbrennung.	74	Mehr Power.	111
Etwas Geduld, bitte.	75	<i>Danny Ecker: Mehr Energie und weniger Mittagstiefs.</i>	112
<i>Thomas Tai: Nach fettarm kam fettreich. Für mich eine Revolution.</i>	76	Mehr Ausdauer.	114
<b>Very Low Carbohydrate Ketogenic Diet (ketogene Ernährung)</b>	<b>78</b>	Mehr Spielfreude.	120
Mit noch mehr Fett zum Ketasier.	78		
Und irgendwelche Nachteile?	80		
Genauer hingucken lohnt sich.	81	<b>Kapitel 9. Low-Carb in der Sportlerküche: Die tägliche Praxis</b>	<b>122</b>
<b>HDL und LDL</b>	<b>82</b>	Schonend zubereiten, um AGE zu vermeiden.	123
<b>EPA und DHA</b>	<b>82</b>	Wenn der kleine Hunger kommt ...	124
		Und so kann es konkret aussehen.	125
<b>Kapitel 6. Weniger Körperfett für mehr Leistung.</b>	<b>86</b>	Proteinreiches Frühstück.	125
<b>Mitochondrien</b>	<b>88</b>	Proteinreiches Mittagessen.	125
<b>Metabolisches Syndrom</b>	<b>89</b>	Proteinreiches Abendessen.	126
An dieser Stelle soll der Begriff »Low-Carb« einmal definiert werden.	91	<i>Jan Schult: Mahlzeiten planen ist die halbe Miete!</i>	128
Blutglukose zügeln	92		
<i>Mark Warnecke: Die Insulinfalle hatte bei mir zugeschnappt!</i>	94	<b>Literaturhinweise.</b>	<b>130</b>
Mehr Sättigung für optimalen Fettabbau.	96		
Reduktion von Körperfett – Step by Step.	96		
<b>Kapitel 7. Mehr für die Gesundheit tun: Die LOGIsche Alternative.</b>	<b>98</b>		
<b>Die LOGI-Pyramide</b>	<b>100</b>		
LOGI als Sportlerbasiskost.	104		
<i>Heike Lemberger: Mein Weg zum Marathon mit LOGI.</i>	106		
Wie optimierte ich meine Kohlenhydratspeicher?	106		
Tempotraining, LOGI und Bestzeit.	107		
Was sagt die Wissenschaft zu LOGI?	108		