

## Inhalt.

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

<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	<b>Danny Ecker: Mehr Energie und weniger Mittagstiefs.</b>	<b>112</b>
<b>Thomas Tai: Nach fettarm kam fettreich. Für mich eine Revolution.</b>	<b>76</b>	Mehr Ausdauer.	114
<b>Very Low Carbohydrate Ketogenic Diet (ketogene Ernährung)</b>	<b>78</b>	Mehr Spielfreude.	120
Mit noch mehr Fett zum Ketarier.	78	<b>Kapitel 9. Low-Carb in der Sportlerküche: Die tägliche Praxis</b>	<b>122</b>
Und irgendwelche Nachteile?	80	Schonend zubereiten, um AGE zu vermeiden.	123
Genauer hingucken lohnt sich.	81	Wenn der kleine Hunger kommt ...	124
<b>HDL und LDL</b>	<b>82</b>	Und so kann es konkret aussehen.	125
<b>EPA und DHA</b>	<b>82</b>	Proteinreiches Frühstück.	125
<b>Kapitel 6. Weniger Körperfett für mehr Leistung.</b>	<b>86</b>	Proteinreiches Mittagessen.	125
<b>Mitochondrien</b>	<b>88</b>	Proteinreiches Abendessen.	126
<b>Metabolisches Syndrom</b>	<b>89</b>	<b>Jan Schult: Mahlzeiten planen ist die halbe Miete!</b>	<b>128</b>
An dieser Stelle soll der Begriff »Low-Carb« einmal definiert werden.	91	<b>Literaturhinweise.</b>	<b>130</b>
Blutglukose zügeln	92		
<b>Mark Warnecke: Die Insulinfalle hatte bei mir zugeschnappt!</b>	<b>94</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		
<b>Heike Lemberger: Mein Weg zum Marathon mit LOGI.</b>	<b>106</b>		
Wie optimierte ich meine Kohlenhydratspeicher?	106		
Tempotraining, LOGI und Bestzeit.	107		
Was sagt die Wissenschaft zu LOGI?	108		