

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1	Cholesterin und Arteriosklerose	20
		Cholesterin und die Alzheimer-Krankheit	21
Ernährung		Der Wasserhaushalt	22
„Wer nichts weiß, muss alles glauben“	4	Mineralstoffe	23
„Wissen ist Macht“	5	Spurenelemente	24
„Studien“	6	Vitamine	25
Unser Organismus – eine riesige chemische Fabrik	7	Das Vitamin-D3-Hormon	26
Die Energieträger	8	Sekundäre Pflanzenstoffe	27
Die Energiegewinnung	9	Ballaststoffe	28
Die Energiegewinnung bei Nahrungsmangel ..	10	Chemie in pflanzlichen Lebensmitteln	29
Energieverbrauch I – Grundumsatz	11	Gesundheitsgefahren durch Erhitzen der Nahrung – Benzpyren	30
Energieverbrauch II – Leistungsumsatz	12	Gesundheitsgefahren durch Erhitzen der Nahrung – Nitrosamine und Acrylamid	31
Die Steuerung des Energieumsatzes im Gehirn	13	Übergewicht I	32
Die Steuerung des Energieumsatzes durch Körperhormone	14	Übergewicht II	33
Die Steuerung des Energieumsatzes – das Belohnungssystem	15	Messgrößen für das Gewicht	34
Allgemeine Ernährungsempfehlungen für gesunde Menschen	16	Fettgewebe als Syntheseort von Hormonen, Wachstumsfaktoren und Botenstoffen	35
Ungesättigte Fettsäuren	17	Warum Übergewicht zum Typ-2-Diabetes führen kann	36
Strukturänderungen der ungesättigten Fettsäuren – die trans-Fettsäuren	18	Übergewicht und Sterberisiko	37
Cholesterin	19	Beabsichtigte Gewichtsabnahmen	38
		Fehlernährung	39

Bewegung	
No Sports?	42
Die überragende Stellung der Ausdauer	43
Ausdauersport und das Herz	44
Ausdauersport und das Gehirn	45
Ausdauersport und die großen Gefäße	46
Ausdauersport und die Kapillaren	47
Ausdauersport und die Lunge	48
Ausdauersport und das Fettgewebe	49
Sport und das Knochengerüst	50
Die ständige Knochenerneuerung	51
Osteoporose	52
Ausdauersport und Immunität	53
Gemäßigter Ausdauersport und unspezifische Immunabwehr	54
Leistungssport und unspezifische Immunabwehr	55
Sport und Optimierung der Immunabwehr	56
Die Immunologie des Überlastungs-syndroms	57
Ausdauersport und Tumorimmunologie	58
Ausdauersport als Rehabilitations-maßnahme bei Krebs	59
Leistungsstoffwechsel und die Adrenalin-wirkung	60
Leistungsstoffwechsel und die Insulin-wirkung	61
Geschwindigkeit der Energiefreisetzung I: Aerobe Muskelausdauer	62
Geschwindigkeit der Energiefreisetzung II: Anaerobe Muskelausdauer	63
Der Mythos von der anstrengungslosen Fettverbrennung	64
Krafttraining	65
Mögliche Muskelbelastungen	66
Steigerung der Kraftausdauer	67
Muskuläre Ungleichgewichte	68
Das Kraftverlustsyndrom	69
Beweglichkeitsübungen	70
Gleichgewichtstraining	71
Sport und Luftverschmutzungen – Feinstäube	72
Sport und Luftverschmutzungen – Ozon	73
Tabak oder Gesundheit	74
Sportmedizinische Vorsorge-untersuchungen	75
Anhang	
Kurzes medizinisches Fremdwortregister	79
Literatur	81