

# Inhaltsverzeichnis

Einführung .....	1	Cholesterin und Arteriosklerose .....	20
		Cholesterin und die Alzheimer-Krankheit .....	21
<b>Ernährung</b> .....		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

<b>Bewegung</b> .....	Leistungsstoffwechsel und die Insulinwirkung .....	61
No Sports? .....	Geschwindigkeit der Energiefreisetzung I: Aerobe Muskelausdauer .....	62
Die überragende Stellung der Ausdauer .....	Geschwindigkeit der Energiefreisetzung II: Anaerobe Muskelausdauer .....	63
Ausdauersport und das Herz .....	Der Mythos von der anstrengungslosen Fettverbrennung .....	64
Ausdauersport und das Gehirn .....	Krafttraining .....	65
Ausdauersport und die großen Gefäße .....	Mögliche Muskelbelastungen .....	66
Ausdauersport und die Kapillaren .....	Steigerung der Kraftausdauer .....	67
Ausdauersport und die Lunge .....	Muskuläre Ungleichgewichte .....	68
Ausdauersport und das Fettgewebe .....	Das Kraftverlustsyndrom .....	69
Sport und das Knochengerüst .....	Beweglichkeitsübungen .....	70
Die ständige Knochenerneuerung .....	Gleichgewichtstraining .....	71
Osteoporose .....	Sport und Luftverschmutzungen – Feinstäube .....	72
Ausdauersport und Immunität .....	Sport und Luftverschmutzungen – Ozon .....	73
Gemäßigter Ausdauersport und unspezifische Immunabwehr .....	Tabak oder Gesundheit .....	74
Leistungssport und unspezifische Immunabwehr .....	Sportmedizinische Vorsorgeuntersuchungen .....	75
Sport und Optimierung der Immunabwehr .....		
Die Immunologie des Überlastungssyndroms .....		
Ausdauersport und Tumorimmunologie .....		
Ausdauersport als Rehabilitationsmaßnahme bei Krebs .....	<b>Anhang</b> .....	
Leistungsstoffwechsel und die Adrenalinwirkung .....	Kurzes medizinisches Fremdwortregister .....	79
	Literatur .....	81