

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung – Weniger ist mehr	13
Teil 1 – Das Geheimnis der Atmung	
Kapitel 1 – Das Sauerstoff-Paradox	31
Kapitel 2 – Wie fit sind Sie wirklich? Der BOLT-Test	47
Kapitel 3 – Die Nase ist zum Atmen da, der Mund zum Essen	69
Kapitel 4 – Reduziert und richtig atmen	87
Kapitel 5 – Das Wissen unserer Vorfahren	101
Teil 2 – Das Geheimnis der Fitness	
Kapitel 6 – Sichern Sie sich den Vorsprung – auf natürliche Weise	119
Kapitel 7 – Holen Sie den Berg zu sich	147
Kapitel 8 – Im Flow sein	167
Teil 3 – Das Geheimnis der Gesundheit	
Kapitel 9 – Schneller Gewichtsverlust ohne Diät	205
Kapitel 10 – Verletzungen und Erschöpfung reduzieren	221
Kapitel 11 – Die Sauerstoffversorgung des Herzens verbessern	229
Kapitel 12 – Trainingsbedingtes Asthma behandeln	247
Kapitel 13 – Trainieren, trainieren!	259

Teil 4 – Ihr persönliches Programm

Zusammenfassung und Basisprogramm	267
Kurzüberblick	269
Zusammenfassung der Übungen	271
Reduziert und richtig atmen für Fortgeschrittene	281
Allgemeines Programm	291
Trainingsprogramm bei BOLT-Werten unter 10 Sekunden	293
Trainingsprogramm bei BOLT-Werten von 10 bis 20 Sekunden	297
Trainingsprogramm bei BOLT-Werten von 20 bis 30 Sekunden	301
Trainingsprogramm bei BOLT-Werten über 30 Sekunden	305
Trainingsprogramm zur Gewichtsabnahme	311
Trainingsprogramm für Kinder und Jugendliche	317

Anhang

Sportliche Höchstleistungen – angeboren oder anerzogen?	321
Grenzen des Atemanhaltens	331
Quellen	336
Stichwortverzeichnis	364
Über den Autor	375
Dank	378