

Inhaltsverzeichnis

1	Was ist Ihre Leistung?	1
1.1	Die „Wunderpille“	2
1.2	Leistungsbegriffe	3
1.3	Wer leistet was?	3
1.4	Geschlechtsunterschiede	4
1.5	Breitensport	4
1.6	Der „Memory-Effekt“	5
1.7	Sport im Alter	6
1.8	So wirkt Bewegung	7
1.9	Ausgangspunkt Gene	8
1.10	Der Ausweg	9
1.11	Der Check-up	12
2	Richtig trainieren	19
2.1	Ausdauertraining	19
2.2	Krafttraining	20
3	Viel Power, wenig Risiko	25
3.1	Koffein	25
3.2	Kreatin	26
3.3	L-Carnitin	26
3.4	Coenzym Q10 (Ubiquinol)	27
3.5	Magnesium	27
3.6	Aminosäuren	27

XIV Inhaltsverzeichnis

3.7	Energie aus der Nahrung	28
3.8	Power-Rezepte	30
3.9	Fazit	32
	Literatur	32
4	Doping – eine unendliche Geschichte	33
4.1	Was ist Doping?	34
4.2	Doping im Breitensport	35
4.3	Medikamente als Doping	36
4.4	Finger weg vom Doping!	41
5	Verletzt – was tun?	43
5.1	Wo PECH hilft	43
5.2	Vermeiden ist besser	44
5.3	Häufige Verletzungen	46
5.4	Knöchelverletzungen	53
5.5	Wenn die Hüfte streikt...	53
5.6	Schulterprobleme	58
5.7	Schwachpunkt Achillessehne	61
5.8	Der verflixte Tennisarm...	63
5.9	Volkskrankheit Rückenschmerz	64
	Literatur	67
6	Starke Abwehr – starke Leistung	69
6.1	Unser Immunsystem	69
6.2	Feinde lauern überall	70
6.3	Richtig essen macht auch abwehrstark	70
6.4	Auf diese Helfer ist Verlass	71
6.5	Stress killt Abwehr	73
6.6	Geheimtipp trinken	74
6.7	Sport ist Segen und Fluch	75
7	Better Aging	77
7.1	Altern ist Schicksal	78
7.2	Verjüngungsprogramm	82
8	Sex ist nicht olympisch – aber...	97
8.1	Historische Potenzmittel	97
8.2	Die blaue Pille & Co – ein Überblick	98
8.3	Oft unterschätzt – die Psyche!	100
8.4	Medikamente für Frauen	101

8.5	Wenn Pillen nicht infrage kommen	102
8.6	Natürliche Helfer	103
9	Ein Fingerdruck macht stark	105
9.1	Was Sie erwarten dürfen	106
9.2	So drücken Sie richtig	106
9.3	Drei Punkte für mehr Leistung	107
9.4	Keinen Antrieb mehr?	110
9.5	Zum Gesundbleiben!	111
9.6	Kurzprogramm für die Psyche	114
	Literatur	115
10	Leistungsfeind Rheuma	117
10.1	Was ist Rheuma?	117
10.2	Problem Früherkennung	119
10.3	Rheumatoide Arthritis	119
10.4	Sonderfall Arthrose	121
10.5	Behandlung rheumatischer Erkrankungen	123
	Literatur	127
11	Schwaches Herz – schwache Leistung	129
11.1	Was Herzinsuffizienz bedeutet	129
11.2	Diese Symptome sind Alarmzeichen!	130
11.3	Risikofaktoren	132
11.4	Diagnostik	132
11.5	Behandlung	133
11.6	Herztagebuch	133
12	Ohne Schlaf geht nichts	135
12.1	Prognose bereitet Sorgen	135
12.2	Es gibt „Gesetze“	136
12.3	Sonderfall REM-Schlaf	136
12.4	Wieviel Schlaf ist genug?	137
12.5	Alarmzeichen	137
12.6	So viele Ursachen!	137
12.7	Problemlösungen/Selbsthilfe	138
12.8	„Sonderfälle“	140
12.9	Wenn der Arzt nötig ist	142
12.10	Natürliche Schlafmittel	145
12.11	Schlaftabletten	147
	Literatur	148

XVI Inhaltsverzeichnis

13	Schlank ohne Diät	149
13.1	Ab wann sind wir zu dick?	149
13.2	Übergewicht macht krank	150
13.3	Das Gehirn „altert“ schneller	150
13.4	Die Wirtschaft leidet mit	151
13.5	Das Erfolgskonzept	151
14	Wieder gut sehen	161
14.1	Kurzsichtigkeit	162
14.2	Trockene Augen	163
14.3	Altersweitsichtigkeit	164
14.4	Grüner Star (Glaukom)	164
14.5	Glaskörperabhebung/Netzhautriss	165
14.6	Grauer Star (Linsentrübung)	165
14.7	Makuladegeneration	167
15	Gut hören – mehr leisten	169
15.1	Wie funktionieren unsere Ohren?	169
15.2	Gehör und Alter	171
15.3	Gehörschädling Lärm	176
15.4	Wann und wie zum Hörtraining?	177
15.5	Tinnitus	179
16	Wege zu mentaler Stärke	181
16.1	Ernährung & Hirnleistung	182
16.2	Bewegung & Hirnleistung	183
16.3	Wenn die Seele Trauer trägt	185
16.4	Was tun bei Demenz?	189
16.5	Wie Lachen Leistung fördert	190
17	„Auch unsere Kinder brauchen Hilfe!“	193
17.1	Die häufigsten Probleme	195
17.2	Krank – was tun?	196
18	Speziell für SIE	203
18.1	ER ist größer und schwerer – na und?	203
18.2	Frauen sind das starke Geschlecht!	205
18.3	Frauen & Sport	206
18.4	Leistung & Klimakterium	208

19	Vererbung – Segen UND Fluch	211
19.1	Ist Genetik Schicksal?	212
19.2	Alte Weisheit bestätigt	214
19.3	Biologisch jünger werden	214
20	Vorschau in die Zukunft	219
20.1	Wearables	220
20.2	Neue Messmethoden	221
20.3	Hoffnungsträger KI	224
20.4	Eine Zeitreise ins Jahr 2030	225
21	Sicher ans Ziel	229
21.1	Lebensgefahr Übermüdung	230
21.2	Nie krank hinters Lenkrad!	232
21.3	Unterschätzte Risiken	232
21.4	Wenn der Rücken schmerzt	233
21.5	Wann war Ihr letzter Sehtest?	234
	Literatur	237