

Einführung .....	7
<b>Sportliche Höchstleistungen erzielen – aber wie?</b> .....	9
Sportliche Höchstleistungen erzielen – aber wie? .....	11
Ist die heutige Sportler-Ernährung in Ordnung? .....	12
Die Wirkungen reichlicher Eiweißzufuhr im Organismus .....	12
Isolierte Kohlenhydrate lassen Energiestoffwechsel entgleisen ....	14
Schlechtere Sauerstoff-Übertragung durch tote Nahrung .....	16
Zu hohes Startgewicht durch Verstopfung und Wasserbindung ...	17
Weiterer „toter Ballast“ durch Fettablagerung .....	17
Sprungkraftminderung: „Nachschlappen“ des Übergewichts .....	18
Falsche Ernährung beeinträchtigt Konstitution insgesamt .....	18
Wie kann eine optimale Leistungskost gefunden werden? .....	19
Optimal gesunde Kost: Zivilisierte Umahrung .....	22
Warum frisches Mahlen der Getreide auf Steinen wichtig ist .....	23
Die gesundheitlichen Wirkungen zivilisierter Umahrung .....	25
Warum die sportliche Leistungsfähigkeit erhöht wird .....	25
Erfolgsbeispiele aus dem Hochleistungssport: .....	27
Olympiasieg der Österreicher 1979 in Lake Placid	
Dieter Notz Deutscher Meister im Skilanglauf	
Der Supermarathonläufer Bernhard Schöneck	
Zivilisierte Umahrung – Höchstleistungen ohne Doping .....	28
Richtig essen und trimmen – Fitness für Jedermann .....	29
<b>Rezeptteil</b> .....	31
Besondere Hinweise zur Nutzung als Leistungskost .....	33
Wasser- und Salzhaushalt und das Kühlsystem des Organismus ..	35

Küchengeräte, die Sie brauchen .....	39
Was vorrätig sein soll .....	40
Frisch einzukaufen .....	41
Worauf bei den Zubereitungen besonders zu achten ist .....	42
Die Handhabung der nachfolgenden Rezepte .....	43
Getreidesuppen als modifizierte „Spezialtreibstoffe“ .....	44
Getreidesuppe, gänzlich kurz aufgekocht .....	46
Getreidesuppe mit unerhitztem Anteil .....	47
Getreidesuppe mit rohem Getreideanteil, Salat und Möhren .....	48
Getreidesuppe mit rohem Getreideanteil, Chicoree, Möhren und angekeimten Samen .....	49
Weitere Getreidesuppen mit rohem Getreideanteil, frischen Vege- tabilien und angekeimten Samen .....	49
Friskor nmüsli-Variationen zum Frühstück .....	50
Grundmischung des Friskor nmüsli-Frühstücks .....	50
Weitere Zubereitung des Friskor nmüsli in Variationen .....	51
Die Mittags- und Abendmahlzeiten .....	52
Gazpacho – spanische „Salatsuppe“ .....	54
Natürliche Ernährung – Beispiel für einen Tag .....	55
Das Frühstück .....	55
Die Mittagsmahlzeit .....	57
Das Abendessen .....	59
Energie-, Nutzen- und Kostenbilanz .....	60
Ausreichend Wasser zuführen .....	61
Wenn Sie dieses Buch bis hierher zu Ende gelesen haben .....	61
Weiterführende Informationen .....	62