

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	11
Vorwort	13
TEIL 1	
Der Beginn	15
Mein Weg in die Leichtigkeit	18
Phase I: Einsicht und Wille	21
Der Body-Mass-Index BMI	21
Bilanztag	24
Kopfsache	25
Aus den Fugen geraten	26
Meine Motivation abzunehmen	28
Phase II: Einfache Sofortmassnahmen	29
Salat essen	29
Tagesstart mit Schnellenergie	29
Keine Süssigkeiten, Desserts und Light-Produkte	30
Trennkost	31
Schlank im Schlaf mit Proteinen	32
Revolution, statt Evolution	32
Nur einmal pro Woche auf die Waage stehen	33
Belohnungen gehören dazu	33
Mein neues Ernährungsprogramm	34
Grundumsatz	36
Die Perle im Salat	38

Phase III: Zielbildentwicklung und Zwischenstand	40
Meine Ziele	40
Ernährungsberatung	41
Ausnahmestand, mein Urlaub	44
Zwischenstand und weiteres Vorgehen	46
Grenzen ausloten	47
Back-up zu meinem neuen Wissen über Ernährung	48
Allgemeine Informationen	48
Ernährungs- und Lebensmittelpyramide	53
Nahrungsfaserpyramide	55
Cholesterin	56
Bewegungspyramide	57
Grosser Exkurs: Von Säuren und Basen	58
Nahrungsmittelgruppen, die den Säure- und Basenhaushalt beeinflussen	59
Stoffwechsel und Trennkost	62
Schlussfolgerung für die Ernährung	62
Wie basisch wirken Lebensmittel?	66
Schlussfolgerung für die Bewegung und den Sport	67
Phase IV: Fitness und Body-Forming	69
Fitnessberatung und Einstell- und Überprüftraining	69
Von Menschen und Muskeln	73
Funktionsweise von Training und Muskeln	74
Gestaltung eines erfolgreichen Trainings	77
Kleiner Exkurs: Der Muskel als Verbrennungsmotor	81
Sauna und Massagen zur Erholung	81
Arztvisite	82
Metabolic Balance	84
Blutgruppenorientierte Ernährung und Bewegung	84
Kleiner Exkurs: Green Smoothies	85
Weitere Erfolge ernten	87

Lesson Learned	88
1. Ein Glas Wasser am Morgen nach dem Aufstehen tut gut	88
2. Diäten sind nicht ideal, vielmehr kommt es auf das dauerhafte Ernährungsverhalten an	89
3. Ein Ernährungsprogramm muss einach und alltagstauglich sein	90
4. Die Ernährung ist möglichst ausgewogen und damit bunt zu gestalten	92
5. Keine Süßigkeiten und Süssgetränke: Pizza und Pasta sind zu meiden	92
6. Zwei bis maximal fünf Mahlzeiten im Tag reichen aus	93
7. Motivation entsteht durch Ziele und Erfolge	93
8. Ernährung, Bewegung und Sport gehören zusammen	95
9. Lebensqualität und -quantität als Einstellung	95
10. Ja, es funktioniert!	96
 Phase V: Performance	 98
Basiswissen Sporternährung	100
Energie, Glykogen und GLYX-Index	101
Proteine zum Muskelaufbau	102
Wasser, Mikronährstoffe, oxidativer Stress und niedriges Körpergewicht	103
Ernährung und Sport	105
Hausarbeiten als Work-out	106
Ausdauer versus Krafttraining	107
Das Bodyweight-Training für den Urlaub	108
Kleiner Exkurs: Stretching	110
Tag der Abrechnung – nun ist es soweit	113
Fine Tuning	116
Supermann und Shangri-La	119
 Zum Schluss das Gewicht halten	 122
Ein kleiner Hata Yoga Exkurs	126
Ausgewählte Hatha und Pranayana Yogaübungen im Trockenen	129
Nach einem Jahr	129
Das Super-Crunch-Programm	131
Wohin die Reise führen wird ...	132

Serie – Bodyweight-Training	133
Serie – 20 Yoga Stellungen	143
Serie – Super Crunches	160

TEIL 2

Mein Jungfrau-Marathon Projekt	165
---------------------------------------	------------

I. Der Anfang **167**

Running, meine neue Leidenschaft	167
Schnellstart Anleitung	169
Meine erste Panne	176
Marathon Light – 10 km mein erster Volkslauf	177
Die Zehn Gebote des Laufens	179
Ein spätherbstlicher Lauf	192

II. Etwas Theorie **196**

Der Körper und das Laufen	196
Trainingsgrundsätze und -planung	202
Jogging und Running	206
Der Marathon	208
Cross-, Berg- und Ultraläufe	212

Die Abmachung und das Zugeständnis **215**

III. Der Wiedereinstieg **216**

Ein neues Jahr – Trainingsplanung	216
Rehabilitation	219
Marathon-Kurs Basics	223
Der Kerzerslauf – 15 km als persönlicher Meilenstein	226
Konsolidierung und Ferien auf Mauritius	229
Exkurs: Faszien-Gewebe	231

IV. Mein Marathontraining	233
Grand Prix von Bern –	
10 Meilen oder 16.093 km durch die Stadt	233
Start Aufbautraining	236
Mont Vully – 21 km zum Auftakt ins Marathontraining	238
Intermezzo – Von Einlagen und Laufschuhen	242
Rund um den Murtensee – 30 km werden zur Härteprobe	244
Vom (richtigen) Umgang mit Blasen	247
Kompression hilft nicht nur dem Kreislauf	249
La Bibera und der Schiftenensee –	
21 km Fahrtenspiel auf Neuland	250
Durch die Chablais – 10 km Herzfrequenztest im Schatten	252
Chasseral – 24 Leistungskilometer bergauf	254
Lauftraining mit Viktor Röthlin	256
Zur Abwechslung um die St. Petersinsel – 12 km paddeln	258
Und ewig grüsst die Bibera	260
Jungfrau-Halbmarathon – 21 km zum Test den Berg hinauf	262
X-Country – 25 km übers Land	266
(Höhen-)Trainingswoche in Pontresina	269
Tapering – die finale Vorbereitung	277
V. Der 23. Jungfrau-Marathon	281
Nachwort	291
Dankeschön!	292
Anhang	295
Literatur und Quellenverzeichnis	295
Achtung, E-Zusatzstoffe!	297
Tabelle Basen-Hitliste	300
Vergleichstabelle Laufzeiten	302
Trainingsformen	303