
INHALT

Vorwort

Richtige Ernährung ist die Basis sportlicher Leistung	5
---	---

Faktoren der Leistungsfähigkeit

Was macht Sport mit dem Körper?.....	6
Ohne Schweiß kein Preis, ohne Energie keine Leistung	7
Sauerstoff – ein doppelschneidiges Schwert	8
Oxidativer Stress und freie Radikale	10
Open-window-Effekt – Herausforderung für den Immunschut.....	10
Sport: Oxidativer Stress oder Schutz?	11
Wochenendsportler – der größte Risikofaktor für oxidativen Stress	12
Moderates Training stärkt die Abwehrkräfte	12
Der regelmäßige Trainierende ist vor oxidativem Stress besser geschützt	12
Besser ja, aber zu selten ausreichend – die Gratwanderung des leistungsorientierten Freizeit- und Spitzensportlers	13
Die guten alten Zeiten	13
Sport und Ernährung – Partnerschaft für Leistung und Gesundheit.....	13
Lebensstil beeinflusst Infektneigung	13
ORAC: Antioxidative Fähigkeit ist messbar.....	14
Ernährung – Chance und Risiko	14
Die Rolle der Ernährung im Sport: Welche Nährstoffe sind besonders wichtig?	15
Kohlenhydrate	15
Leberglykogen	15
Muskelglykogen	16
Kohlenhydratreiche Basisernährung	16
Carboloading / Saltin-Diät	16
Proteine	17
Proteinqualität.....	18
Fette	19

Jod – das unterschätzte Spurenelement.....	20
Vitamine	21
Mineralstoffe	21
Leistungsorientierte Sportler brauchen Kohlenhydrate.....	22
Uwe Schröder:.....	22
Kohlenhydrate als wichtigste Energiequelle.....	24
Low-Carb für Leistungssportler nicht zu empfehlen	25
Wann der Sportler Kohlenhydrate zuführen sollte	26
Richtlinien für Kohlenhydrataufnahme	27
Blutzuckerspiegel und glykämischer Index	28
Sporternährung – Nährstoffe auf einen Blick	29
Das optimale Sportgetränk für alle Sportler und Sportarten – Die Quadratur des Kreises?.....	35
Wann und wie viel sollte ich trinken ?	35
Sporternährung in unterschiedlichen Sportarten	36
Andrea Stensitzky-Thielemans:.....	36
Definition der Sporternährung.....	38
Gewichtmachen	42
Vegane und vegetarische Ernährung	43
Sport und LOGI-Methode	46
Fettverbrennung im Sport – Gewichtsmanagement durch Sport	47
Säure-Basen-Haushalt.....	49
Essstörungen beim Sport	51

Fit-Faktor Enzym-Hefezellen

Warum Hefe die Gesundheit fördert	55
Enzyme – Zündfunken für den Stoffwechsel	56
Enzymhefezellen: Mehr Leistung ohne Doping!	57
Wie werden Enzym-Hefezellen hergestellt?.....	58
Gespräch mit dem ehemaligen Leistungssportler und Trainer Günter Traub: „Wer lange fit bleiben will, muss sich bewegen und richtig ernähren!“	60

Was ist das Besondere an den Enzym-Hefezellen?	65
Was ist in Enzym-Hefezell-Präparaten enthalten?	67
Wie wirken Enzym-Hefezellen im Körper?	69
Modulation des Immunsystems	69
Zellschutz gegen oxidativen Stress und Entgiftung	70
Förderung von Regeneration und Linderung von Muskelstress	71
Probiotische Wirkung von Enzym-Hefezellen	75
Interview mit Lauftrainer Armin Schlepper	78
„Viele Athleten schaffen es oft nicht, sich richtig zu ernähren.“	78
Studien zu Enzym-Hefezellen	81

Enzym-Hefezellen im praktischen Einsatz

Das sagen Sportärzte und Experten	84
Interviews	85
Interview mit Dr. med. Ulrich Kau, Sportmediziner	86
„Bei Nahrungsergänzung zählt nur, ob sie etwas bringt oder nicht!“	
Interview mit Prof. Dr. med. Aloys Berg	88
„Enzym-Hefezellen verbessern die Zellfunktionen des Sportlers.“	
Interview mit Dr. med. Thorsten Rarreck, Sportmediziner	89
„Den größten Fehler machen die meisten Sportler direkt nach dem Training.“	
Interview mit Prof. Dr. med. Florian Pfab, Sportmediziner	94
„Die Ernährung auf den körperlichen Bedarf anpassen“	
Interview mit Dr. med. Marco Campo dell' Orto, Kardiologe	96
„Regeneration wird zu oft vernachlässigt.“	
Interview mit Prof. Peter Billigmann Sportmediziner	98
„Frauen haben einen anderen Mikronährstoffbedarf als Männer.“	
Interview mit Dr. med. Georg Wolz, Ernährungsmediziner	101
„Sport bedeutet für den Körper Stress.“	

Interview mit Dr. Siegfried Lehl, Gesellschaft für Gehirntraining e.V.	104
„Auf die mentale Fitness kommt es an.“	

Enzym-Hefezellen im praktischen Einsatz

Das sagen Sportler	107
Interview mit Sabine Spitz, mehrfache Weltmeisterin im Mountainbiking	108
Interview mit Angela Maurer, vielfache Deutsche Meisterin und Goldmedaillengewinnerin im Freiwasserschwimmen	113
Interview mit Julian Flügel, Marathon-Läufer	118
Interview mit Karl Schulze, Ruderer	123
Interview mit Lukas Liß, Bahnradsfahrer	127

Das sagen weitere Top-Sportler zu Enzym-Hefezellen

Rezeptteil

Exkurs: Enzym-Hefezellen und Beruf	144
Häufig gestellte Fragen zu Enzym-Hefezellen	145
Bezugsquellen	146

Glossar

Abkürzungsverzeichnis

Literatur