
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 Immunschutz	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 Sportgetränke 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	Interview mit Dr. Siegfried Lehrl, Gesellschaft für Gehirntraining e.V.	104
Was ist in Enzym-Hefezell-Präparaten enthalten?	67	„Auf die mentale Fitness kommt es an.“	
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	Das sagen Sportler	107
Interviews.....	85	Interview mit Sabine Spitz, mehrfache Weltmeisterin	
Interview mit Dr. med. Ulrich Kau, Sportmediziner.....	86	im Mountainbiking	108
„Bei Nahrungsergänzung zählt nur, ob sie etwas bringt oder nicht!“		Interview mit Angela Maurer, vielfache Deutsche Meisterin und	
Interview mit Prof. Dr. med. Aloys Berg.....	88	Goldmedaillengewinnerin im Freiwasserschwimmen	113
„Enzym-Hefezellen verbessern die Zellfunktionen des Sportlers.“		Interview mit Julian Flügel, Marathon-Läufer	118
Interview mit Dr. med. Thorsten Rarreck, Sportmediziner	89	Interview mit Karl Schulze, Ruderer	123
„Den größten Fehler machen die meisten Sportler direkt nach dem Training.“		Interview mit Lukas Liß, Bahnradfahrer	127
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.“			
Rezeptteil			
		Exkurs: Enzym-Hefezellen und Beruf	144
		Häufig gestellte Fragen zu Enzym-Hefezellen.....	145
		Bezugsquellen	146
Glossar			
		Glossar	147
Abkürzungsverzeichnis			
		Abkürzungsverzeichnis	147
Literatur			
		Literatur	148