

Inhaltsverzeichnis

1	Gesunde Ernährung	1
	<i>Hans Konrad Biesalski</i>	
1.1	Grundlegendes zu Beginn	2
1.2	Gesunde Ernährung – was und wie?	3
1.3	Gesunde Inhaltsstoffe von Nahrungsmitteln	4
1.4	Und was sind gesunde Lebensmittel?	5
1.5	Trends	14
1.6	Wie sieht denn nun eine gesunde Ernährung wirklich aus?	16
1.7	Verborgener Hunger (Hidden Hunger) – Folgen der Unterversorgung	17
1.8	Jeder kann sich gesund ernähren?	19
1.9	Fazit	21
	Literatur	21
2	Bewegung: Gesundheit erhalten – Krankheit vermeiden	23
	<i>Christine Graf</i>	
2.1	Grundlegendes zu Beginn	24
2.2	Definition körperlicher Aktivität und Leistungsfähigkeit	25
2.3	Ausgewählte (zell)biologische/physiologische Wirkmechanismen von Bewegung	26
2.4	Stufen der körperlichen Aktivität und die Folgen	28
2.5	Bewegung und Sport bei ausgewählten Erkrankungen	30
2.6	Risiken im Sport	35
2.7	Fazit und Herausforderungen	36
	Literatur	36
	Serviceteil	41
	Stichwortverzeichnis	42