

Teil 1

SPORTLICHE AKTIVITÄT UND IHR EINFLUSS AUF DIE VERDAUUNG

01	Anatomie und Physiologie des Verdauungstrakts	12
02	Verdauungsbeschwerden?	40

Teil 2

ERNÄHRUNG UND DAS VERDAUUNGSSYSTEM DES SPORTLERS

03	Energie	94
04	Kohlenhydrate	107
05	Fett	132
06	Eiweiß	144
07	Flüssigkeitsversorgung	155
08	Natrium	172
09	Wie kann man sein Verdauungssystem trainieren?	181
10	Nahrungsergänzungsmittel	194

Teil 3

PSYCHE UND VERDAUUNG

11	Stress und Ängste	222
12	Wie geht man mit Stress und Ängsten um?	245

<i>Anhang A: Magen-Darm-Erkrankungen</i>	260
--	-----

<i>Anhang B: Medikamente, die sich auf die Verdauung auswirken</i>	288
--	-----

<i>Danksagung</i>	298
-------------------	-----

<i>Über den Autor</i>	300
-----------------------	-----

<i>Quellen</i>	301
----------------	-----

<i>Stichwortverzeichnis</i>	331
-----------------------------	-----