

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

Anhang A: Magen-Darm-Erkrankungen	260
Anhang B: Medikamente, die sich auf die Verdauung auswirken	288
Danksagung	298
Über den Autor	300
Quellen	301
Stichwortverzeichnis	331