

Vorwort	8
Die Expertinnen und die Experten	10
Kapitel 1: Gesundheit mal so grundsätzlich	12
Gesunder Lebensstil – zwischen Werbung und Realität	14
Salutogenese statt Pathogenese	15
Bei guter Gesundheit alt werden	19
Der Gesundheitsbegriff in meiner Familie	21
Die richtigen Rahmenbedingungen schaffen	25
Sport als Ausgleich ohne Leistungsdruck	27
Wünschenswerte Wechselwirkungen	30
#Gesundkannjede*r	32
Kapitel 2: Was ich als Fußballer über (meine) Gesundheit gelernt habe	34
Wenn man Profi wird	36
Verletzungen gehören zum Alltag eines Fußballers	39
Vertrauen in die Gesundheitskompetenz anderer	43
Interview mit Dr. Manfred Wagner: Vertrauen kann Berge versetzen	44
Balance, Resilienz und innere Haltung	46
Resilienz hat auch eine soziale Komponente – Interview mit Prof. Dr. Niko Kohls	49
Ein gesundes Mindset entwickeln	52
Ziele setzen – Step by Step	54
Alles im Fluss – in einen Flow-Zustand kommen	58

Grundeinstellung: Die Leistung folgt immer der inneren Einstellung	60
Die innere Haltung kommunizieren	62
Eine große Entscheidung – mein Karriereende als Fußballer	65
Herausforderungen annehmen	68
Die Kraft der Gedanken	70
Ganzheitlicher Ansatz	72
Methodische Schritte bei der Visualisierung	74

Kapitel 3: Persönlichkeit entwickeln – selbstbewusst, sozial, gesund **76**

Weiterentwicklung auf vielen Ebenen	78
Verantwortung übernehmen, sozial denken	84
Gesund von Kindesbeinen an	87

Kapitel 4: In der Ruhe liegt die Kraft **92**

Immer aktiv?	94
Ohne Schlaf keine Power – warum ausreichend Schlaf so wichtig ist	98
»Sitzen ist das neue Rauchen«	104
Tipps für mehr Gelassenheit im Alltag	108

Kapitel 5: Aktivität und Bewegung **110**

Warum körperlichen Bewegung so wichtig ist für unsere Gesundheit	112
Mehr Bewegung für Kinder und Jugendliche! – Interview mit Prof. Dr. Renate Oberhoffer-Fritz	114
Wie trainiert man effektiv?	120
Energiebooster Ausdauertraining	120
Sport bei Einschränkungen wie z. B. Diabetes – Interview mit Stefanie Blockus	122

Energiebooster Beweglichkeit	124
Energiebooster Koordination	126
Energiebooster Kraft	128
Energiebooster Grundlagenausdauer	132
Der klassische Ausdauersport: Laufen – Interview mit Sonja von Opel und Martin Grüning	134
Fitnessübungen fürs Gehirn	136
Wie Sie Ihr Gehirn im Alltag fit halten	137
Das Hector-Center für Ernährung, Bewegung und Sport – Interview mit Prof. Dr. Yurdagül Zopf	142

Kapitel 6: Gesundheit beginnt oft in der Küche **146**

Die geeignete Nahrung	148
Wie ich als Fußballer gegessen habe	149
Kochen für Nationalmannschaft – Interview mit Anton Schmaus	150
So viele Ernährungskonzepte	152
Darmgesundheit und Mikrobiom	153
Zusatzstoffe in Fertigprodukten	155
Was passiert eigentlich beim Stoffwechsel?	156
Gönn deinem Körper eine Pause	157
Emotionaler Hunger	157
Gemeinsam essen und selber kochen!	158
Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.	160
Ökologische Gesundheitsförderung	162
Weltweite Probleme durch Nahrungsmittelproduktion	162
Planetary Health Diet	164
Gutes auf Vorrat	166

Kapitel 7: Genussvolle und gesunde Rezepte **168**

Salate und Bowls	170
Abwechslungsreiche Gemüsepflanzen	184
Schnelle Nudeln	196
Müsli und Porridge	208
Das geht immer: Snacks	222

Kapitel 8: Ausgewählte Übungen **232**

Übungen Mobilität	234
Übungen Koordination	237
Übungen Kraft	240
Register	248
Impressum	256