

INHALT

BEWEGUNG

- 8 Dick ist nicht gleich unsportlich
- 10 Sport und gesunde Gelenke
- 12 Gesunde Knochen durch Sport
- 13 Sport und Lebenszeit
- 14 Bewegung und Diabetes Typ 2
- 16 Was ist besser: Kraft oder Ausdauer?
- 19 Bewegung gegen Demenz
- 20 Sport und Depression
- 22 Sport und Blutdruck
- 24 Starke Bauchmuskeln = starker Rücken
- 26 Übungen zur Stärkung der Rumpfmuskulatur
- 32 Welcher Sport ist der richtige für Sie?
- 34 Wie werden Sie besser?
- 36 Warum ein Trainingsplan?
- 37 Braucht jeder einen Check-up, bevor er Sport macht?
- 38 Aerobes und anaerobes Training
- 40 Kennen Sie Ihre VO₂max?
- 42 Was ist oxidativer Stress?
- 45 Warum oxidativer Stress auch gut sein kann
- 46 Was versteht man unter HIIT?
- 47 Tabata: 4 Minuten, die es in sich haben
- 48 Was taugt EMS-Training?
- 50 Kraftübungen ohne Geräte
- 56 Der innere Schweinehund
- 59 Wie erreichen Sie Resilienz?
- 64 Sport: gemeinsam ergibt Sinn
- 66 Welche Trainingsmittel oder Sportgeräte sind sinnvoll?
- 68 Sportkleidung und Schuhe
- 72 Sonnenschutz
- 73 Sport bei Hitze
- 74 Sport im Winter

- 76 Sport bei Erkältung
- 77 Wie lange kein Sport nach einer Infektion?
- 79 Sport und Schlaf
- 80 Was ist Seitenstechen und wie kann man es verhindern?
- 82 Wie entsteht Muskelkater und wie kann man ihn verhindern?
- 84 Was tun gegen Blasen?
- 86 Was tun bei Krämpfen?
- 88 Was ist Streak-Running?
- 89 Was ist das Runner's High?
- 90 Dehnen und Stretchen?
- 92 Dehnübungen

ERNÄHRUNG

REZEPTE 128

- 99 Gibt es die gesunde Ernährung?
- 101 9 Regeln für eine gesunde Ernährung
- 102 Wie viel Eiweiß braucht der Mensch?
- 104 Rohkost oder doch gedünstet?
- 105 Was sind sekundäre Pflanzenstoffe?
- 109 Essen nach dem inneren Taktgeber
- 110 Brauche ich Nahrungsergänzungsmittel?
- 112 Superfoods – was ist dran?
- 115 Wie viel Fleisch darf es sein?
- 116 Sport: nüchtern oder nicht?
- 118 Metabolische Flexibilität
- 120 Was tun gegen den Hungerast?
- 121 Gibt es den Nachbrenneffekt?
- 123 Getränke für unterwegs?
- 126 Ernährungstagebuch