

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 $VO_2\text{max}$?
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