

Inhalt

Trink Dich Fit	9
 Keine Leistung ohne Energie	10
Die anaerobe alaktazide Energiegewinnung	11
Die anaerobe laktazide Energiegewinnung	12
Die aerobe Energiegewinnung	14
Sauerstoff – eine leistungslimitierende Größe	14
Kohlenhydrate und Glykämischer Index	15
Die Praxis-Anpassung: Glykämische Last	17
 Mineralstoffe – die Zündkerzen	19
Calcium – nicht nur für die Knochen	24
Magnesium – hilft nicht nur gegen Muskelkrämpfe	25
Das ideale Calcium-Magnesium-Verhältnis	26
Kalium – das Sportmineral für die Regeneration	28
Natrium – der unterschätzte Mineralstoff	28
Phosphor – mehr ist nicht besser	30
Schwefel – Baustein der Proteine	30
 Spurenelemente – vieles liegt im Dunkeln	31
Jod – Mangel auch beim Freizeitsportler	31
Eisen – für mehr Sauerstoff	33
Selen – das Antioxidans mit zweifelhaftem Ruhm	34
Zink – nicht nur für die Wundheilung	34
Fluorid – Baustein der Zähne	35
Arsen	37
Lithium	37
Rubidium	38
Aluminium	38
Silicium und Kieselsäure	38
Bor und Borsäure	39
Chrom	39

Der Säure-Basen-Haushalt	40
Gesundes Gleichgewicht	40
Basen neutralisieren Säuren	41
Basen reinigen den Körper	41
Was wirkt sauer, was basisch?	42
Basisch = gesund?	42
Hydrogencarbonat – je älter, desto wichtiger	43
CalciumPlus – das natürliche Plus für stabile Knochen	44
Basisch = sportlich fit	44
 Ohne Wasser kein Leben	47
Wasserverlust und Wasserbedarf	49
Nur gemeinsam mit Natrium kommt das Wasser in den Körper	51
Die Magenpassage	53
Temperaturregulation	54
Sport in der Hitze	55
Kälte und Wind	57
 Schweiß – ein mineralstoffreiches Wasser	59
Woher kommt der Schweiß?	59
Was passiert bei Wassermangel?	60
Richtiges Training verbessert Schutz vor Hitzschlag	62
 Wasser – ein wertvoller Rohstoff	65
Oberflächenwasser, Grundwasser, Tiefenwasser	65
Quellwasser, Tafelwasser, Heilwasser	66
Mineralwasser	66
Wie entstehen Mineralwasserquellen?	68
Amtliche Anerkennung	69
Nutzungsgenehmigung	71
Die Mineralwasser-Analyse – die Visitenkarte des Wassers	71
Kohlensäure	73
Der Mythos vom Zaubertrank	76
Osmolalität von Getränken	77
Was macht ein optimales Sportlergetränk aus?	77
Des Guten zu viel – Vergiftungen mit Wasser	79

Richtig Trinken: von der Theorie zur Praxis	81
Richtiges Trinken muss wieder erlernt werden	81
Mit drei Schritten zum Erfolg	81
Trinkplan	83
Das richtige Trinken im Sport	84
Richtig trinken vor dem Wettkampf	85
Richtig trinken während des Wettkampfs	85
Richtig trinken beim Ausdauersport	86
Richtig trinken im Training	87
Richtig trinken beim Marathon	88
Richtig trinken bei Sportsportarten	90
Richtig trinken bei Sportarten, die den ganzen Tag dauern	91
Richtig trinken bei Sportarten von kurzer intensiver Dauer	91
Richtig trinken bei Konzentrationssportarten	91
Richtig trinken beim Sport im Winter	92
Richtig trinken beim Sport im Sommer	92
Richtig trinken bei Aufenthalt im Gebirge	93
Auch die Sportkleidung beeinflusst die Wahl des Sportgetränks	93
Richtig trinken nach dem Sport	93
Der Hydratationstest für Sportler	96
Richtig trinken – eine Gesundheitsvorsorge	98
Die richtige Getränketemperatur	98
Richtig trinken bei mentalen Aktivitäten	99
Ein perfektes Duo: Pausenfrühstück und Trinken im Unterricht	101
Clever i(s)st, wer clever is(s)t	102
 Kinder sind keine kleinen Erwachsenen	 103
Trinken will gelernt sein	104
Erhöhter Wasserbedarf, aber schlechtere Thermoregulation bei Kindern	104
Richtiges Trinken bestimmt bei sportiven Kids die Leistungsfähigkeit	106
Früher an später denken: Calcium	107
 Trinktipps für Beruf und Job	 109
Fit am Arbeitsplatz – durch richtiges Trinken	109
Mehr Nährstoffe pro Kalorie – Mineralwasser und zeitgemäße Erfrischungsgetränke helfen	110
Richtig trinken im Tagesverlauf	111

Trinktipps fürs Jungbleiben	113
Wirksames Anti-Aging durch ausreichende Flüssigkeitszufuhr.	113
Richtig trinken während einer Reduktionsdiät	117
Aktivität hilft – auch beim Abnehmen.	118
Optimale Fettverbrennung im Sport nur unter Beachtung des Glykämischen Index	119
Kleine Getränkekunde	122
ABC der Fitness-Ernährung	142
Rezepte	157
Getränke aus Milch, Buttermilch, Kefir und Molke	158
Getränke mit Mineralwasser gemischt	161
Über die Autoren	166
Sachindex	168