

## Doping? Alternative naturnahe Leistungskost

Um zur Detailseite des Buchs zurückzukommen, betätigen Sie bitte die "Zurück"-Schaltfläche ihres Browsers

Thema	Seite
Einführung	7
Sportliche Höchstleistungen erzielen - aber wie?	9
Ist die heutige Sportler-Ernährung in Ordnung?	12
Die Wirkungen reichlicher Eiweißzufuhr im Organismus	12
Isolierte Kohlenhydrate lassen Energiestoffwechsel entgleisen	14
Schlechtere Sauerstoff-Übertragung durch tote Nahrung	16
Zu hohes Startgewicht durch Verstopfung und Wasserbindung	17
Weiterer "toter Ballast" durch Fettablagerung	17
Sprungkraftminderung: "Nachschlappen" des Übergewichts	18
Falsche Ernährung beeinträchtigt Konstitution insgesamt	18
Wie kann eine optimale Leistungskost gefunden werden?	19
Optimal gesunde Kost: Zivilisierte Ernährung	22
Warum frisches Mahlen der Getreide auf Steinen wichtig ist	23
Die gesundheitlichen Wirkungen zivilisierter Ernährung	25
Warum die sportliche Leistungsfähigkeit erhöht wird	25
Erfolgsbeispiele aus dem Hochleistungssport:	27
Olympiasieg der Österreicher 1979 in Lake Placid	
Dieter Notz Deutscher Meister im Skilanglauf	
Der Supermarathonläufer Bernhard Schöneck	
Zivilisierte Ernährung - Höchstleistungen ohne Doping	28
Richtig essen und trimmen - Fitness für Jedermann	29
Rezeptteil	31
Besondere Hinweise zur Nutzung als Leistungskost	33
Wasser- und Salzhaushalt und das Kühlsystem des Organismus	35
Küchengeräte, die Sie brauchen	39
Was vorrätig sein soll	40
Frisch einzukaufen	41
Worauf bei den Zubereitungen besonders zu achten ist	42
Die Handhabung der nachfolgenden Rezepte	43
Getreidesuppen als modifizierte "Spezialtreibstoffe"	44
Getreidesuppe, gänzlich kurz aufgekocht	46
Getreidesuppe mit unerhitztem Anteil	47
Getreidesuppe mit rohem Getreideanteil, Salat und Möhren	48
Getreidesuppe mit rohem Getreideanteil, Chicoree, Möhren und angekeimten Samen	49
Weitere Getreidesuppen mit rohem Getreideanteil, frischen Vegetabilien und angekeimten Samen	49
Frischkornmüsli-Variationen zum Frühstück	50
Grundmischung des Frischkornfrühstücks	50
Weitere Zubereitung des Frischkornmüslis in Variationen	51
Die Mittags- und Abendmahlzeiten	52

Gazpacho - spanische "Salatsuppe"	54
Natürliche Ernährung - Beispiel für einen Tag	55
Das Frühstück	55
Die Mittagsmahlzeit	57
Das Abendessen	59
Energie-, Nutzen- und Kostenbilanz	60
Ausreichend Wasser zuführen	61
Wenn Sie dieses Buch bis hierher zu Ende gelesen haben	61
Weiterführende Informationen	62

**Um zur Detailseite des Buchs zurückzukommen, betätigen Sie bitte die "Zurück"-Schaltfläche ihres Browsers**