

# Feil W / Oberem S / Reichenauer-Feil A Ernährungs-Coach: Mehr Leistung im Sport

## Leseprobe

[Ernährungs-Coach: Mehr Leistung im Sport](#)

von [Feil W / Oberem S / Reichenauer-Feil A](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b19887>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>





Ob im Breitensport oder Wettkampf: Erfolg braucht Training. Abwechslungsreich soll es sein und natürlich effektiv – hier gibt es die nötigen Tipps.



Für viele Sportler spielt die Gewichtsreduktion eine große Rolle. Die richtigen Lebensmittel und Vitalstoffe sind hierbei das A und O.

- 7 **Einführung**
- 8 **Sport: Der Anfang ist gemacht**
- 9 Erfolg braucht Training
- 11 **Die Abwechslung macht's**
- 11 Ist Ihr Training zu monoton geworden?
- 16 **Training verbessert den Stoffwechsel**
- 16 Mehr Energie durch besseren Stoffwechsel
- 19 Was passiert beim Laufen bzw. bei Ausdauersport allgemein?
- 20 Es läuft rund
- 21 Freude für die Hormone
- 24 Starkes Immunsystem – die Abwehr steht
- 26 **Wie stelle ich meinen Körper auf Leistung um?**
- 26 Wichtiges zum Trainingsumfang
- 30 Wichtiges zur Trainingsintensität

- 35 **Laufend abnehmen**
- 36 **Laufen, Essen und Abnehmen**
- 36 Hauptmahlzeiten, Zwischenmahlzeiten und Gelüste
- 38 So nehmen Sie erfolgreich ab
- 39 Der leichte Weg zum Wohlfühlgewicht
- 49 Laufend abnehmen
- 55 **Gezielt ernähren**
- 56 **Basisernährung weiter verbessern**
- 56 Die Energiebasis verbreitern
- 65 Fette – nur eine Frage der richtigen Auswahl
- 69 Mehr Sauerstoff – mehr Vitalität durch eine eisenreiche Ernährung
- 72 Ernährung für ein starkes Bindegewebe
- 80 Trainings- und Wettkampfernährung
- 90 Energie-Gele – eine Frage des Timings und der Trainingsintensität

55

In der Vorbereitung auf einen Wettkampf spielt die Ernährung eine entscheidende Rolle. Hier bekommen Sie die optimale Unterstützung.

107

Manchmal lassen sich kleine Blessuren leider nicht vermeiden – hier die besten Tipps bei Verletzungen und Beschwerden im Trainingsalltag.

- 92 **Regeneration – vom Zufall zur Planung**
- 93 Wie können Sie sich gezielt erholen?
- 99 Nach dem Training das »open-window« nützen
- 101 Muskuläre Kohlenhydrateinlagerung oder Mitochondrienaufbau?
- 102 Nährstoffe für ein starkes Immunsystem
- 107 **Erste Hilfe**
- 108 **Ratgeber für die kleinen Herausforderungen**
- 115 **Rezepte**
- 116 **Kochen für Sportler**
- 116 Bauernfrühstück
- 117 Quark mit Leinöl
- 117 Frischkorn-Müsli
- 117 Blitz-Brot oder -Brötchen
- 118 Getreideküchle
- 118 Hackfleischküchle
- 118 Hamburger Royal
- 119 Zucchini-puffer
- 119 Blechkartoffeln
- 119 Gemüsesuppe
- 120 Fischpfanne
- 120 Amaranth-Gemüse-Pfanne
- 121 Getreidesuppe
- 121 Gemüsenudeln italienisch
- 122 Alio-Olio-Nudeln
- 122 Kokos-Lachs-Soße mit Brokkoli
- 123 Nudelauflauf mit Erbsen
- 123 Schneller Biskuit
- 123 Cantuccini (Mandelkekse)
- 127 **Anhang**
- 133 **Bezugsquellen**
- 134 **Register**

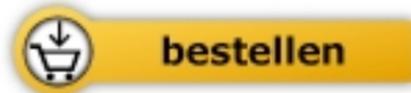


Feil W / Oberem S / Reichenauer-Feil A

[Ernährungs-Coach: Mehr Leistung im Sport](#)

Gezielt ernähren, optimal trainieren

136 Seiten, kart.  
erschienen 2011



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)