

Inhalt

Geleitwort	1
Zum Anfang	3
• Möchten Sie lange gesund und jung bleiben?	3
Wie liest sich dieses Buch?	5
Mit der Steinzeit-Biosoftware ins Chip-Zeitalter	6
Ganzheitliche Gesundheit	9
• Was ist Gesundheit?	10
• Gesundheit ist mehr als das Fehlen von Krankheit	10
• Der Mensch ist ganz – die Einheit von Körper, Geist und Seele	13
• Ist bei Ihnen alles in (der) Ordnung?	14
Gesundheit gestalten	17
• Unser genetisches Erbe – Chance und Risiko	17
• Theorien über das menschliche Altern	18
• Gesundheit aktiv gestalten	21
Ernährung „Der Mensch ist – was er isst“	23
• Ernährungssituation heute	24
• Was der Mensch zum Leben braucht	27
Kohlenhydrate – die Schlankmacher	30
• Der wichtigste Energieträger der Erde entsteht aus Luft, Sonne und Wasser	30
• Glucose stimuliert die Insulinausschüttung	30
• „Einfachzucker“ machen dick und hungrig	31
• Vollwertige „Vielfachzucker“ machen schlank und satt	31
• Der „Glykämische Index“	34
• Versteckte Zucker – die unerkannten Dickmacher	37
• Die Zuckerspeicher	37
• Die zentrale Bedeutung der Kohlenhydrate für die Energiegewinnung	38

Hyperinsulinämie und Körpervertfettung – eine globale Epidemie	39
• Die Wirkung des zentralen Nahrungshormons Insulin	40
• Die Insulinwirkung an der Zelle	41
• Krank durch Insulinresistenz und Hyperinsulinämie	42
Fettgewebe und Übergewicht	57
• Fettgewebe	58
• Übergewicht – Willensschwäche, „Drüsenstörung“ oder Erbschaden?	60
Nahrungsfette	65
• Herkunft der Nahrungsfette	65
• Fettfabrik Leber	66
• Triglyceride	66
• Cholesterin	69
Eiweiß	75
• Pflanzliche und tierische Eiweißquellen	75
• Biologische Wertigkeit der Nahrungseiweiße	76
Gesunde Ernährung	77
• Das „Pyramidenprinzip“ der gesunden Ernährung	77
• Kennen Sie Ihren Kalorienbedarf?	79
• Kennen Sie Ihren Brennstoffbedarf an Kohlenhydraten?	82
• Mahlzeitenfolge	84
Vitamine – Bioaktive Pflanzenstoffe – Ballaststoffe	85
• Vitamine	85
• Bioaktive Pflanzenstoffe – Heilmittel der Natur	88
• Ballaststoffe – die Darmregulierer	89
Gewichtsnormalisierung	91
• Ernährungsgrundsätze bei Übergewichtigkeit	91
• Gewichtsabnahme und Muskelabbau	93
• Ein erfolgreicher Weg zur Gewichtsnormalisierung	94
• Gewichtsabnahme durch „Null“-Diäten?	97
Nahrungsmittelauswahltabelle	100
Ernährungskrankheiten	104
• Zahnkaries	104
• Übergewicht	104
• Darmträgheit	104
• Bluthochdruck	105

● Fettstoffwechselstörungen	106
● Gallensteine	106
● Gicht, Harnsäureerhöhung	107
● Die Übergewichts-Zuckerkrankheit (Diabetes Typ 2b)	107
● Krebs	108
● Arteriosklerose – Schlagaderverkalkung	109
● Das „Raucherbein“ – die Gefäßverkalkung der Beinarterien	116
● Das Metabolische Syndrom	117
● Wer soll das bezahlen? Die Kosten ernährungsbedingter Erkrankungen	117
Genussmittel	119
● Alkohol	120
● Nikotin	123
● Kaffee	125
Bewegung	127
● Sitzmenschen und die Folgen der Unbeweglichkeit	128
Positive Aspekte des Ausdauersports	130
Fettverbrennung	130
● Zuviel Körperfett – Schönheitsfehler oder Krankheitsursache?	130
● Vom Fettalltag zum Herz-Kreislaufproblem	130
● Muskeln werden zu Fett – jedes Jahr ein bisschen mehr...	131
● Fettgewebe – ein Giftspeicher?	131
● Schlank und trotzdem fett?	133
● Zuviel Fett – ein Wohlstandsproblem, das alle angeht	133
● Wo wird die Bewegungsenergie (ATP) gewonnen?	134
● Energiegewinnung des Muskels	136
● Bewegung und Fettstoffwechsel	140
● Wie kann ich meine Fettverbrennungskapazität steigern?	142
● Was bedeutet das für die Laufpraxis?	143
● Computersimulation des menschlichen Energiestoffwechsels im Muskel (Ein Beitrag von Prof. Dr. Alois Mader)	146
● Energiebilanz Sitzmensch und Laufmensch	155
Lunge-Atmung-Sauerstofftransport-System	158
● Maximale Sauerstoffaufnahme	159
Herz-Kreislauf-Blutgefäß-System	159
● Herz	159
● Blutgefäße	160

Sport und Immunsystem	161
(In Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Gerhard Uhlenbruck)	
● Das Immunsystem – unser „sechstes Sinnesorgan“	161
● Krebs und Sport	165
● Moderater Sport schützt vor Infekten	166
● Was rastet, das rostet	167
● Sport und Psychostressabwehr	167
Muskulatur, Bänder und Sehnen	169
● Stärkung der Muskulatur durch Laufen	169
Knochen und Gelenke	170
● Alles lebt von Bewegung	170
● Was überfordert wird, „verschleißt“	170
● Was nicht gefordert wird, fliegt raus!	171
● „Volksseuche“ Rückenschmerzen und Bandscheibenerkrankungen	171
● Kalksalzminderung (Osteoporose)	173
Stressabbau	173
● Wie kann ich Stress abbauen?	173
Nervensystem	174
Darmfunktion	175
Hirnfunktion	176
● Wie war noch mal der Name?	176
Selbstbewusstsein/Psyche	176
Laufend Probleme lösen – der Alphazustand	177
● Was passiert im Alphazustand?	178
● Wie gelange ich in den Alpha-Zustand?	179
● Alphazustand und Laufen – der meditative, entspannende Lauf	179
Ausdauersportarten – die Praxis	181
Wandern/Walken/Laufen	183
● Fest geplant ist halb gelaufen	183
● Tipps aus der Praxis für die Praxis	185
● Walken	187
● Laufen	190

Alternativsportarten	196
• Skaten	196
• Rad fahren	197
• Schwimmen	198
• Skilanglauf	199
Zum guten Schluss	201
Quellennachweis	203
Bildnachweis	206
Sachverzeichnis	208