

Weiterführende Literatur Ernährung von Sportlern

Stand: Juni 2010

Baron, D.K.; Berg, A.: Optimale Ernährung des Sportlers. 272 S., 3., überarb. u. erw. Aufl., Hirzel, Stuttgart 2005, ISBN 3777613045, EUR 26,00

Beppler, N. u.a.: Der Teller ist rund – nach dem Essen ist vor dem Essen. Tipps zu Bewegung & Ernährung für Sparteinsteiger und aktive Sportler. 170 S., Hofmann, Schorndorf 2009, ISBN: 978-3-77808540-0

Butz, A.; Butz, G.: Vitale Läuferküche. 127 S., BLV, München 2009, ISBN: 978-3-8354-0509-7

Feil, W. u.a.: Ernährungs-Coach: Mehr Leistung im Sport. 158 S., Haug, Stuttgart 2005, ISBN: 3-8304-2184-2, EUR 17,95

Hassel, H.: Ernährung und Sport. Baustein für die Gestaltung von projektorientiertem Unterricht und Projektwochen. 60 S., Hrsg.: aid, Friedrich-Ebert-Str. 3, D-53177 Bonn, Eigenverlag, Bonn 2004, Bezug: aid-Vertrieb DVG, Birkenmaarstr. 8, D-53340 Meckenheim, Tel.: 02225-926146 oder -926176 oder unter: bestellung@aid.de, Bestell-Nr. 3733, ISBN: 383080432-6, EUR 5,00

Heid, R.; Reuter, W.: Fit für den Sport. Richtige Ernährung für Freizeitsportler. 108 S., Hrsg. und Bezug: Verbraucherzentrale Bundesverband e.V., Markgrafenstr. 66, 10969 Berlin 2003, Tel.: 030-25800-0, Fax: 030-25800-218, oder unter www.vzbv.de, Bestell-Nr. 416, ISBN: 3936350450, EUR 5,80

Konopka, P.: Sporternährung. Leistungsförderung durch vollwertige und bedarfsangepasste Ernährung. 127 S., BLV, München 2006, ISBN: 978-3-8354-0110-5, EUR 17,95

Neumann, G.: Ernährung im Sport. 315 S., Meyer & Meyer, Aachen 2003, ISBN: 3891249306, EUR 18,90

N.N.: Richtig trinken im Sport. Ein Leitfaden für Sportlehrer und Trainer. 41 S., Eigenverlag, Bonn 2005, Hrsg. und Bezug: IDM - Informationszentrale Deutsches Mineralwasser c/o Kohl PR & Partner, Adenauerallee 18-22, 53113 Bonn

Nowatius, C.: Natürlich fit. Ernährungstipps für Sportler. 42 S., Eigenverlag, Bonn 2007, Hrsg.: Geschäftsstelle Bundesprogramm Ökologischer Landbau in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn, Bezug: Publikationsversand der Bundesregierung, Tel.: 01805-778090, publikationen@bundesregierung.de

Opoku-Afari, C.; u.a.: Mehr vom Sport! Low-Carb und LOGI in der Sporternährung. 139 S., Systemed, Lünen 2009, ISBN: 978-3-927372-41-2, EUR 19,95

Schek, A.: Top-Leistung im Sport durch bedürfnisgerechte Ernährung. 112 S., Philippka-Sportverlag, Münster 2005, ISBN: 3894171383, EUR 12,80

Schek, A.: Rund um fit – mit Sport und Ernährung. 64 S., Hrsg.: aid, Friedrich-Ebert-Str. 3, D-53177 Bonn 2005, , Bezug: aid-Vertrieb DVG, Birkenmaarstr. 8, D-53340 Meckenheim, Tel.: 02225-926146 oder -926176 oder unter: bestellung@aid.de, Bestell-Nr. 1243, ISBN: 3-8308-0517-9, EUR 2,50

Wagner, G.; Schröder, U.: Essen Trinken Gewinnen. Praxishandbuch für die Sporternährung. 156 S., Pala-Verlag, Darmstadt 2009, ISBN: 9783895662515, EUR 14,00

Wagner, G. u.a.: Trink Dich fit. Handbuch für das richtige Trinken: Sport - Beruf - Freizeit. 157 S., 3. Aufl., Pala-Verlag, Darmstadt 2003, ISBN: 3895661937, EUR 12,80