

Sporternährung: Fit. Stark. Gut versorgt.

Fachbeiträge

Physiologie

Proteine im Sport: Wie viel soll's denn sein?	58
Zyklusgerecht essen und trainieren	62
Kreatin im Sport: Nutzen und Grenzen	68
Sport und Immunsystem: Komplexes Zusammenspiel	72

Ernährung

Gestörtes Essverhalten: Zu wenig Energie im Sport	65
Standpunkt: Sport macht schlau und glücklich	75

Ernährungstherapie

Atemwegserkrankungen: Ernährung anpassen – besser atmen	86
Kurzfassungen der Fachbeiträge	77



© bedya/stock.adobe.com

In Sportarten wie Turnen oder Bouldern besteht die Gefahr, dass die Aktiven zu wenig Energie aufnehmen. Das kann langfristige Schäden verursachen.

Für die Praxis

Ökologisch Leben	76
Rezepte	79
Saisontipp	
Holunder: Doppeltes Doldenglück	81
Warenkunde	
Kartoffeln: Vielseitiger als gedacht	82
Körper & Seele	
Nur entspannte Augen sehen gut	84



Die duftenden Holunderblüten lassen sich ebenso verwenden wie die intensiv schwarzen Beeren.

© scis65/depositphotos.com

Rubriken

Magazin	56
UGB intern	
Jahrestagung in Gießen	90
Online-Vorträge im Frühsommer	91
UGBfoodtalk: Kostenlose Videos	91
Seminartipp: Der Körper isst mit	92
UGBforum spezial mit Leserrabatt	93
Wissenschaft aktuell	94
Leserfrage	
Enthalten Lebensmittel Enzyme aus gentechnisch veränderten Organismen?	96
Bücher	97
Unter der Lupe	
Paper Mills: Wenn Studien zur Ware werden	98
Stellenangebote/Termine	100
Impressum	103