

---

## THEORIE

---

Gibt's das auch in gesund? 5

**SCHNELLER, HÖHER,  
WEITER** 7

**Doping für alle?** 8

Kleine Geschichte des Dopens 9

Das Leben fordert jeden 10

Wege zu mehr Energie  
und Ruhe 12

Extra: Kinder fördern  
ohne Zwang 14

**Wirkstoffe im Sportdoping** 16

Anabolika: Muskeldoping 17

Diuretika: Wasser marsch 19

Narkotika: hoch riskante

Schmerzlöser 20

Peptid- und Glykoprotein hormone:

»Blutoptimierung« 20

Stimulanzen: gemischte

(Hoch-)Gefühle 21

**Pharmakologisches Neuro-  
enhancement** 22

Unser altmodisches Gehirn 23

Hirndoping: Was geht? 24

Häufig verwendete Mittel 25

Extra: Gute Laune zum

Einnehmen? 27

---

## PRAXIS

---

**DOPING AUS DER NATUR** 29

**Powerstoffe aus Feld,  
Wald und Wiese** 30

Makronährstoffe 31

Vitamine 35

Mineralstoffe 38

Extra: Randvoll mit guten Sachen! 41

Sekundäre Pflanzenstoffe und mehr 42

**Die besten Pflanzen für  
mehr Leistung** 44

Woher nehmen,  
wenn nicht selbst pflücken? 45

Fertigpräparat, Tee, Tinktur? 46

Extra: Psychoaktive Pflanzen 49

Aufbau der Pflanzensteckbriefe 51

Bockshornklee 52

Erd-Burzeldorn 53

Ginkgo 54

Extra: Immer mit der Ruhe! 55

Ginseng 56

Extra: Exoten auf dem Prüfstand 58

Matcha 59

Mate 60

Pfefferminze 61

Rosenwurz 62

Rosmarin 63

Taigawurzel 64

Extra: Pflanzen fürs Immunsystem 65

<b>Essen Sie sich fit!</b>	66		
Algen	67		
Apfel	68		
Avocado	69		
Brokkoli	70		
Buchweizen	71		
Chiasamen	72		
Chili	73		
Gerstengras	74		
Grünkohl	75	Oxytocin	98
Hafer	76	Serotonin	100
Hanfnüsse	77	Extra: Bewegung liegt uns im Blut	101
Heidelbeeren	78		
Kaffee	79	<b>Das Gehirn auf Trab bringen</b>	102
Kakao	80	Komplexität und Ordnung	103
Karotte	81	Gehirntraining im Alltag	104
Leinsamen	82	Extra: Das Gehirn liebt Musik	107
Nüsse	83	Planen und Runterkommen	112
Extra: Welche Superfoods sind super?	84	Extra: Die Heilkraft der Pause	114
Olive	85		
Quinoa	86	<b>Starke Muskeln für</b>	
Rispenhirse	87	<b>mehr Lebenskraft</b>	116
Rote Bete	88	So arbeiten die Muskeln	117
Spinat	89	Hormonsystem in Schuss	118
		Extra: Mentales Training	121
<b>SO MACHEN SIE NOCH MEHR DRAUS!</b>	<b>91</b>		
<b>Körpereigene Drogen locken</b>	92		
Acetylcholin	93		
Adrenalin und Noradrenalin	94		
Dopamin	96	Bücher & Adressen, die weiterhelfen	122
Endorphine	97	Register	123
Endovalium	98	Impressum	127

---

## SERVICE

---