

# INHALT

<b>Vorwort</b> .....	<b>6</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>8</b>
<b>Kapitel I Der Darm – unser Partner für mehr Leistung</b> .....	<b>14</b>
Das ist dein Darm und so funktioniert er .....	16
Der Darm, die Nährstoffe und der Sport .....	26
So beeinflusst der Darm deine Leistung und Gesundheit .....	35
Das solltest du aus diesem Kapitel mitnehmen .....	48
<b>Kapitel II Wenn es nicht läuft, wie es soll</b> .....	<b>50</b>
Der Kampf mit Darmproblemen beim Sport .....	61
Der Kampf mit den Unverträglichkeiten .....	78
So beeinflusst das Essen, wenn es nicht läuft .....	88
So klappt es mit dem sportlichen Erfolg .....	90
Das solltest du aus diesem Kapitel mitnehmen .....	94
<b>Kapitel III Perfect Team – du und dein Darm</b> .....	<b>96</b>
So trainierst du deinen Darm für Höchstleistungen .....	102
Deine Helfer für die Darmgesundheit .....	106
Mit diesen Tipps steigerst du dein Wohlbefinden und damit auch deine Darmgesundheit .....	120
Das solltest du aus diesem Kapitel mitnehmen .....	123
<b>Kapitel IV Und Aktion!</b> .....	<b>124</b>
Deine Basics: Die Nährstoffe für die Basis .....	126
Essregeln für deinen Darm .....	144
So gestaltest du dein Essen darmgesund .....	147
So gestaltest du deinen Tag .....	155
So geht es rund beim Training und im Wettkampf .....	156
Das solltest du aus diesem Kapitel mitnehmen .....	161
<b>Unser Darm-Erfolgs-Code für dich</b> .....	<b>163</b>
<b>Nachwort</b> .....	<b>164</b>
<b>Anhang</b> .....	<b>166</b>
Die Autoren .....	166
Literatur .....	168
Bildnachweis .....	175