

**Herbert Steffny/Ulrich Pramann/
Charly Doll**

Perfektes Lauftraining - Das Ernährungsprogramm

Optimal versorgt
in Training und Wettkampf



Ins **LeiStlingSIOCh** fällt jeder einmal - die meisten Nahrungsergänzungsmittel werden Ihnen jedoch nicht aus dem Tief heraushelfen. Vertrauen Sie lieber auf frische und natürliche Zutaten.

8 Vorwort

8 Gute Ernährung = bessere Leistung

13 **LeiStUlig** geht durch den Magen

14 Ernährung und Leistungsfähigkeit

16 Die Evolution der Ernährung

21 Wie aus Nahrung Leistung wird

27 Ernährungs **Basics** für Läufer

28 Der Energiestoffwechsel

28 Der individuelle Bedarf

31 ATP - Sofortenergie für den Körper

32 Superbenzin Kohlenhydrate

37 Fette - Dieselbenzin der Muskeln

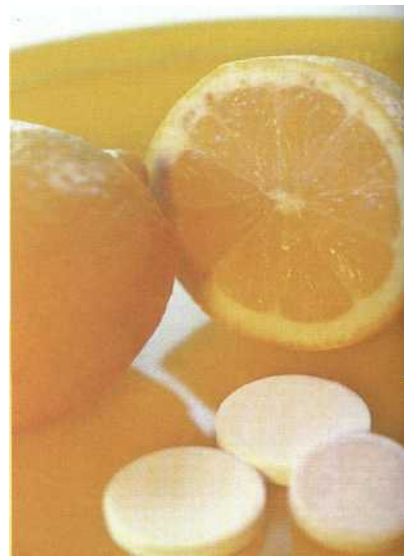
42 Proteine - Bausteine des Körpers

44 Vitamine - kleine Mengen
ganz groß

47 Mineralstoffe und
Spurenelemente

51 Essen Sie möglichst
naturbelassen

53 Sekundäre Pflanzenstoffe aus
der natürlichen Apotheke



Inhalt

59 Was gut tut

- 60 **Schmeckt und bringt auf Trab**
- 60 Die 34 besten Lebensmittel für Läufer
- 76 **Trinken - wie Sie es richtig laufen lassen**
- 76 Der Wasserträger für unsere Leistung
- 79 Wie unser Kühlsystem funktioniert
- 83 Welche Getränke?
- 88 **Top oder Flop? Nahrungsergänzung**
- 88 Powern um jeden Preis?
- 92 Kleines Abc der Hilfsmittelchen



ioi so läuft es Tag für Tag

- 102 **Richtig ernährt im Trainingsalltag**
- 102 Die Fitnesskurve unterstützen -
Durchhänger vermeiden
- 105 Das Powerfrühstück
- 109 Wenn Sie einen langen Lauf einlegen
- 112 Wenn Sie morgens laufen
- 114 Wenn Sie mittags laufen
- 115 Wenn Sie abends laufen
- 117 Ist Naschen verboten?
- 120 Wenn Sie nicht zu Hause essen

Eine gesunde Ernährung bedeutet nicht den Verzicht auf GeMISS!
Wer läuft, darf auch ab und zu mal sündigen.





Früchte-Vollkorn-
Müsli - Rezept
siehe Seite 194f.

125 In T O p f O r i T l an den Start

126 Essen und Trinken für Wettkämpfe

126 Was soll ich vor dem Laufen essen?

133 Was beim Laufen essen?

136 So werden Sie hinterher wieder fit

141 Das im Griff

142 Tempo aufnehmen - Pfunde verlieren

142 »Maratonnis« haben es schwerer

143 So erreichen Sie Ihr Idealgewicht

147 Normal-, Idealgewicht und Bodymass-Index

150 Schwere Knochen oder zu viel Fett?

156 Essstörungen
und Laufen





159 Ernährungspraxis für Läufer

160 Charly Dolls Küchengeheimnisse

160 Gesundes Essen beginnt beim Einkauf

166 Wie lagere ich Lebensmittel richtig?

168 Reserven anlegen - Carbo-Loading

176 Tierisch-pflanzliche Eiweißkombinationen

182 Fleischlose Eiweißkombinationen

189 Die Eiweiß-Fett-Diät

193 Frühstück und Snacks

198 Feines aus dem Suppentopf

204 Salate mit Pfiff!

209 Salatdressings und Saucen

215 Warme Hauptgerichte

221 Desserts, Kuchen und Süßes

227 Frische Energiedrinks

229 Charly Dolls Küchenregeln

231 Literatur

233 Über dieses Buch

234 Sach- und Rezeptregister



Kohlenhydrate, z. B. aus Teigwaren - das **Superbenzin** unter den Treibstoffen für unseren Körper.

Des Läufers bestes Nahrungsmittel - die Banane. Die Frucht mit dem praktischen **Bioreißverschluss** enthält alles, was Ihr Körper bei einem Lauf braucht.