

Udo Pollmer, Gunter Frank, Susanne Warmuth

Lexikon der Fitneß-Irrtümer

Mißverständnisse, Fehlinterpretationen
und Halbwahrheiten
von Aerobic bis Zerrung

Inhalt

Zum Geleit	7	Fitneß	141
Vorwort	9	Fitneß-Arzt	144
Aerobic	13	Fitneß-Empfehlungen	148
Amateur	16	Fußball	159
Anorexia athletica	19	Gesundheit	164
Anti-Aging	23	Gesundheitswesen	171
Athlet	31	Gewicht	182
Ausdauersport	35	Gymnastik	185
Bewegungsmangel	42	Haare	189
Bewegungsmuffel	48	Hautkrebs	191
Bewegungsstudien	51	Herzgesundheit	199
Blondinen	59	Herztod	206
Bodybuilding	65	Immunsystem	212
Brainfood	71	Isotonische Getränke	215
Carnitin	75	Joggen	218
Check-up	77	Jojo-Effekt	223
Chitosan	81	Kalorienverbrauch	226
Conconi-Test	83	Kreatin	230
Denksport	85	Krebs	234
Doping	89	Laktat	241
Drogen	93	Lebenserwartung	245
Ehe	96	Lebensstil	248
Energydrinks	98	Magersucht	253
Erfolg	101	Maximalpuls	256
Ergometrie	107	MCT	259
Ernährung	110	Mens sana	263
Fairneß	114	Mentale Fitneß	265
Falten	118	Muskelkater	268
Fernsehen	121	Nero	272
Fettabsaugen	127	No sports!	274
Figur	133	Olympische Spiele	277

Olympischer Friede	279	Sex	348
Olympisches Motto	281	Solarium	354
Optimismus	283	Sonnenschutz	356
Orangenhaut	290	Sportlerernährung	361
Orotsäure	295	Sport und Medizin	363
Osteoporose	297	Staatsamateur	369
PABA	301	Stretching	371
Piercing	303	Sucht	374
Positives Denken	306	Supermann	378
Prävention	312	Survival of the fittest	383
Profitum	323	Taurin	386
Psyche	325	Turnen	388
Pulsuhr	329	Völkerverständigung	390
Q10	331	Vorsorge	392
Rückenschule	333	Waldlauf	408
Runner's High	337	Wellness	412
Sauerstoffaufnahme	341	Zerrung	416
Sauerstoffwasser	344	Sachverzeichnis	419
Schlaf	346		