

ARUNA M. SIEWERT

NATÜRLICHES DOPING

energiereicher – leistungsfähiger – konzentrierter

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
Stimulanzien: 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

Essen Sie sich fit!

Algen	66
Apfel	67
Avocado	68
Brokkoli	69
Buchweizen	70
Chiasamen	71
Chili	72
Gerstengras	73
Grünkohl	74
Hafer	75
Hanfnüsse	76
Heidelbeeren	77
Kaffee	78
Kakao	79
Karotte	80
Leinsamen	81
Nüsse	82
Extra: Welche Superfoods sind super?	83
Olive	84
Quinoa	85
Rispenhirse	86
Rote Bete	87
Spinat	88

SO MACHEN SIE NOCH MEHR DRAUS!

Körpereigene Drogen locken	91
Acetylcholin	92
Adrenalin und Noradrenalin	93
Dopamin	94
Endorphine	95
Endovalium	96



Oxytocin	98
Serotonin	100
Extra: Bewegung liegt uns im Blut	101
Das Gehirn auf Trab bringen	102
Komplexität und Ordnung	103
Gehirntraining im Alltag	104
Extra: Das Gehirn liebt Musik	107
Planen und Runterkommen	112
Extra: Die Heilkraft der Pause	114
Starke Muskeln für mehr Lebenskraft	116
So arbeiten die Muskeln	117
Hormonsystem in Schuss	118
Extra: Mentales Training	121

SERVICE

Bücher & Adressen, die weiterhelfen	122
Register	123
Impressum	127