

- 4 Die Schilddrüse der Regulator für eine optimale mentale und psychisch/physische Leistungsfähigkeit bei Spitzensportlern**
Prof. Dr. spowiss. Elmar Wienecke
- 8 Sportinduzierte Erschöpfung**
Immunoenergetische Prozesse und ernährungsmedizinische Ansätze für Prävention und Therapie
Sebastian Proschinger, Dr. rer. nat. Jens Freese
- 17 Nutraceuticals zur Therapie arthrotischer Gelenkerkrankungen**
Philipp Gebhardt, MSc
- 24 Flexibilität der muskulären Energiesysteme – die Voraussetzung für Sportleistungen**
Prof. Dr. rer. nat. habil. Brigitte König
- 31 Das 1 x 1 der Vitalstoffversorgung im Leistungssport mit Blick auf die mitochondriale Energieproduktion**
Annemarie Schmidt
- 38 Sportmedizin und Immunsystem: Beitrag der Mikroimmuntherapie**
Marco Seita
- 43 Labordiagnostik zur Prävention und Leistungsoptimierung**
Dr. med. Burkhard Schütz, Arne Bentin
- 49 Mineralienmetabolismus und sportliche Leistungsbelastungen**
Prof. em. Prof. Dr. med. habil. Karl Hecht
- 55 Impressum**
- 56 Gastrointestinale Störungen im Leistungssport**
Ursächliche Mechanismen und ernährungsmedizinische Interventionsmöglichkeiten
Dr. rer. nat. Jens Freese, Sebastian Proschinger
- 65 Narbenbehandlung in der Sportmedizin des 21. Jahrhunderts**
Michael Münch
- 68 Leitlinien der Sporternährung zur Regenerationsförderung**
Auswahl einiger wichtiger Sporternährungsfaktoren
Dr. med. Werner Seebauer
- 74 Homöopathie in der Sportmedizin – Die Top 10 bei Sportverletzungen**
Renate Krause
- 78 Edelkastanien – die ideale Sport-Ernährung am Beispiel eines mehrfachen Triathlon – mit der 3-fachen Ironmandistanz**
Ursula Schaller