

Hademar Bankhofer und Peter Großmann

# Naturdoping

Fit ohne fiese Tricks



Ehrenwirth



613

## Inhalt

Vorwort	9
<i>von Peter Großmann und Hademar Bankhofer</i>	

Einleitung	18
<i>von Peter Großmann</i>	

### **Was Sie über Ihren Körper wissen sollten**

1 Der Mensch, ein biochemisches Wunderlabor der Natur	23
<i>von Peter Großmann</i>	
2 Das Immunsystem	29
<i>von Hademar Bankhofer</i>	
3 Warum Sport kein Mord ist	33
<i>von Peter Großmann</i>	
4 Die geheimnisvolle Kraft der Glückshormone	41
<i>von Hademar Bankhofer</i>	

### **Was Sie über sich als Sportler und die Natur wissen sollten**

1 Sport in der Natur	57
<i>von Peter Großmann</i>	



- |          |  |     |
|----------|--|-----|
| <b>2</b> | Sind Sie überhaupt ein Sporttyp?<br>Machen Sie den persönlichen Test<br><i>von Hademar Bankhofer</i> | 63  |
| <b>3</b> | Unsere Natursportarten<br><i>von Peter Großmann</i>  | 75  |
| <b>4</b> | Die Motivation: Aller Anfang ist schwer<br><i>von Peter Großmann</i>                                 | 93  |
| <b>5</b> | Jeder kann Sport treiben – Fitness für Faule<br><i>von Hademar Bankhofer</i>                         | 99  |
| <b>6</b> | Kinder und ältere Menschen im Sport<br><i>von Peter Großmann</i>                                     | 111 |
| <b>7</b> | Die größten Gesundheitsirrtümer rund um den Sport<br><i>von Hademar Bankhofer</i>                    | 123 |

### **Das gute Doping:**

#### **Wie wir die Kräfte der Natur nutzen können**

- |          |   |     |
|----------|---|-----|
| <b>1</b> | Naturdoping<br><i>von Peter Großmann</i>  | 141 |
| <b>2</b> | Fit für die Bewegung: So ernähre ich mich richtig<br><i>von Hademar Bankhofer</i> | 147 |
| <b>3</b> | Naturrezepte zum Wohlfühlen<br><i>von Hademar Bankhofer</i>                       | 159 |
| <b>4</b> | Die Natur in der Medizin<br><i>von Peter Großmann</i>                             | 167 |
| <b>5</b> | Ein Besuch bei einem ungewöhnlichen Heilpraktiker<br><i>von Peter Großmann</i>    | 173 |
| <b>6</b> | Natürliche Methoden<br><i>von Peter Großmann</i>                                  | 177 |



<b>7</b> Hausmittel, die gute Dienste leisten	191
<i>von Hademar Bankhofer</i>	
<b>8</b> Prima Klima: Der Einfluss der Natur	201
<i>von Peter Großmann</i>	
<b>9</b> Eine letzte und berechtigte Frage: Kann auch Naturdoping gefährlich werden?	215
<i>von Hademar Bankhofer</i>	
Nachwort	219
<i>von Peter Großmann und Hademar Bankhofer</i>	
Text- und Bildnachweis	221
Register	222

