

**Dr. Patrick Wilson**

# **DER DARM TRAINIERT MIT**

**Wie du Verdauungsbeschwerden  
vorbeugst und deine sportliche  
Leistung verbesserst**

**riva**

# INHALT

*Einleitung* 6

Teil 1  
.....

## **SPORTLICHE AKTIVITÄT UND IHR EINFLUSS AUF DIE VERDAUUNG**

- 01** Anatomie und Physiologie des Verdauungstrakts 12
- 02** Verdauungsbeschwerden? 40

Teil 2  
.....

## **ERNÄHRUNG UND DAS VERDAUUNGSSYSTEM DES SPORTLERS**

- 03** Energie 94
- 04** Kohlenhydrate 107
- 05** Fett 132
- 06** Eiweiß 144
- 07** Flüssigkeitsversorgung 155
- 08** Natrium 172
- 09** Wie kann man sein Verdauungssystem trainieren? 181
- 10** Nahrungsergänzungsmittel 194

Teil 3  
.....

## **PSYCHE UND VERDAUUNG**

- 11** Stress und Ängste 222
- 12** Wie geht man mit Stress und Ängsten um? 245

*Anhang A: Magen-Darm-Erkrankungen* 260

*Anhang B: Medikamente, die sich auf die Verdauung auswirken* 288

*Danksagung* 298

*Über den Autor* 300

*Quellen* 301

*Stichwortverzeichnis* 331