



Liebe Leserin, lieber Leser,

Wenn Sie an Tipps für Ihre Gesundheit interessiert sind und diese gern sportlich in die Tat umsetzen möchten, gehören Sie zu einer Elite unserer Gesellschaft. Die meisten Menschen möchten heutzutage gesund sein, aber viel zu wenige sind bereit, dafür auch etwas zu tun. Und das, obwohl es wirklich nur kleiner Dinge bedarf, um einen großen Unterschied herbeizuführen.

Ausreichende Bewegung ist eine unverzichtbare Grundvoraussetzung für einen robusten, widerstandsfähigen und anpassungsfähigen Organismus. Gesunde Ernährung ist leicht zuzubereiten und kann geschmacklich ganz hervorragend sein. Wenn die nicht reicht, gibt es immer noch die Ernährungsmedizin. Und kleinere oder größere Befindlichkeitsstörungen lassen sich mit naturheilkundlichen Maßnahmen hervorragend lindern oder gar beseitigen.

Die Sportlergesundheit wird im vorliegenden Buch von verschiedenen Seiten ausführlich und integrativ beleuchtet. Somit handelt es sich bei diesem Buch um einen innovativen, neuen Ansatz, der den Inhalt eines Ratgebers mit kurzweilig verfasster, abwechslungsreicher Darstellungsweise verbindet.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen unseres Buches, noch viel mehr aber bei der möglichst regelmäßigen Umsetzung Ihrer Bewegungs- und Ernährungsziele im Alltag.

Herzlichst

Ihre Autoren

Prof. Dr. Thomas Wessinghage

Dr. Wolfgang Feil

Jacqueline Ryffel