

Franz J. Schneider

Zur Bedeutung der Ernährung für das Gehirn als „Generator und Rezeptor“* im (Leistungs-)Sport

Teil 1: Einführung

Literatur

- Bauer, S., Berg, A., Keul, J. (1993). Ernährungserhebung bei Ausdauersportlern. I. Energiezufuhr und Nährstoffrelation. *Akt. Ernähr. Med.*, 18, 14-20.
- Bauer, S., Berg, A., Keul, J. (1993). Ernährungserhebung bei Ausdauersportlern. II. Vitamin-, Mineralstoff- und Spurenelementzufuhr. *Ernähr. Med.*, 18, 279-285.
- Berg, A., König, D., Schlachter, H., Keul, J. (1993). Zur Qualität der Fettsäurezufuhr und ihrem Einfluß auf die periphere Regulationslage von Sportlern. *Dt. Z. Sportmed.*, 44, (Sonderheft), 445-452.
- Biesalski, H. K., Fürst, P., Kasper, H., Kluthe, R., Pöler, W., Puchstein, C., Stähelin, H. B. (Hrsg.). (1999). *Ernährungsmedizin*. Stuttgart: Thieme.
- Connor, W. E., Neuringer, M., Lin, D. S. (1990). Dietary effects on brain fatty acid composition: the reversibility of n-3 fatty acid deficiency and turnover of docosahexaenoic acid in the brain, erythrocytes, and plasma of rhesus monkeys. *Journal of Lipid Research*, 31 (2), 237-247.
- Contestabile, A. (2001). Oxidative stress in neurodegeneration: mechanisms and therapeutic perspectives. *Current topics in medicinal chemistry*, 1, 553-568.
- Dudel, J., Menzel, R., Schmidt, R. F. (2001). *Neurowissenschaft*. Vom Molekül zur Kognition. Berlin u.a.: Springer.
- Duncker, L. (1996). *Zeigen und Handeln*. Studien zur Anthropologie der Schule. Langenau-Ulm.
- Eberhardt, M. V., Chang Young Lee, Rui Hai Liu. (2000). Antioxidant activity of fresh apples. *Nature*, 405, 6, 903-904.
- Erasmus, U. (1993). *Fats that Heal. Fats that Kill*. Burnaby BC Canada.
- Gustavsson, L. (1990). Brain lipid changes after ethanol exposure. *Upsala Journal of Medical Sciences*, Supplement 48, 245-266.
- Haas, R. (1985). *Die Dr.-Haas-Leistungdiät für Sport, Beruf und Fitneß*. München: BLV.
- Hamm, M. (1993). *Die Fitneßernährung*. Reinbeck: rororo.
- Hartwig, N. (1998). *Probiotics*. Solingen: Probiotic Fachverlag.
- Hendel, B., Ferreira, P. (2002). *Wasser und Salz*. Urquell des Lebens. Herrsching: INA Verlags GmbH.
- Holler, J. (1996). *Das neue Gehirn: Möglichkeiten moderner Gehirnforschung*. Unser Gehirn im Überblick. Paderborn: Junfermann.
- Hollmann, W. (2001). Entwicklung einer Bewegungs-Neurowissenschaft. *Dt. Z. Sportmed.*, 52 (12), 337.
- Hollmann, W., de Meirleir, K., Fischer, H. G., Holzgraefe, M. (1993). Über neuere Aspekte von Gehirn, Muskelarbeit, Sport und Psyche. *Dt. Z. Sportmed.*, 44 (10), 478-490.
- Hollmann, W., Strüder, K. H. (1998). Das menschliche Gehirn als Agitator und Rezeptor von muskulärer Arbeit. *Dt. Z. Sportmed.*, 49, Sonderheft 1, 154-160.
- Hollmann, W., Hettinger, T. (2000). *Sportmedizin – Grundlagen für Arbeit, Training und Präventivmedizin*. Stuttgart u.a.: Schattauer.
- Hüther, G. (2001). *Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Kandel, E. R., Schwartz, J. H., Jessell, T. M. (1995). *Essentials of Neural Science and Behavior*. Stamford, Connecticut: Appleton & Lange.
- Kasper, H. (2000). *Ernährungsmedizin und Diätetik*. München: Urban & Fischer.
- Kempermann, G., Gage, F. H. (1998). Closer to neurogenesis in adult humans. *Nature Medicine*, 4 (5), 555-557.
- Keul, J., Berg, A., Lehmann, M. et al. (1984). Erschöpfung und Regeneration des Muskels in Training und Wettkampf. *Leistungsport*, 14 (5), 13-18.
- Keul, J., König, D., Huonker, M., Berg, A. (1996). Ernährung, Sport und muskelluläre Belastbarkeit. *Dt. Z. f. Sportmed.*, 47, Sonderheft, 228-237.
- Keul, J., Hamm, M. (1998). Die richtige Fitneß-Ernährung: das Programm für mehr Leistungsfähigkeit und Lebensfreude. Heidelberg: Umschau/Braus.
- Kipnis, V., Carroll, R. J., Freedman, L. S., Li, L. (1999). Implications of a new dietary measurement error model for estimation of relative risk: application to four calibration studies. *Am. J. Epidemiol.*, 150 (6), 642-651.
- Klinke, R., Silbernagel, S. (Hrsg.). (2001). *Lehrbuch der Physiologie*. Stuttgart: Thieme.
- Konopka, P. (2001). *Sporternährung*. Leistungsförderung durch vollwertige und bedarfsangepaßte Ernährung. München: BLV.
- Linke, D. (2000). *Einsteins Doppelgänger*. Das Gehirn und sein Ich. München: C. H. Beck.
- Mäder, P., Pfiffner, L., Niggli, U. et al. (1993). Effect of Three Farming Systems (Bio-Dynamic, Bio-Organic, Conventional) on Yield and Quality of Beetroot (*Beta vulgaris* L., var. esculental L.) in a Seven Year Crop Rotation. *Acta Horticulturae*, 339, 11-31.
- Miller, J. W. (2000). Vitamin E and memory: is it vascular protection? *Nutrition reviews*, 58 (4), 109-111.
- Morris, M. C., Evans, D. A., Bienias, J. L. et al. (2002). Dietary intake of antioxidant nutrients and the risk of incident Alzheimer disease in a biracial community study. *J. Am. Med. Assoc.*, 287 (24), 3230-3237.
- Neumann, G. (2000). *Ernährung im Sport*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Niess, A. M., Dickhuth, H.-H., Northoff, H., Fehrenbach, E. (1999). Free radicals and oxidative stress in exercise – immunological aspects. *Exercise Immunol. Rev.*, 5, 22-56.
- Packer, L., Prilipko, L. (Ed.) (1992). *Free Radicals in the Brain*. Berlin u.a.: Springer-Verlag.
- Packer, L., Landvik, S. (1990). Vitamin E in biological systems. *Advances in Experimental Medicine and Biology*, 264, 93-103.
- Popper, K. R., Eccles, J. (1997). *Das Ich und sein Gehirn*. München: Piper.
- Ronsen, O., Sundgot-Borgen, J., Maehlum, S. (1999). Supplement use and nutritional habits in Norwegian elite athletes. *Scand. J. of Med. & Sci. in Sports*, 9 (1), 28-35.
- Rose, S. (Ed.) (1999). *From Brains To Consciousness*. Penguin, UK.
- Roth, G., Prinz, W. (Hrsg.). (1996). *Kopf-Arbeit*. Gehirnfunktionen und kognitive Leistungen. Heidelberg u.a.: Spektrum Akademischer Verlag.
- Schek, A. (2002). Sekundäre Pflanzenstoffe. *Leistungsport*, 32 (5), 44-52.
- Schmidt, R. F., Schaible, H.-G. (2001). *Neuro- und Sinnesphysiologie*. Berlin u.a.: Springer.
- Schmidt, R. F., Thews, G. (Hrsg.). (2000). *Physiologie des Menschen*. Heidelberg u.a.: Springer.
- Schneider, F. et al. (1980). Untersuchungen zur Ernährungssituation jugendlicher Sportler. *Med. u. Sport*, 20 (7), 213-217.
- Schröder, U. (1997). Richtige Ernährung reduziert Verletzungsrisiko. *Olymp. Jugend*, 42 (2), 14-15.
- Singer, W. (1990). *Gehirn und Kognition*. Spektrum: Heidelberg.
- Singer, W. (2001). Was kann ein Mensch wann lernen? Vortrag im Rahmen der Initiative „McKinsey bildet“ am 12. Juni 2001 in der Deutschen Bibliothek, Frankfurt/Main.
- Spitzer, M. (1996). *Geist im Netz*. Modelle für Lernen, Denken und Handeln. Heidelberg: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Staiger, D. (1986). Einfluß konventionell und biologisch-dynamisch angebauten Futters auf Fruchtbarkeit, allgemeinen Gesundheitszustand und Fleischqualität beim Hauskaninchen. Dissertation, Universität Bonn.
- Thews, G., Mutschler, E., Vaupel, P. (1999). *Anatomie, Physiologie, Pathophysiologie des Menschen*. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.
- Thomas, D. (2001). Fed up with poor food. *Nursing times*, Vol. 97, 26-27.
- Van Erp-Baart, A. M., Saris, W. H., Binkhorst, R. A. et al. (1989). Nationwide survey on nutritional habits in elite athletes. Part I. Energy, carbohydrate, protein, and fat intake. *Int. J. Sports Med.*, 10, Suppl. 1, 3-10.
- Velimirov, A., Plochberger, K., Huspeka, U., Schott, W. (1992). The Influence of Biologically and Conventionally Cultivated Food on the Fertility of Rats. *Biological Agriculture and Horticulture*, 8, 325-337.
- Velimirov, A., Plochberger, K., Schott, W., Walz, V. (1995). Neue Untersuchungen zur Qualität unterschiedlich angebaute Äpfel. Das Bioskop, Fachzeitschrift für Biolandbau und Ökologie, Nr. 6.
- Wagner, G., Schupp, G. (2002). *Essen Trinken Gewinnen*. Praxishandbuch der Sporternährung. Darmstadt: Pala Verlag.
- Watzl, B., Leitzmann, C. (1995). *Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln*. Stuttgart: Hippokrates.
- Wiedemann, M. (1989). *Der Gesundheit auf der Spur: die Mikronährstoffe der Orthomolekularmedizin*. Genf u. a.: Ariston Verlag.
- Wienecke, E. (1998). Patient Bundesliga. Mit gezieltem Training und richtiger Ernährung gegen extreme Leistungsschwankungen und das Verletzungschaos im Leistungssport. Bielefeld.
- Woese, K., Lange, D., Boess, C., Bögl, K. W. (1995). Ökologisch und konventionell erzeugte Lebensmittel im Vergleich. Eine Literaturstudie. Teil I und II.
- Worthington, V. (2001). Nutritional quality of organic versus conventional fruits, vegetables, and grains. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 7 (2), 161-173.
- Young, S. N. (1991). The 1989 Borden Award Lecture. Some effects of dietary components (amino acids, carbohydrate, folic acid) on brain serotonin synthesis, mood, and behavior. *Can. J. physiol. Pharmacol.*, 69 (7), 893-903.
- Ziegler, R. (1996). Supplementierung versus Substitution (I): Mikronährstoff-Präparate im Sport – teurer Luxus oder medizinische Notwendigkeit? *TW Sport u. Med.*, 8 (4), 252.