

INHALT

BODY

- 5** **Kraftsport trifft Kampfsport – eine sinnvolle Ergänzung?**
- 10** **Die „richtige“ Trainingsfrequenz für Hypertrophie: Was sagt die Wissenschaft?**
- 14** **Faserspezifisches Training – Top oder flop?**
- 30** **Besser regenerieren durch Kälte?!
Wie effektiv sind Eisbaden, Kältekammer und Co.?**

NUTRITION

- 18** **Supplements im Science-Check:
Vitamin K2 und die Wirkung von Menachinonen**
- 22** **Essenzielle Aminosäuren – Theorie und Praxis**
- 26** **Personalisierte Ernährung – Positive Effekte für den Sportler**

MIND

- 33** **Alles Kopfsache:
Warum Stress im Kopf entsteht**
- 36** **Wiederholung ist gut, Fehler machen noch besser:
Wie unser Gehirn lernt**
- 40** **Doping durch Beats:
Der Einfluss von Musik auf die Leistung aus neurowissenschaftlicher Perspektive**

TRENDS

- 44** **Körperfettwaagen im Check – auf die inneren Werte kommt es an!**
- 48** **Mythos Soja:
Gesundheitsschädlich oder veganes Proteinwunder?**



Quellennachweise:
www.bodypioneer-magazin.de/Q321

- 51** **Themenausblick
Impressum**

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die medizinischen Erkenntnisse entwickeln sich immer weiter. Die Inhalte dieser Beiträge wurden sorgfältig geprüft und nach bestem Wissen erstellt, sodass die Angaben dem derzeitigen Kenntnisstand entsprechen. Insbesondere bei Angaben zu den Arzneimitteln muss vor der Verordnung bzw. Verabreichung trotzdem Indikation, Applikationsform und Dosierung geprüft werden. Es kann keinerlei Gewähr für die Korrektheit, Vollständigkeit, Aktualität oder Qualität der bereitgestellten Informationen übernommen werden. Es wird kein Anspruch auf Vollständigkeit und Allgemeingültigkeit erhoben. Für die richtige Anwendung der Informationen und Hinweise hat der Anwender selbst Sorge zu Tragen.