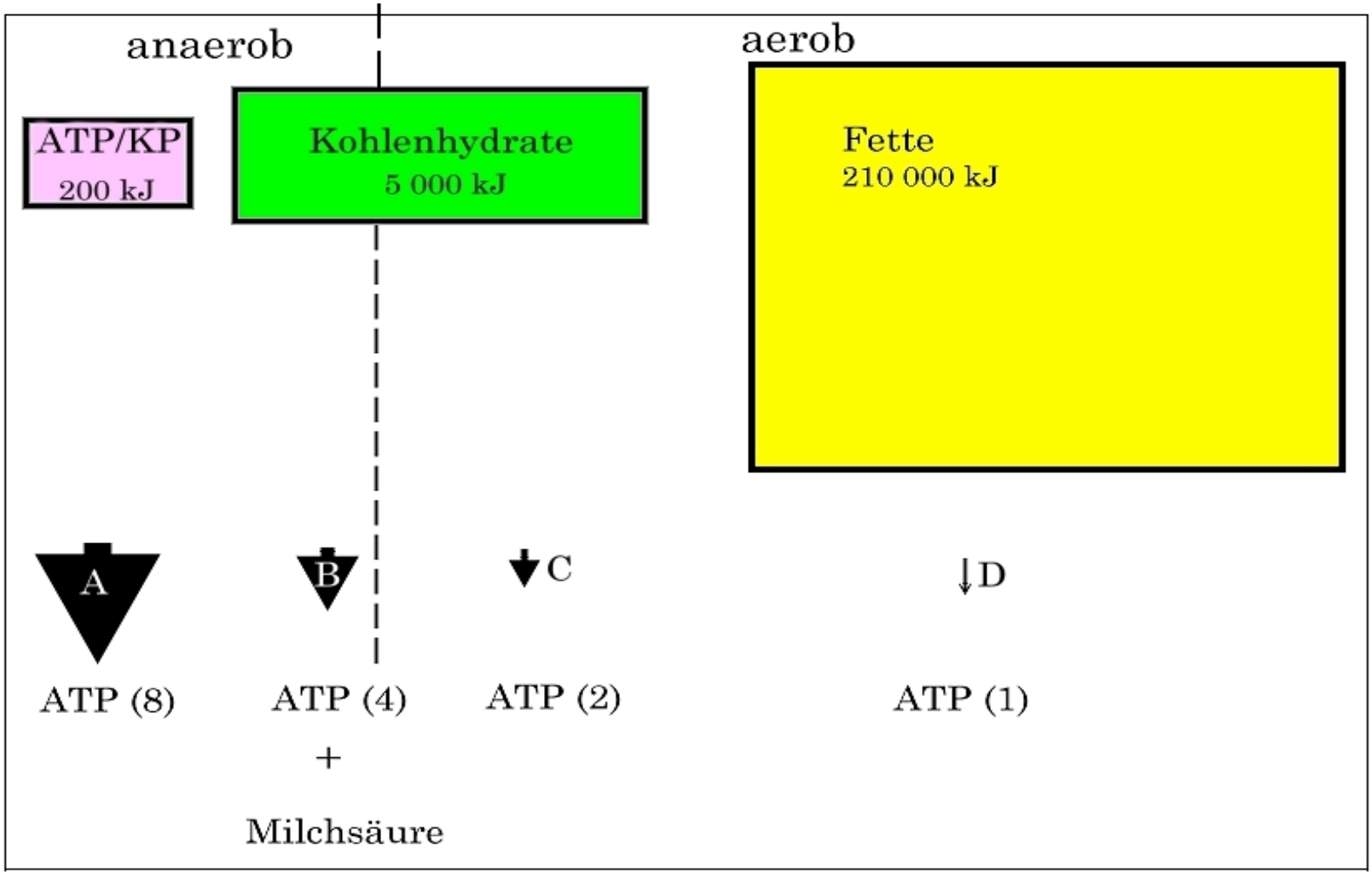
Sport und Ernährung: Energiebereitstellung

Bildung von **A**denosin**t**ri**p**hosphat (**ATP**) aus:

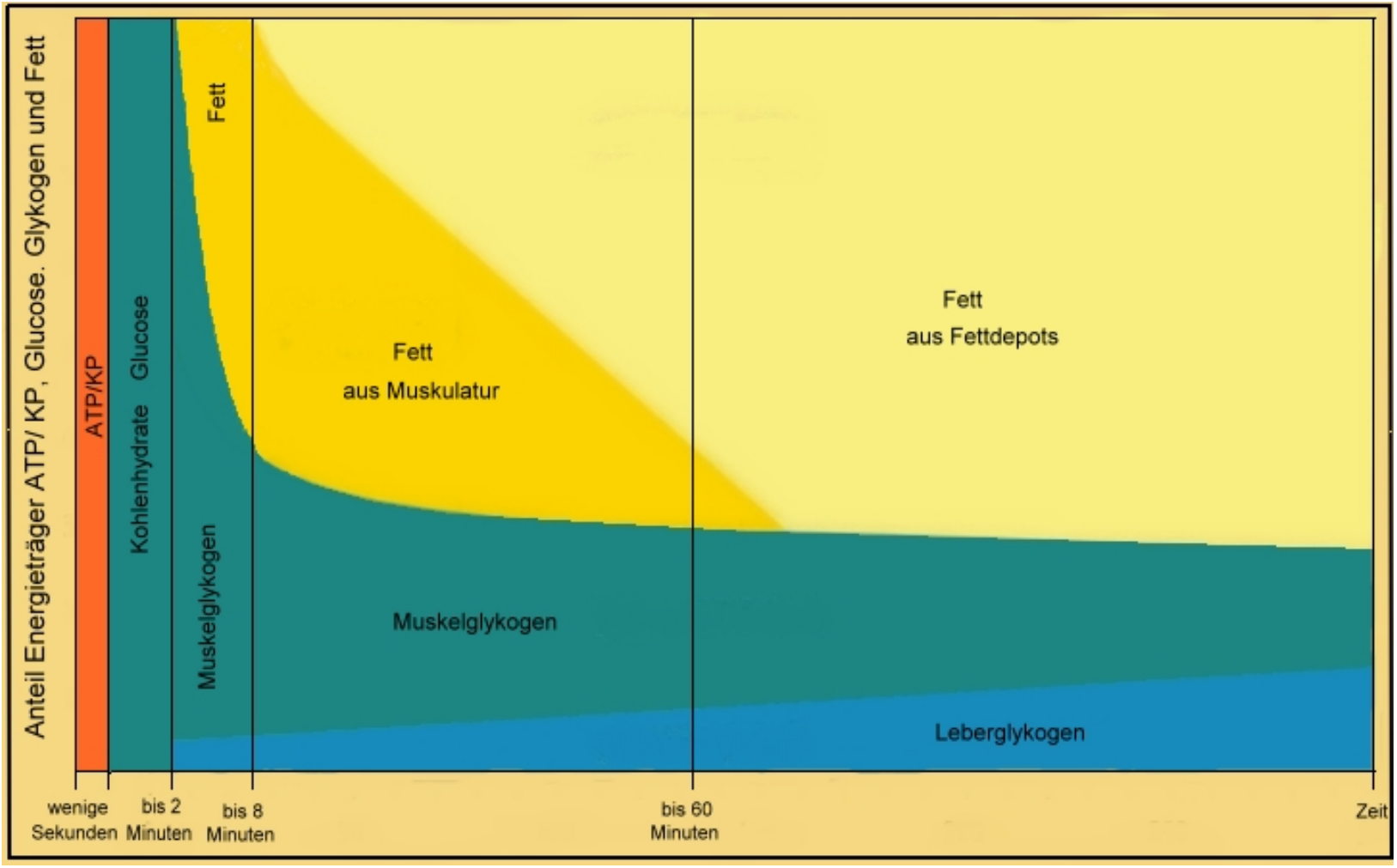
- Kreatinphoshat
- Glucose, Glykogen
- Fettsäuren, Fettdepot

alle Abbildungen S. Herrmann

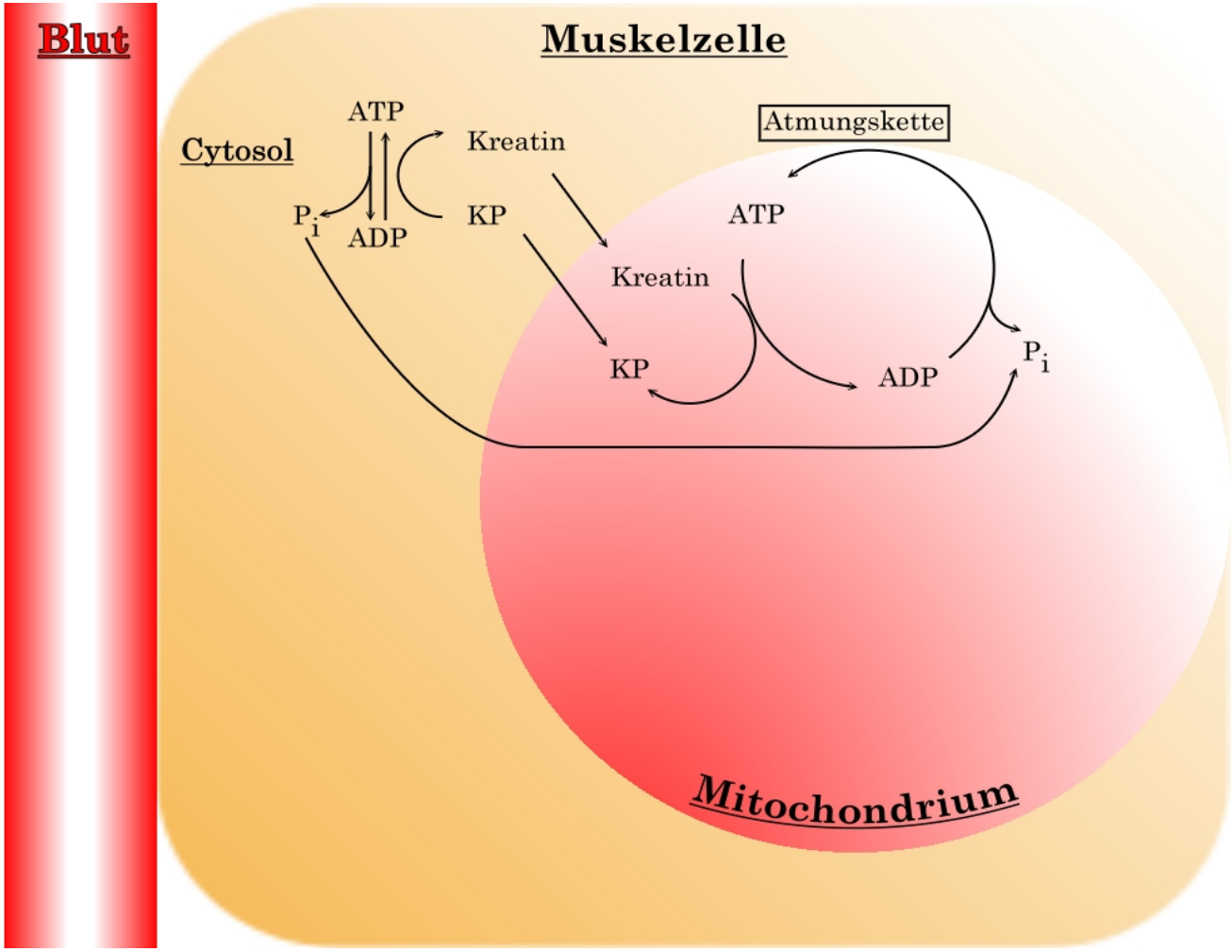
Sport und Ernährung: Energiebereitstellung



Sport und Ernährung: Energiebereitstellung

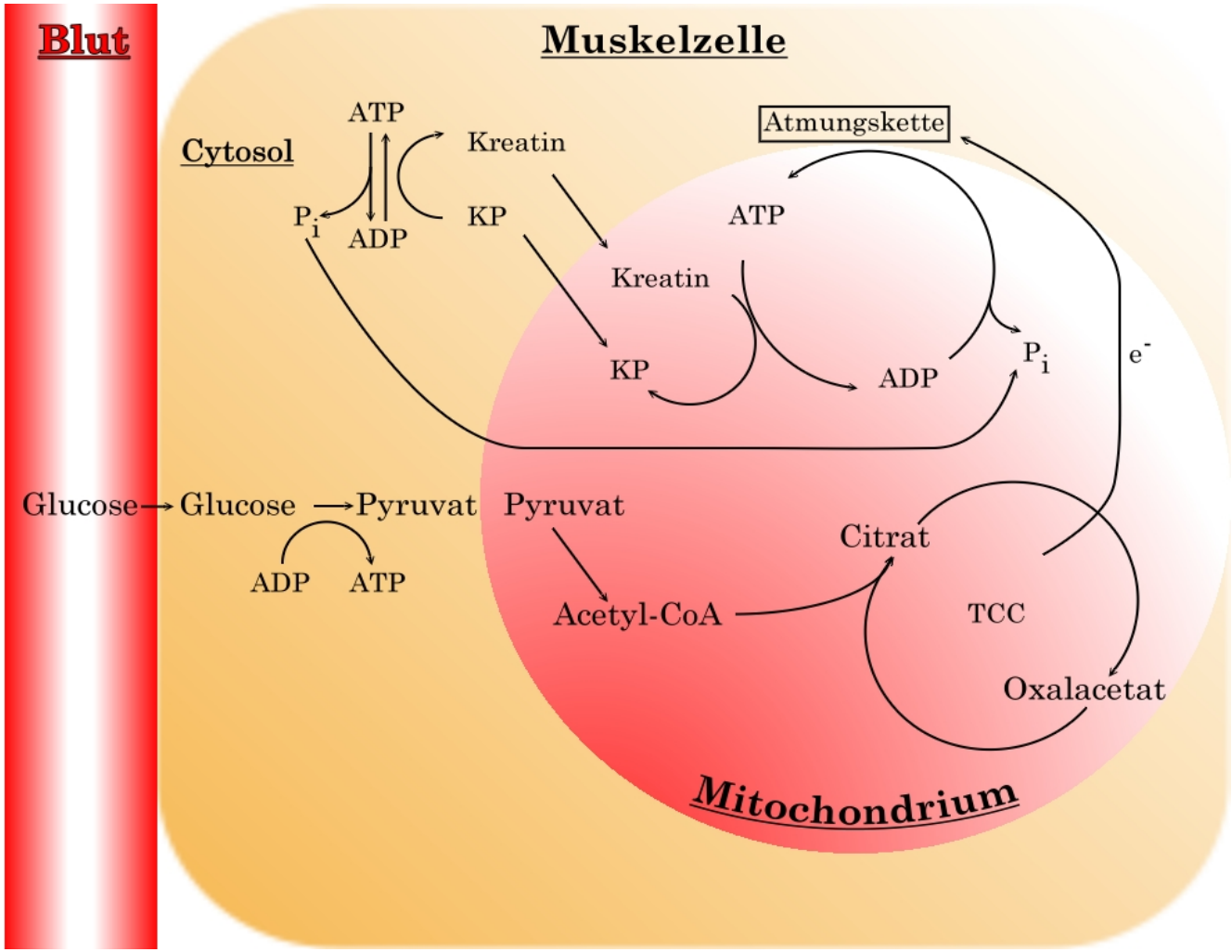


Sport und Ernährung: Energiebereitstellung



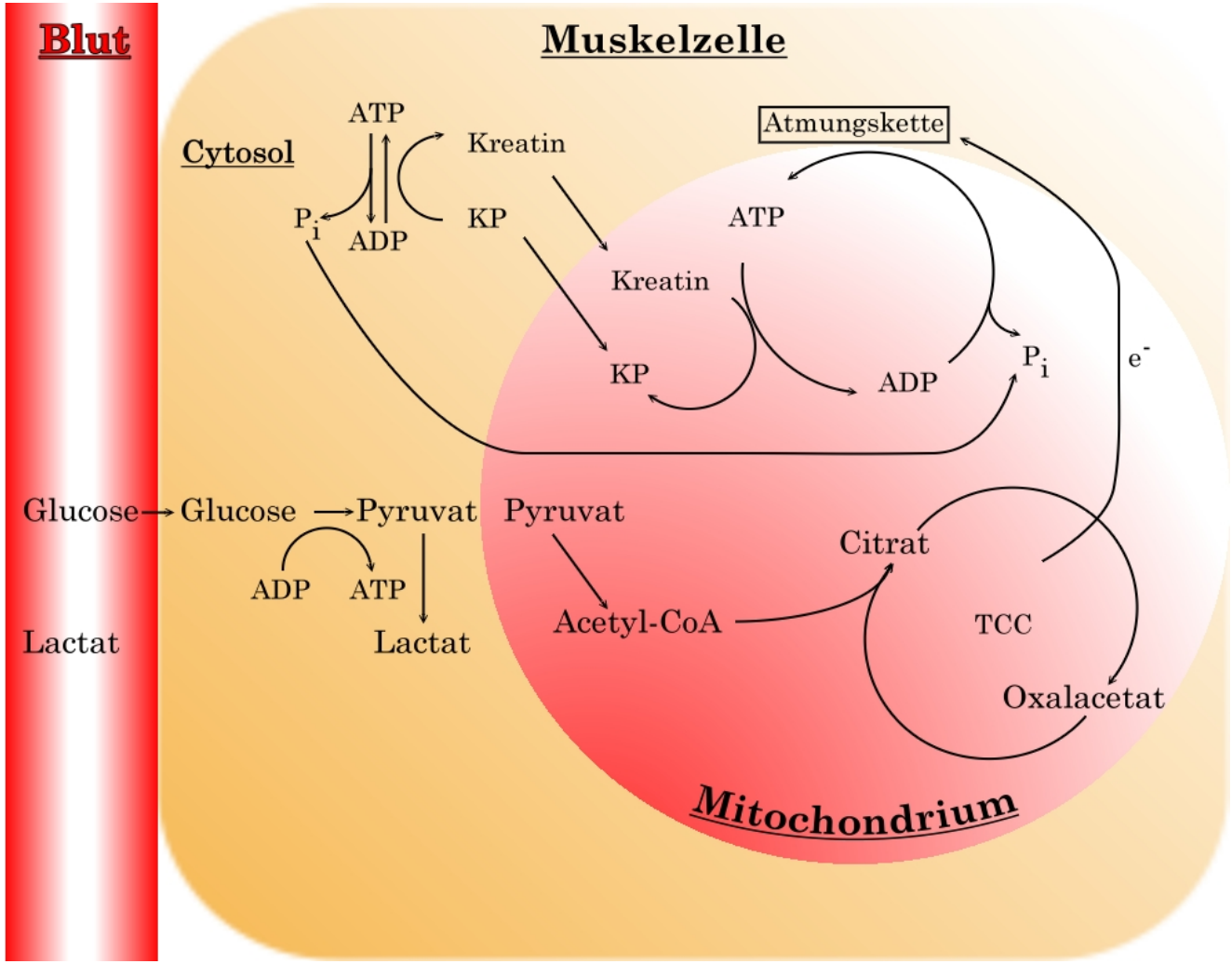
Kreatinphosphat-Shuttle: anaerob-alaktazid

Sport und Ernährung: Energiebereitstellung



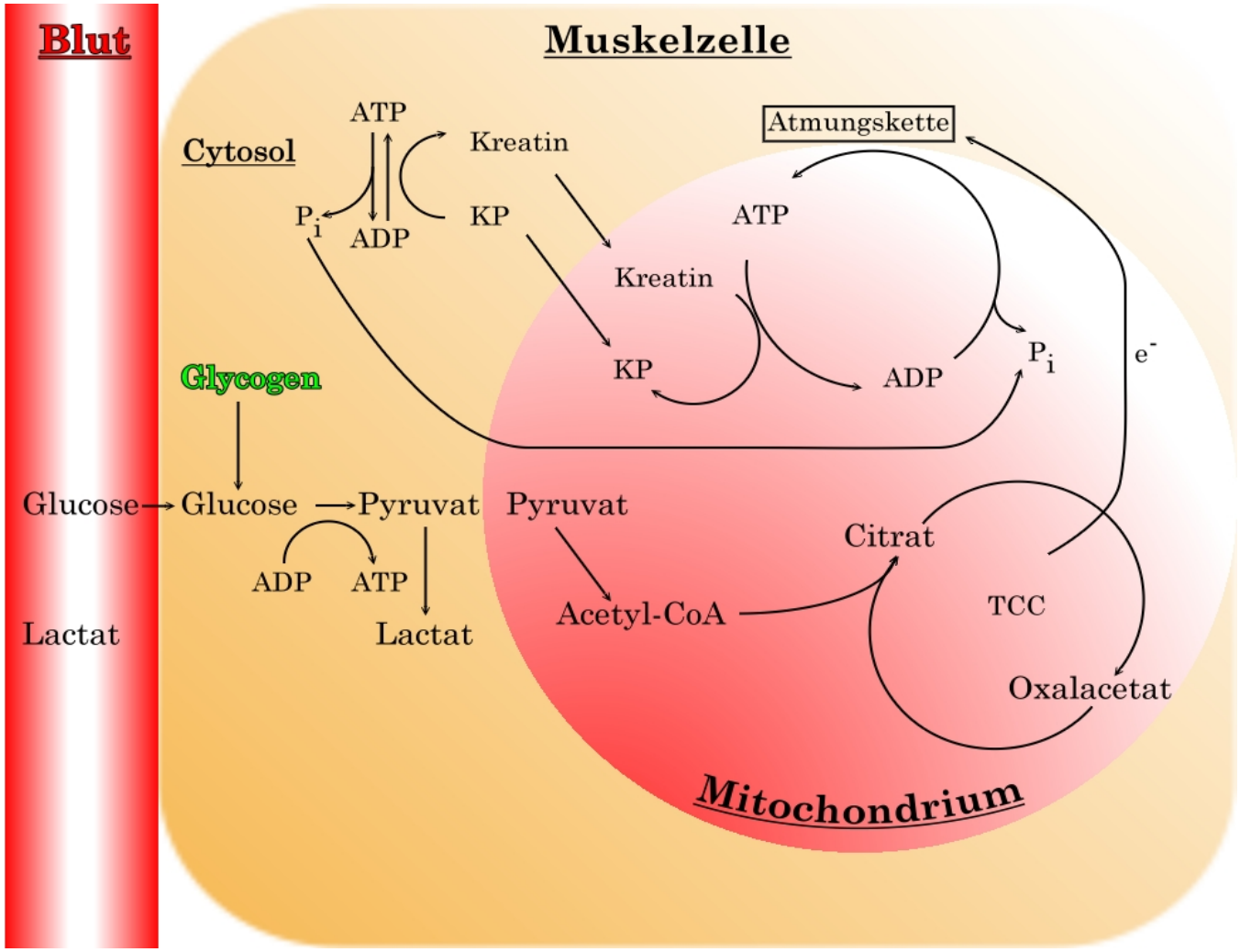
Glucose-Oxidation

Sport und Ernährung: Energiebereitstellung



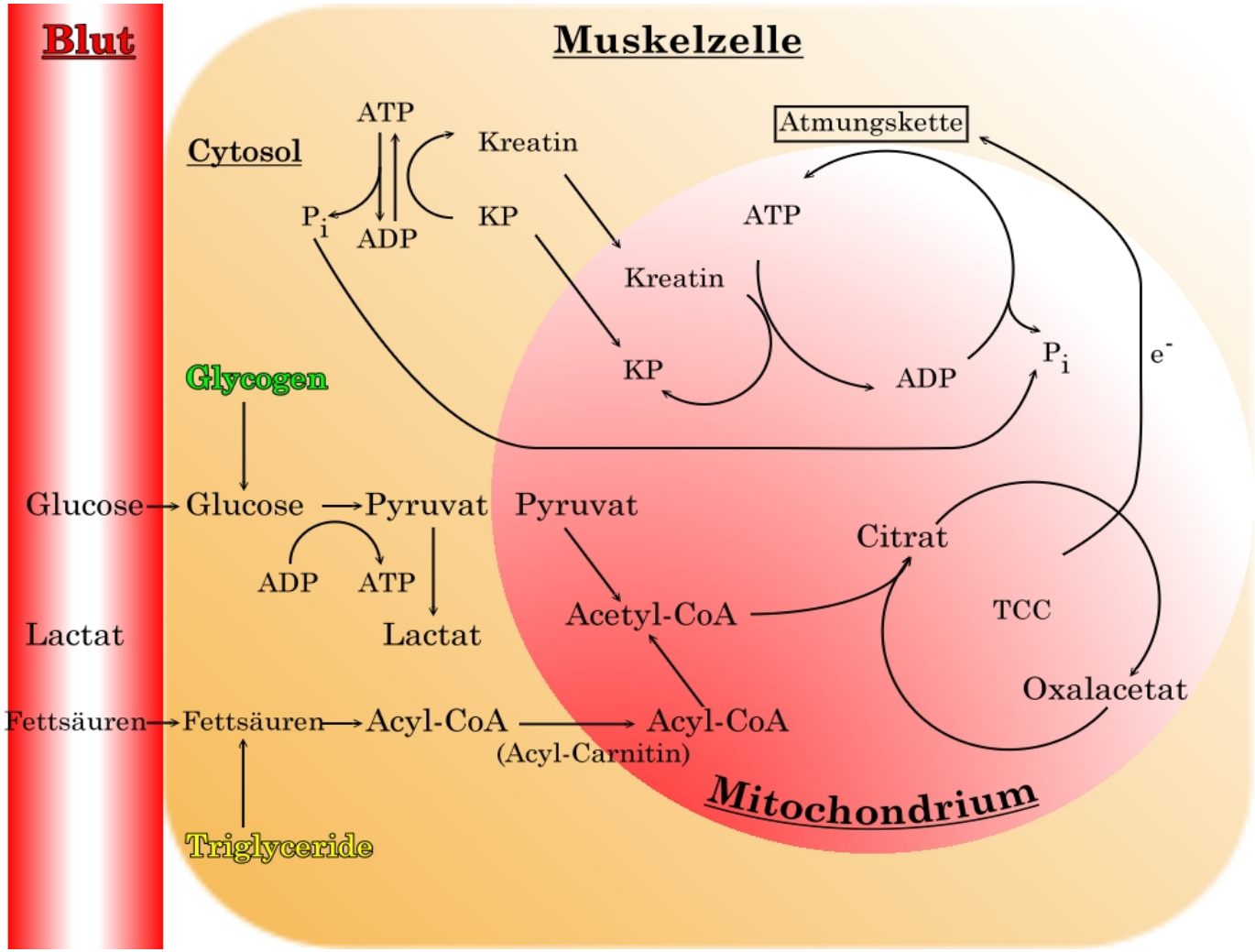
Glucose-Oxidation: anaerob-laktazid

Sport und Ernährung: Energiebereitstellung



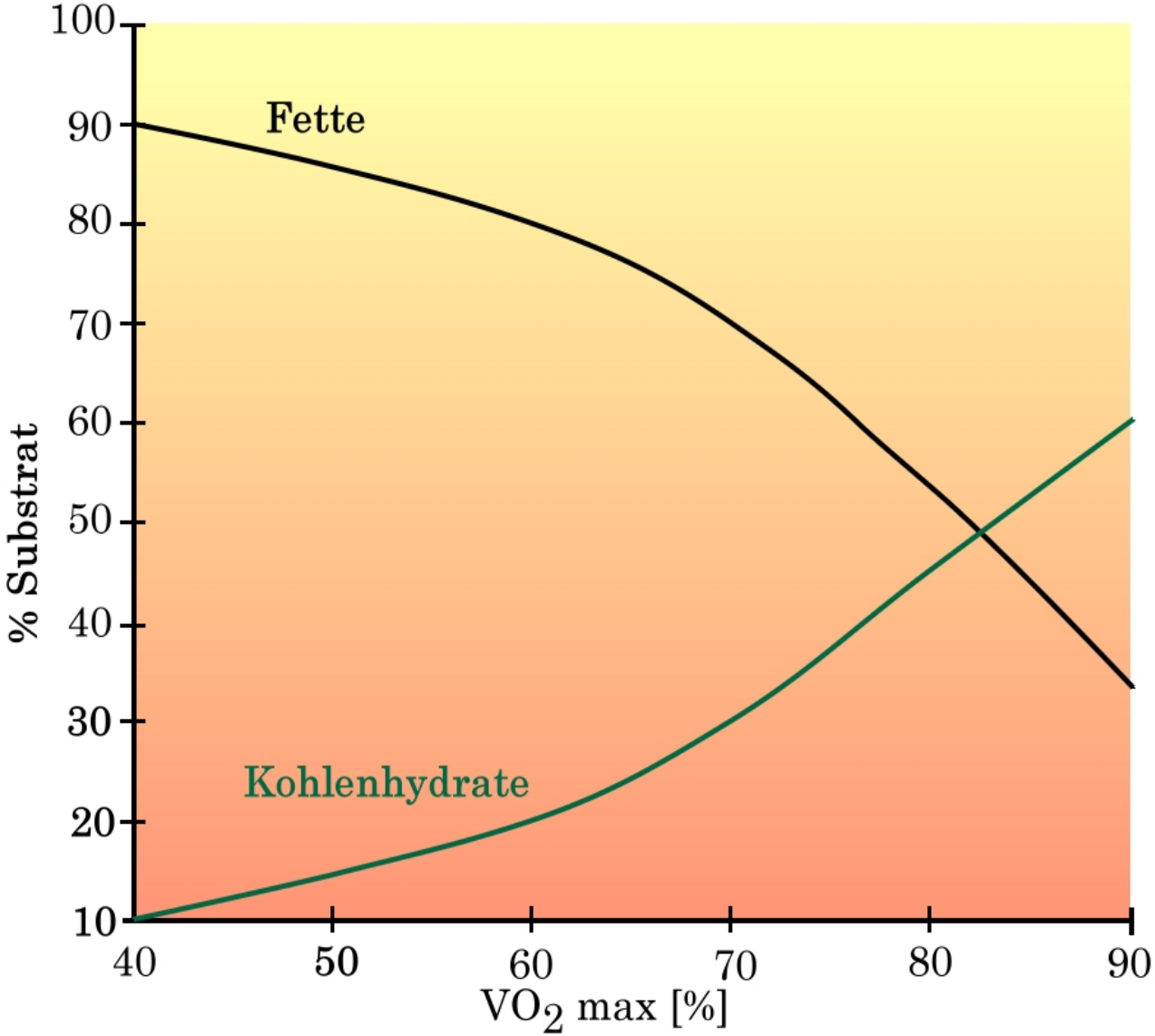
Glucose-Oxidation aus Glykogenvorräten

Sport und Ernährung: Energiebereitstellung

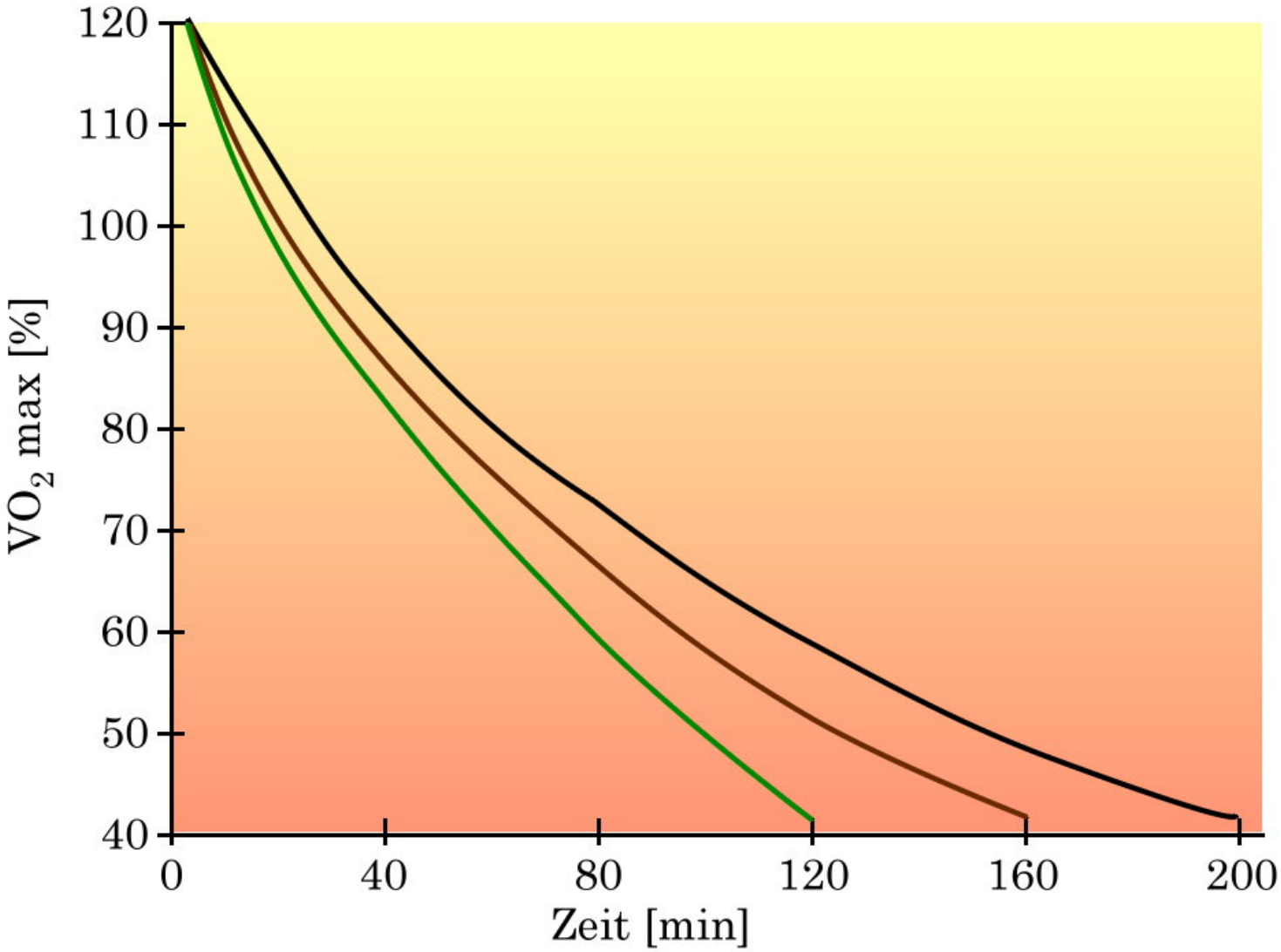


Fettsäure-Oxidation: aerob

Sport und Ernährung: Energiebereitstellung



Sport und Ernährung: Energiebereitstellung

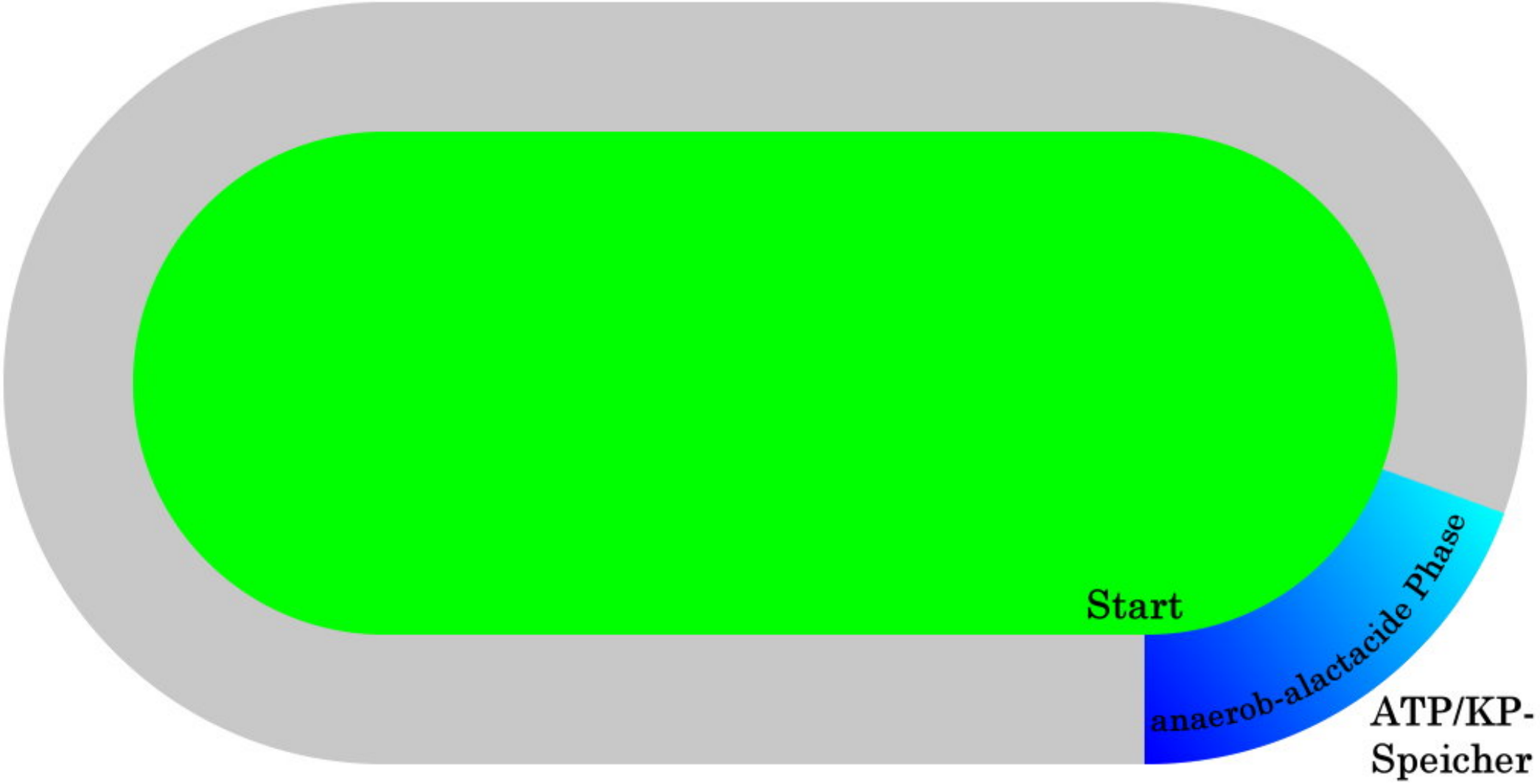


60% KH

< 30% Fett

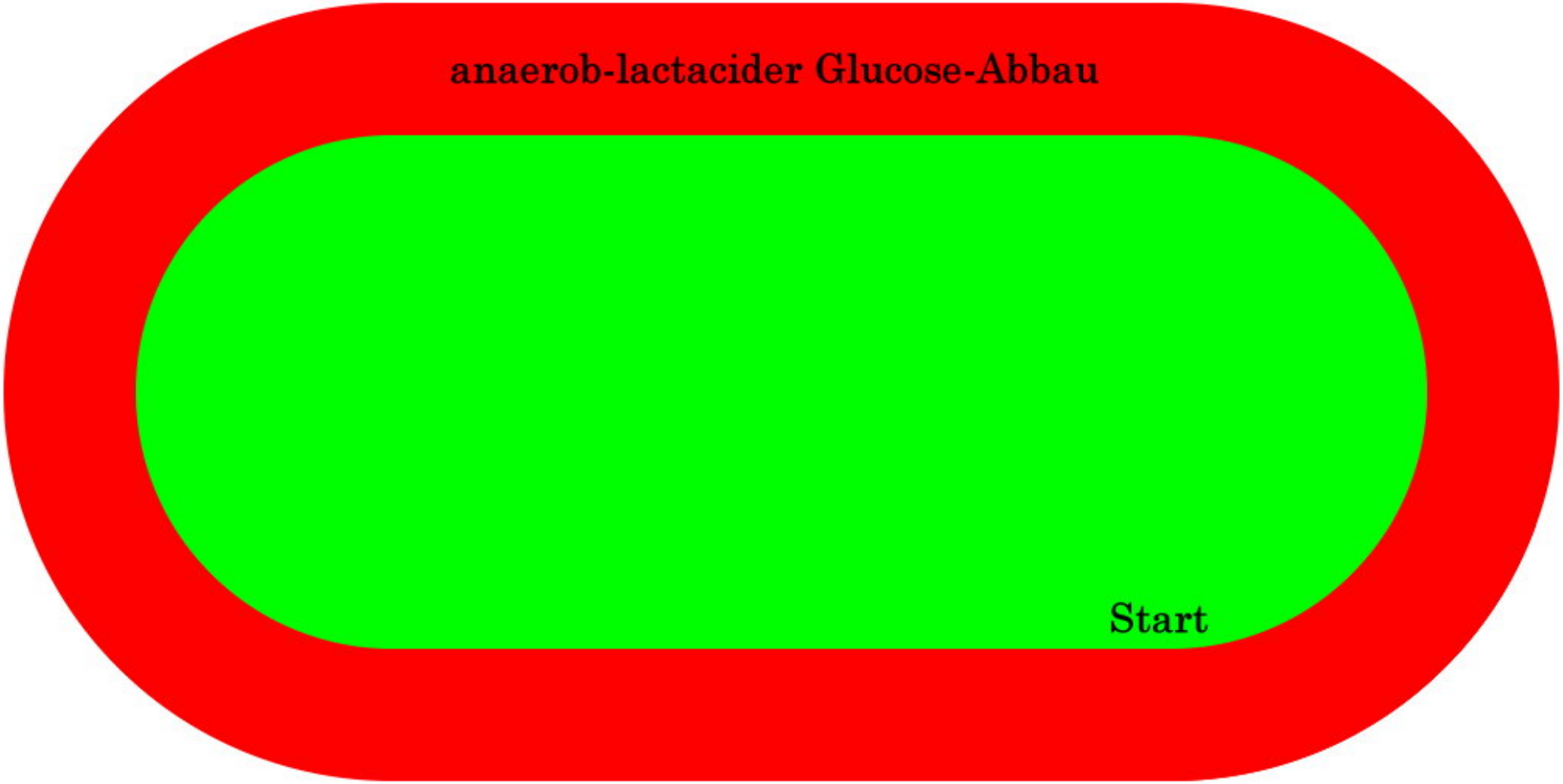
30 % Fett

Sport und Ernährung: Energiebereitstellung

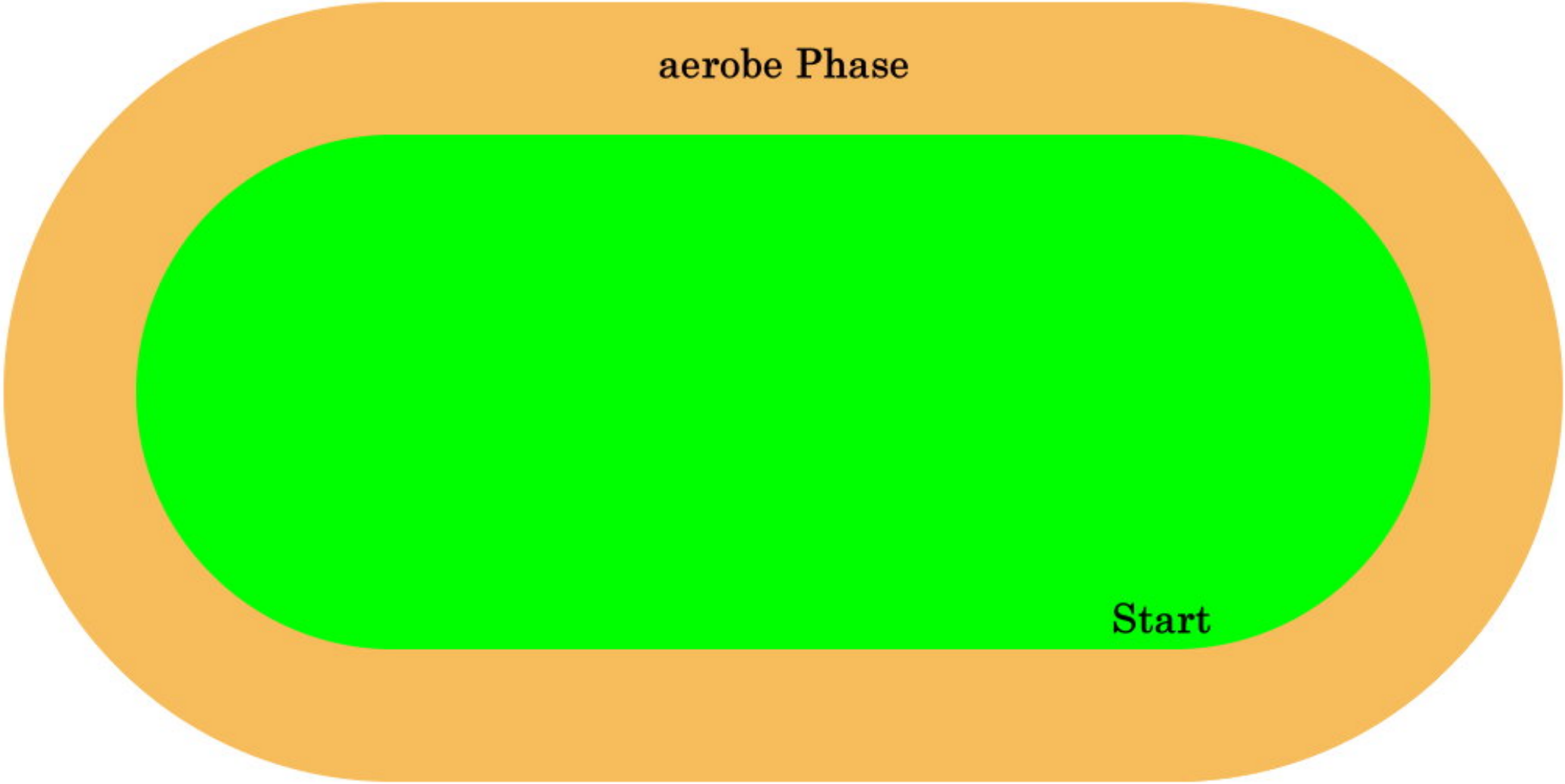
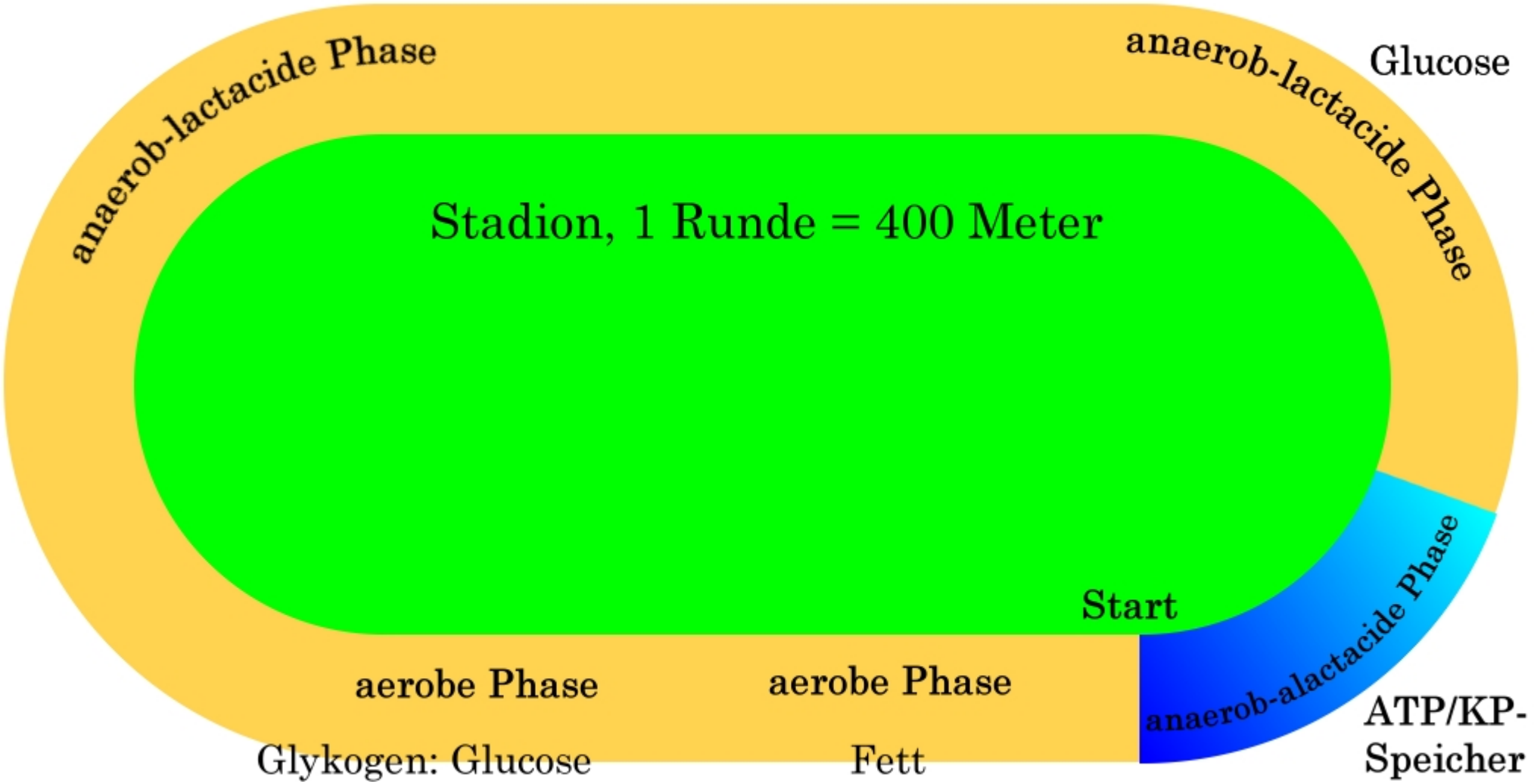


Sport und Ernährung: Energiebereitstellung

Sport und Ernährung: Energiebereitstellung



Sport und Ernährung: Energiebereitstellung



Sport und Ernährung: Energiebereitstellung