

Herkunftsnachweis Fotos und Bilder

Artikel	Datum	Bildnachweis
Laufen - wie alles begann	30.10.15	http://jeshoots.com/sport-day/ (CC0 License)
Mein Weg zur Läuferin	02.11.15	Privatfoto Ute Ritter
Traillaufen - Mein Projekt 2016	06.11.15	Foto von Pixabay (Creative Commons CC0)
Rhythmen in Natur und Mensch	09.11.15	Foto von Pixabay (Creative Commons CC0) www.biorhythmus-online.ch www.ergo-online.de
Treibstoff für Topleistungen	13.11.15	Foto von Pixabay (Creative Commons CC0)
Lauftraining im November	16.11.15	Foto von Pixabay (Creative Commons CC0)
Finde deinen Stoffwechsellyp	20.11.15	Foto von Pixabay (Creative Commons CC0)
Verbrennung mit System	23.11.15	Foto von Pixabay (Creative Commons CC0)
Liebingsnahrungsmittel und Drüsentypen	27.11.15	Foto von Pixabay (Creative Commons CC0)
Lauftraining - Wie fange ich an?	30.11.15	Foto von Pixabay (Creative Commons CC0)
Metabolic Typing - Ernährungstypen	04.12.15	Foto von Pixabay (Creative Commons CC0)
Ein Push für dein Immunsystem	11.12.15	Foto von Pixabay (Creative Commons CC0)
Goji-Beeren für Anti-Aging	18.12.15	Foto von Pixabay (Creative Commons CC0) „LyciumBarbarum-plant-hr“. Lizenziert unter CC BY-SA 3.0 über Wikimedia Commons - https://commons.wikimedia.org/wiki/File:LyciumBarbarum-plant-hr.jpg#/media/File:LyciumBarbarum-plant-hr.jpg „Lycium-barbarum-fruits“ von Sten Porse - Self-published work by Sten Porse. Lizenziert unter CC BY-SA 3.0 über Wikimedia Commons - https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lycium-barbarum-fruits.JPG#/media/File:Lycium-barbarum-fruits.JPG
Mein Training an den Feiertagen	25.12.15	Foto von Pixabay (Creative Commons CC0)
Gute Vorsätze und Ziele für das neue Jahr	01.01.16	Foto von Pixabay (Creative Commons CC0)
Voll motiviert ins neue Laufjahr	08.01.16	Privatfotos Ute Ritter
Grüner Smoothie - die Nährstoffbombe	15.01.16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0)
Laufen im Schnee	22.01.16	Privatfotos Ute Ritter Foto Schnee im Wald von Pixabay (Creative Commons CC0)
Rote Beete für die Ausdauer	29.01.16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0) + Privatfoto Ute Ritter (Rote Beete Saft) + w.r.wagner / pixelio.de (Rote Beete Carpaccio)
Laufen und Yoga - Gegensatz oder Synergie?	06.02.16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0)
Ingwer - Die Kraftwurzel in der Küche	13.02.16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0)
Der lange Lauf auf dem Weg zum Marathon	20.02.16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0)
Mit Hirse ein gesunder Start in den Tag	29.02.16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0) + Privatfoto Ute Ritter (Hirsebrei)
Heilfasten als Frühjahrsputz	14.03.16	Foto von Pixabay (Creative Commons CC0)
Eine Heilfastenkur zur Generalüberholung	18.03.16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0) + Privatfotos Ute Ritter (Hepatos + Produkte) + Produktfoto Phönix Reihe

Herkunftsnachweis Fotos und Bilder

Mehr Energie durch Heilfasten	21.03.16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0) + Privatfoto Ute Ritter (Gemüsesuppe)
Rohvegane Ostereier - ein Genuss	25.03.16	Privatfoto Ute Ritter
Schneller Laufen durch Laufvarianten	01.04.16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0) + Privatfoto Ute Ritter
Arnica - Hilfe bei Verletzungen	11.04.16	Von Henry Brisse (upload by user:Abalg) - from the aforementioned site, CC BY-SA 3.0, §3 (Arnica) @ Dr. Leonora Schwarz / pixelio.de (Globuli)
Gutes Mindset für klare Ziele	18.04.16	Foto von Pixabay (Creative Commons CC0)
Sweet Kalif Energiekugeln	25.04.16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0) Privatfoto Ute Ritter
Marathon aus anderer Perspektive	03.05.16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0)
Das Natürlich Schnell Laufen System	09.05.16	Privatfoto Ute Ritter
Alpendurchquerung zu Fuß	23.05.16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0)
Rhus toxicodendron bei Überlastungen	07.06.16	* Toxicodendron radicans* en :Hick ninja* from en : Image :Poison ivy.jpg ;Public Domain, §2
Fruchtige Super-Antioxidantien-Power	14.06.16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0)
Wackeltraining für Läufer	22.06.16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0)
Regeneration zur Leistungssteigerung	03.08.16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0)
Wassertreten gegen müde Beine	26.09.16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0) Privatfoto Ute Ritter
Leistungssteigerung mit Akupressur	10.10.16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0) Skizzen Ute Ritter
Doping im Leistungssport bei Läufern?	21.10.16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0)
Planänderung mit gutem Gefühl	05.12.16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0)
Zimt - wertvolles Gewürz und Heilmittel	09.12.16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0) Privatfoto Ute Ritter
Kakao - das Gold der Azteken	13.12.16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0)
Sternanis - antibiotisches Gewürz	18.12.16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0)
Trainingsplanung für Deinen Erfolg	20.01.16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0)
Rosmarinöl - viel Wärme für Winterläufe	13.02.16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0)
Frühlingswildkräuter als Vitalstoffbomben	19.03.16	Privatfotos Ute Ritter
Tempoflextraining gegen den Einheitstrott	29.03.16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0)
Leistungsbremse Lampenfieber	16.05.16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0) Cherry Plum: https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3APrunus_cerasifera_LC0385.jpg Jörg Hempel [CC BY-SA 3.0 de (http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/de/deed.en)], via Wikimedia Commons Star of Bethlehem: https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AOrnithogalum_umbellatum-Tci.jpg Tci at the German language Wikipedia [GFDL (http://www.gnu.org/copyleft/fdl.html) or CC-BY-SA-3.0 (http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)], via Wikimedia Commons