

Herkunftsnachweis Fotos und Bilder

Artikel	Datum	Bildnachweis
Laufen - wie alles begann	10/30/15	http://jeshoots.com/sport-day/ (CC0 License)
Mein Weg zur Läuferin	11/2/15	Privatfoto Ute Ritter
Traillaufen - Mein Projekt 2016	11/6/15	Foto von Pixabay (Creative Commons CC0)
Rhythmen in Natur und Mensch	11/9/15	Foto von Pixabay (Creative Commons CC0) www.biorhythmus-online.ch www.ergo-online.de
Treibstoff für Topleistungen	11/13/15	Foto von Pixabay (Creative Commons CC0)
Lauftraining im November	11/16/15	Foto von Pixabay (Creative Commons CC0)
Finde deinen Stoffwechsellyp	11/20/15	Foto von Pixabay (Creative Commons CC0)
Verbrennung mit System	11/23/15	Foto von Pixabay (Creative Commons CC0)
Lieblingsnahrungsmittel und Drüsentypen	11/27/15	Foto von Pixabay (Creative Commons CC0)
Lauftraining - Wie fange ich an?	11/30/15	Foto von Pixabay (Creative Commons CC0)
Metabolic Typing - Ernährungstypen	12/4/15	Foto von Pixabay (Creative Commons CC0)
Ein Push für dein Immunsystem	12/11/15	Foto von Pixabay (Creative Commons CC0)
Goji-Beeren für Anti-Aging	12/18/15	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	12/25/15	Foto von Pixabay (Creative Commons CC0)
Gute Vorsätze und Ziele für das neue Jahr	1/1/16	Foto von Pixabay (Creative Commons CC0)
Voll motiviert ins neue Laufjahr	1/8/16	Privatfotos Ute Ritter
Grüner Smoothie - die Nährstoffbombe	1/15/16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0)
Laufen im Schnee	1/22/16	Privatfotos Ute Ritter Foto Schnee im Wald von Pixabay (Creative Commons CC0)
Rote Beete für die Ausdauer	1/29/16	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	2/6/16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0)

Herkunftsnachweis Fotos und Bilder

Ingwer - Die Kraftwurzel in der Küche	2/13/16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0)
Der lange Lauf auf dem Weg zum Maratho	2/20/16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0)
Mit Hirse ein gesunder Start in den Tag	2/29/16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0) + Privatfoto Ute Ritter (Hirsebrei)
Heilfasten als Frühjahrsputz	3/14/16	Foto von Pixabay (Creative Commons CC0)
Eine Heilfastenkur zur Generalüberholung	3/18/16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0) + Privatfotos Ute Ritter (Hepatos + Produkte) + Produktfoto Phönix Reihe
Mehr Energie durch Heilfasten	3/21/16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0) + Privatfoto Ute Ritter (Gemüsesuppe)
Rohvegane Ostereier - ein Genuss	3/25/16	Privatfoto Ute Ritter
Schneller Laufen durch Laufvarianten	4/1/16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0) + Privatfoto Ute Ritter
Arnica - Hilfe bei Verletzungen	4/11/16	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	4/18/16	Foto von Pixabay (Creative Commons CC0)
Sweet Kalif Energiekugeln	4/25/16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0) Privatfoto Ute Ritter
Marathon aus anderer Perspektive	5/3/16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0)
Das Natürlich Schnell Laufen System	5/9/16	Privatfoto Ute Ritter
Alpendurchquerung zu Fuß	5/23/16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0)
Rhus toxicodendron bei Überlastungen	6/7/16	* Toxicodendron radicans* en :Hick ninja* from en : Image :Poison ivy.jpg ;Public Domain, \$2
Fruchtige Super-Antioxidantien-Power	6/14/16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0)
Wackeltraining für Läufer	6/22/16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0)
Regeneration zur Leistungssteigerung	8/3/16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0)
Wassertreten gegen müde Beine	9/26/16	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?	10/21/16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0)
Planänderung mit gutem Gefühl	12/5/16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0)
Zimt - wertvolles Gewürz und Heilmittel	12/9/16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0) Privatfoto Ute Ritter
Kakao - das Gold der Azteken	12/13/16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0)

Herkunftsnachweis Fotos und Bilder

Sternanis - antibiotisches Gewürz	12/18/16	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0)
Trainingsplanung für Deinen Erfolg	1/20/17	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0)
Rosmarinöl - viel Wärme für Winterläufe	2/13/17	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0)
Frühlingswildkräuter als Vitalstoffbomber	3/19/17	Privatfotos Ute Ritter
Tempoflextraining gegen den Einheitstrot	3/29/17	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0)
Leistungsbremse Lampenfieber	5/16/17	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
Tapering - Die Ruhe vor dem Sturm	5/24/17	Privatfoto Ute Ritter Foto von Pixabay (Creative Commons CC0)
Laufpause durch Achillessehnen-Beschwerden?	6/22/17	Foto von Pixabay (Creative Commons CC0) https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Image438.gif Skizzen Ute Ritter
Vegane Ernährung - Mein Weg	6/30/17	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0)
Auf dem Traumpfad über die Alpen	8/27/17	Privatfotos Ute Ritter
Vegan zu Fuß über die Alpen	9/05/17	Privatfotos Ute Ritter
Optimale Regeneration unterwegs	9/29/17	Privatfotos Ute Ritter * Toxicodendron radicans* en :Hick ninja* from en : Image :Poison ivy.jpg ;Public Domain, \$2 Foto von Pixabay (Creative Commons CC0) (Schüssler Salze)
Nährstoffreiche Riegel selbstgemacht	10/16/17	Privatfotos Ute Ritter
Erste Hilfe bei Muskelschmerzen	11/19/17	Foto von Pixabay (Creative Commons CC0) Skizzen Ute Ritter
Vegan zu Fuß über die Alpen - Das Buch	11/30/17	Foto und Grafiken Ute Ritter

Herkunftsnachweis Fotos und Bilder

Homöopathie für Läufer	1/09/18	Privatfotos Ute Ritter (Aconitum, Arnica, Foto Läufer) Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0) (Apis, Belladonna, Calendula, Carbo vegetables, Hypericum, Natrium sulfuricum, Nux vomica, Ruta) https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Semecarpus_anacardium.jpg (Anacardium) https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bryonia_alba1Georgi_Kunev.jpg (Bryonia) https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Gelsemium_sempervirens4.jpg (Gelsemium) https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ledum_palustre_Oulu,_Finland_01.06.2013.jpg (Ledum) * Toxicodendron radicans* en :Hick ninja* from en : Image :Poison ivy.jpg ;Public Domain, \$2 (Rhus toxicodendron)
3 spezielle Akupressurpunkte für Läufer	2/21/18	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0) Skizzen Ute Ritter
Detox für jeden Tag - 10 einfache Tipps	3/19/18	Fotos von Pixabay (Creative Commons CC0)
Macarons rohvegan - lecker und nährstoffreich	4/02/18	Privatfoto Ute Ritter
Erfolgreiches Detox mit der Organuhr	4/30/18	Foto von Pixabay (Creative Commons CC0) Grafiken Ute Ritter
Taigawurzel zum Ausgleich von Stress	10/22/18	„Eleutherococcus henryi FruitsInflorescences BotGardBln0906“. Lizenziert unter CC BY-SA 3.0 über Wikimedia Commons - https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Eleutherococcus_henryi_FruitsInflorescences_BotGardBln0906.jpg
Gotu Kola als Nervennahrung	11/12/18	„CentellaAsiatica“ von Funaki - Selbst fotografiert. Lizenziert unter Gemeinfrei über Wikimedia Commons https://commons.wikimedia.org/wiki/File:CentellaAsiatica.jpg#/media/File:CentellaAsiatica.jpg