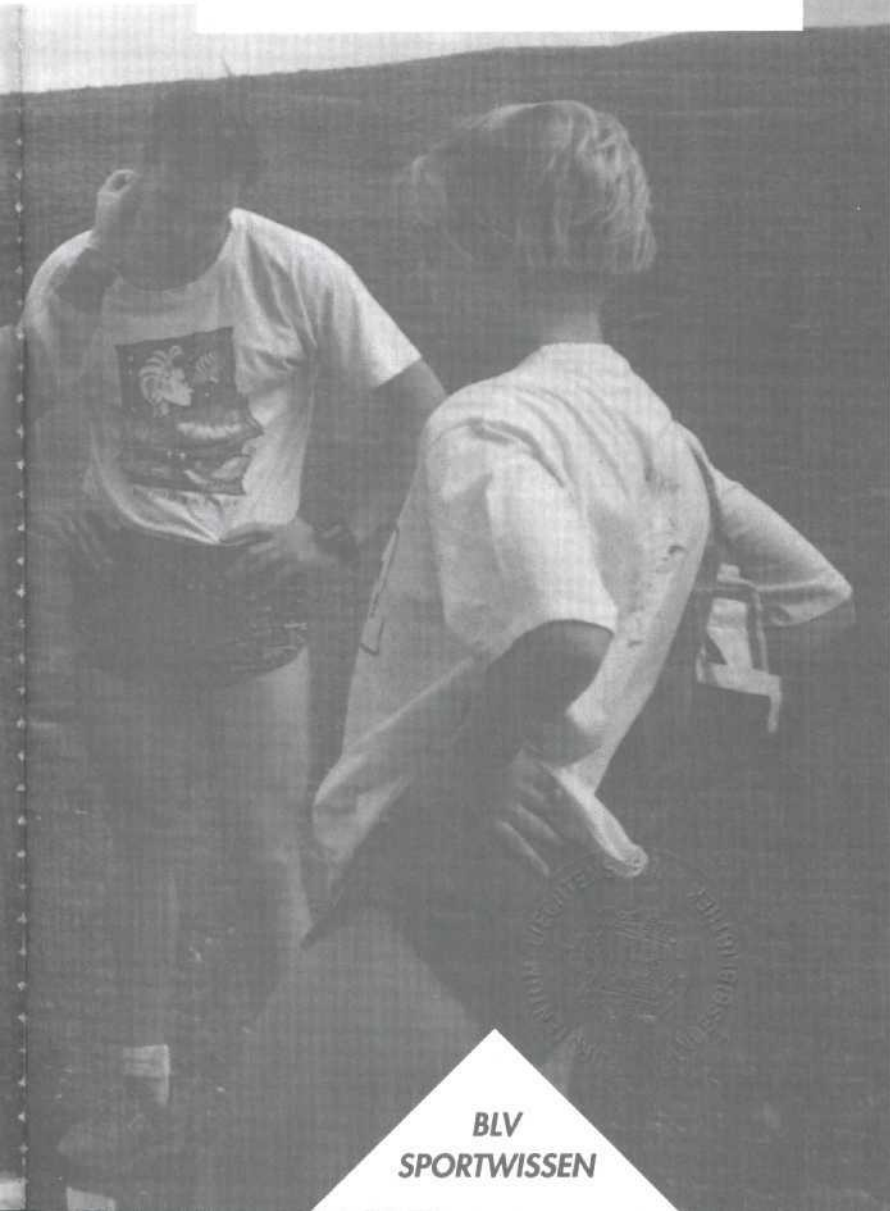


ENGELHARDT/NEUMANN

# SPORT- MEDIZIN

GRUNDLAGEN FÜR ALLE SPORTARTEN



**BLV**  
**SPORTWISSEN**

# Inhalt

Zu diesem Buch,

## **Einführung 9**

Geschichte der Sportmedizin	9
Aufgabenbereiche der Sportmedizin	12

## **Reaktion und Anpassung an sportliche Beanspruchung 16**

Umstellung und Anpassung an Trainingsbelastungen	16
Nervensystem	21
Herz-Kreislauf-System	33
Atmungssystem	46
Energiestoffwechsel	54
Endokrines System	68
Immunsystem	80
Wasser- und Elektrolythaushalt	82
Temperaturregulation	86
Motorik	89

## **Bestimmung der körperlichen Leistungsfähigkeit 98**

Allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit	98
Sportartspezifische Leistungsfähigkeit	108
Steuerung der Trainingsbelastung	111

## **Sportmedizinische Gesichtspunkte des Trainings 115**

Training der Ausdauerfähigkeit_____	115
Training der Kraftfähigkeit	119
Training der Schnelligkeit ...	120
Training im Kindes- und Jugendalter	122
Training der Frauen_____	125
Training der älteren Menschen	128

## **Umwelteinflüsse auf die Leistungsfähigkeit 129**

Training bei Hitze_____	129
Training bei Kälte	130
Training unter Höhenbedingungen_____	131
Training bei Luftverschmutzung	133
Training in anderen Zeitzonen	134

## **Sportmedizinische Charakteristik von Sportarten 135**

Ausdauersportarten	135
Schnellkraftsportarten	142
Kampfsportarten_____	145
Sportspielarten	ISO
Technisch-akrobatische Sportarten	154

## **PVävention und Sporttherapie bei Erkrankungen 158**

Koronare Herzkrankheit_____	159
Übergewicht (Adipositas)_____	160
Bluthochdruck (Hypertonie)	161
Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)	162
Fettstoffwechselstörungen	164
Gicht (Hyperurikämie)	165
Periphere Durchblutungsstörungen	165
Osteoporose	166

## **Fehlbeanspruchungen und Verletzungen im Sport 168**

Definition und Ursachen von Fehlbeanspruchungen	168
Definition und Ursachen von Sportverletzungen	169
Therapie ausgewählter Fehlbeanspruchungen	170
Therapie ausgewählter Sportverletzungen	179
Rehabilitation nach Sportverletzungen	189
Abtraining	190

## **Medikamente und sportliche Leistungsfähigkeit 192**

Indikation, Wirkungsweise und Nebenwirkungen häufig verordneter Medikamente beim Sporttreiben	192
Beeinflussung der sportlichen Leistungsfähigkeit durch Einnahme von unerlaubten Substanzen	206

## **Lebensweise und Trainingsvorbereitung 211**

Tagesablauf und Belastungsvorbereitung	
Wiederherstellungsmaßnahmen	214

## **Behindertensport 216**

## **Notfallausrüstung 219**

## **Grundlegende Literatur 221**

## **Register 222**