

Vorwort	5
Torben Hoffmeister	
Aktuelle Entwicklungen im Anforderungsprofil auf der olympischen Distanz im Triathlon.....	7
Jörg Stehle, Dennis Sandig & Laura Hausmann	
Leistungsoptimierung im (Spitzen-)Sport – eine chronobiologische Betrachtung ...	14
Dennis Sandig	
Concurrent Training im Triathlon: Einflüsse und Strategien zur Optimierung der Leistungsfähigkeit.....	25
Achim Schneider	
Merkmale einer guten Freistil-/Kraul-Technik.....	30
Dennis Sandig	
Optimierung der Schwimmleistung im Triathlon: Entwicklung eines Lehrkonzepts im Rahmen eines Projekts zu „TrainerIn Sportdeutschland“	42
Prisca Alt	
Training als Arzt: Neben Vollzeitjob und Schichtdienst.....	47
Klaus Pöttgen	
Autophagie und Spermidin	55
Georg Neumann	
Einfluss des Mikrobioms auf die Darmgesundheit und sportliche Leistungsfähigkeit.....	78
Tom Kastner & Bernd Wolfarth	
Infektionsprophylaxe im Leistungssport	107
Katharina Blume & Bernd Wolfarth	
Hochleistungssport in Zeiten der Coronapandemie	122
Kolja Gelse	
Triathlon und Rückenprobleme – Was tun?	139
Thilo Hotfiel	
Prävention und Therapie laufassozierter Verletzungen.....	144

Thilo Hotfiel	
Achillessehnentendinopathie im Triathlon- und Laufsport.....	149
René Hartensuer	
Erstversorgungen von Radsportverletzungen	155
Georg Neumann	
Führen Extremausdauerbelastungen zu Gesundheitsstörungen?	162