

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

**Thilo Hotfiel**  
Achillessehnentendinopathie im Triathlon- und Laufsport..... 149

**René Hartensuer**  
Erstversorgungen von Radsportverletzungen ..... 155

**Georg Neumann**  
Führen Extremausdauerbelastungen zu Gesundheitsstörungen? ..... 162