

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Einleitung	7
1 Medizinische Aspekte des Marathonlaufs (576 Dok.)	15
1.1 Diverse leistungsphysiologische, insbesondere metabolische, hormonelle, kardiovaskuläre und hämatologische Aspekte des Marathonlaufs (200 Dok.)	15
1.2 Ernährungsbezogene Aspekte des Marathonlaufs (91 Dok.)	87
1.3 Marathonlauf und Doping (16 Dok.)	114
1.4 Thermoregulation beim Marathonlauf (21 Dok.)	118
1.5 Marathonlauf – entzündliche Prozesse, Infektionsgefahr und Immunsystem (53 Dok.)	124
1.6 Traumatologische und pathologische Aspekte des Marathonlaufs (168 Dok.)	145
1.6.1 Verletzungen und Probleme des Bewegungsapparates bei Marathonläufern und ihre Prophylaxe (46 Dok.)	145
1.6.2 Herz-Kreislauferkrankungen und plötzliche Todesfälle bei Marathonläufen (42 Dok.)	159
1.6.3 Magen-Darmprobleme bei Marathonläufern (18 Dok.)	173
1.6.4 Rhabdomyolyse und andere muskuläre Beschwerden bei Marathonläufern (8 Dok.)	180
1.6.5 Dehydratation und Hyponatriämie bei Marathonläufern (17 Dok.)	183
1.6.6 Marathonlauf und Diabetes (5 Dok.)	189
1.6.7 Marathonlauf und zystische Fibrose (2 Dok.)	190
1.6.8 Sonstige und unspezifische pathologische Probleme bei Marathonläufern (30 Dok.)	191
1.7 Gesundheitsvorsorge, Verletzungsprophylaxe und medizinische Versorgung im Marathonlauf (16 Dok.)	199
1.8 Zur Anthropometrie von Marathonläufern (11 Dok.)	202
2 Biomechanische Aspekte des Marathonlaufs – Lauftechnik (33 Dok.)	207
3 Leistungsanalyse, -diagnostik, -steuerung und -prognose im Marathonlauf (63 Dok.)	219
3.1 Medizinisch orientierte Leistungsdiagnostik und -steuerung (26 Dok.)	219
3.2 Trainingsmethodische/nichtmedizinische Leistungsdiagnostik, -steuerung und -prognostik (26 Dok.)	228
3.3 Leistungsentwicklung und -statistik im Marathonlauf (11 Dok.)	234
4 Marathonlauf und besondere Personengruppen (154 Dok.)	237
4.1 Geschlechtsspezifische Aspekte des Marathonlaufs (82 Dok.)	237
4.1.1 Medizinische Aspekte des Marathonlaufs von Frauen (31 Dok.)	237
4.1.2 Trainingsbezogene Aspekte des Marathonlaufs von Frauen (10 Dok.)	249

4.1.3	Geschlechtsunterschiede im Marathonlauf (17 Dok.)	251
4.1.4	Geschichtliche und sozialwissenschaftliche Aspekte des Marathonlaufs von Frauen (20 Dok.)	258
4.1.5	Übergreifende und sonstige Aspekte des Marathonlaufs von Frauen (Handbücher zum Frauenlangstreckenlauf) (4 Dok.)	262
4.2	Kindermarathonlauf (8 Dok.)	263
4.3	Marathonlauf und ältere Menschen (38 Dok.)	265
4.3.1	Medizinische Aspekte des Seniorenmarathons (16 Dok.)	265
4.3.2	Psychologische und psychophysiologische Aspekte des Seniorenmarathons (4 Dok.)	272
4.3.3	Trainingsbezogene Aspekte des Seniorenmarathons (8 Dok.)	273
4.3.4	Leistungsentwicklung älterer Marathonläufer und (4 Dok.)	275
4.3.5	Übergreifende und sonstige Aspekte des Marathonlaufs älterer Menschen (Handbücher zum Seniorenlangstreckenlauf) (6 Dok.)	276
4.4	Marathon und behinderte Menschen (26 Dok.)	278
4.4.1	Rollstuhlmarathon (21 Dok.)	278
4.4.2	Sonstige Aspekte des Behindertenmarathons (5 Dok.)	285
5	Psychologische Aspekte des Marathonlaufs (84 Dok.)	287
6	Historische Aspekte des Marathonlaufs (89 Dok.)	311
7	Sozialwissenschaftliche Aspekte des Marathonlaufs (12 Dok.)	335
8	Ökonomische, organisatorische und massenmediale Aspekte des Marathonlaufs (26 Dok.)	341
9	Ökologische Aspekte des Marathonlaufs (2 Dok.)	347
10	Marathonlauf und Belletristik (8 Dok.)	349
11	Philosophische Aspekte des Marathonlaufs (2 Dok.)	351
12	Trainingsbezogene Aspekte des Marathonlaufs (405 Dok.)	353
13	Regeneration nach einem Marathonlauf (35 Dok.)	437
14	Taktik im Marathonrennen (19 Dok.)	445
15	Marathonausrüstung (18 Dok.)	449
16	Personen und persönliche Erfahrungen im Marathonlauf (263 Dok.)	455
17	Übergreifende Artikel und Handbücher zum Marathonlauf (62 Dok.)	501
18	Sonstige, nicht zuzuordnende Literatur zum Marathonlauf (36 Dok.)	519
19	Nützliche Internetadressen für Marathonläufer (41 Dok.)	527
19.1	Deutsche Internetadressen (12 Dok.)	527
19.2	Internationale Internetadressen (28 Dok.)	528
	Autorenverzeichnis	533