

---

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Abkürzungsverzeichnis</b>	<b>4</b>
<b>Tabellenverzeichnis</b>	<b>5</b>
<b>Abbildungsverzeichnis</b>	<b>5</b>
<b>Zusammenfassung</b>	<b>6</b>
<b>Abstract</b>	<b>8</b>

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>10</b>
1.1	Historischer Hintergrund und kurze Darstellung des Forschungsstandes	12
1.2	Relevanz des Themas für das Fachgebiet Gesundheit und Prävention	13
<b>2</b>	<b>Theoretischer Hintergrund</b>	<b>14</b>
2.1	Rolle des Ausdauersports unter Freizeitsporttreibenden in Deutschland	15
2.2	Klinik der oberen Atemwegsinfektionen	16
2.3	Finanzielle Belastung des Gesundheitssystems	17
2.4	Einfluss der Belastungsintensität auf das Infektionsrisiko	17
2.5	Molekulare Struktur und biologische Aktivität der Beta-Glucane	20
2.6	Einfluss von Beta-Glucanen auf das Immunsystem	22
<b>3</b>	<b>Zielsetzung der Arbeit</b>	<b>23</b>
3.1	Forschungsfrage und Nebenfragestellung	24
<b>4</b>	<b>Methodisches Vorgehen</b>	<b>25</b>
4.1	Begründung der Entscheidung für eine Literaturlarbeit	25
4.2	Vorbereitung der Literaturrecherche	26
4.3	Vorgehen bei der Literaturrecherche und Auswahlprozess der Studien	29
4.4	Synopse: Art der Interpretation der Studienergebnisse	31
<b>5</b>	<b>Ergebnisse</b>	<b>32</b>
5.1	Zusammenfassung der Studienmerkmale der inkludierten Studien	32
5.2	Vorstellung der inkludierten Studien und ihrer zentralen Ergebnisse	33
5.3	Gebündelte Ergebnisdarstellung unter dem Aspekt der primären Ergebnisse	42
<b>6</b>	<b>Diskussion</b>	<b>44</b>
6.1	Methodendiskussion	44
6.2	Ergebnisdiskussion	48

<b>7</b>	<b>Fazit</b>	<b>62</b>
<b>8</b>	<b>Ausblick</b>	<b>64</b>
<b>9</b>	<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>66</b>
	<b>Anhang A</b>	<b>74</b>
	<b>Anhang B</b>	<b>77</b>
	<b>Anhang C</b>	<b>80</b>
	<b>Anhang D</b>	<b>82</b>