

Einleitung	3
Warum Therapie der Fettstoffwechselstörungen?	6
Zusammensetzung der Lipoproteine	10
Die Grundsätze der Energiefreisetzung unter körperlicher Belastung .	14
Einfluß von Training auf die Lipoproteine	22
Fettstoffwechselstörungen als Teil des metabolischen Syndroms	28
Das Risiko von Patienten mit Fettstoffwechselstörungen beim Sport und Maßnahmen zu seiner Verminderung	33
Medikamente, Sport und Fettstoffwechselstörungen	36
Training, Fettstoffwechselstörungen und Ernährung	38
Praktische Empfehlungen zur körperlichen Aktivität für den Patienten mit Fettstoffwechselstörungen	39
Empfehlenswerte und weniger geeignete Sportarten bei Fettstoffwechselstörungen	40
Vorbemerkung	40
Die Sportarten im einzelnen	41
1. Joggen	41
2. Gehen oder Wandern	44
3. Golf	45
4. Skilanglauf	46
5. Alpiner Skilauf	46
6. Radfahren	47
7. Heimfahrrad	47
8. Rudern	47
9. Schwimmen	48
10. Sauna	49
11. Kraftsportarten	49
12. Gymnastik	50
13. Sportsportarten	51
13.1 Mannschaftsspiele	51
13.2 Einzelschlagspiele	52
Literaturverzeichnis	55
Stichwortverzeichnis	56

DB Frankfurt am Main

1993 A 8710