

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. Spielsportarten .....	51
13.1 Mannschaftsspiele .....	51
13.2 Einzelrückschlagspiele .....	52
Literaturverzeichnis .....	55
Stichwortverzeichnis .....	56

DB Frankfurt am Main

1993 A 8710