

Richard Rost

# **Sport und Gesundheit**

Gesund durch Sport  
Gesund trotz Sport

Springer-Verlag  
Berlin Heidelberg New York  
London Paris Tokyo  
Hong Kong Barcelona  
Budapest

# Inhaltsverzeichnis

---

|          |  |           |
|----------|--|-----------|
| <b>1</b> | <b>Warum dieses Buch geschrieben wurde</b>                             | <b>1</b>  |
| <b>2</b> | <b>Ein wenig Theorie,<br/>aber nicht mehr als sein muß</b>             | <b>6</b>  |
|          | Der Mensch funktioniert wie ein Auto<br>und was daraus folgt           | 6         |
|          | Was machen Atmung und Kreislauf<br>unter Belastung?                    | 15        |
|          | Was ändert sich durch Training an Herz,<br>Kreislauf und Stoffwechsel? | 21        |
|          | Voraussetzungen<br>für die Trainingswirksamkeit                        | 25        |
|          | Das Sportherz  | 27        |
| <b>3</b> | <b>Wie gefährlich ist Sport,<br/>und was kann man dagegen tun?</b>     | <b>29</b> |
|          | Verhinderung von Sportverletzungen<br>und Überlastungsschäden          | 30        |
|          | Auswahl der Sportart   | 30        |
|          | Berücksichtigung<br>der individuellen Fähigkeiten                      | 31        |
|          | Aufwärmen und Abkühlen   | 31        |
|          | Gezielter Trainingsaufbau  | 33        |
|          | Geeignete Ausrüstung   | 33        |

|                          |  |           |
|--------------------------|--|-----------|
|                          | Sportvorsorgeuntersuchung .....  | 34        |
|                          | Kenntnis der wichtigsten<br>Erste-Hilfe-Maßnahmen .....                                      | 36        |
| <input type="checkbox"/> | <b>4 Sport ist für alle da .....</b>   | <b>38</b> |
|                          | Wann sollte man wie mit dem Sport anfangen?  | 39        |
|                          | Kinder und Jugendliche .....   | 39        |
|                          | Leistungssport im Kindesalter .....  | 44        |
|                          | Sport im höheren Lebensalter .....   | 47        |
|                          | Welche Sportarten sind für ältere Menschen<br>besonders geeignet bzw. weniger geeignet ..... | 49        |
|                          | Sport ist keine Männersache:<br>Frauen und Sport .....                                       | 51        |
|                          | Sport und Schwangerschaft .....  | 57        |
| <input type="checkbox"/> | <b>5 Wie wirken sich Umweltfaktoren<br/>auf die sportliche Belastbarkeit aus? .....</b>      | <b>59</b> |
|                          | Hitzeschäden und wie man sie vermeidet .....   | 59        |
|                          | Vorsorgemaßnahmen gegen Hitzeschäden ...   | 62        |
|                          | Sport in größeren Höhen .....  | 63        |
|                          | Sport in der Kälte .....   | 65        |
|                          | Umweltschadstoffe – wie schädlich<br>sind sie wirklich? .....                                | 69        |
|                          | Ozon .....   | 69        |
|                          | Ultraviolette Strahlung .....  | 74        |
|                          | Schwefeldioxid .....   | 75        |
|                          | Stickstoffoxid .....   | 76        |
|                          | Kohlenmonoxid .....  | 76        |
|                          | Dioxin .....   | 78        |
| <input type="checkbox"/> | <b>6 Das ABC der wichtigsten Krankheiten<br/>aus sportmedizinischer Sicht .....</b>          | <b>81</b> |
|                          | Alkoholismus .....   | 82        |
|                          | Anfallsleiden (Epilepsie) .....  | 85        |
|                          | Arteriosklerose (Gefäßverkalkung) .....  | 87        |


|  |     |
|--|-----|
| Asthma .....   | 99  |
| Bandscheibenschäden .....                              | 102 |
| Blutdruck (zu niedriger) .....                         | 106 |
| Bluthochdruck .....                                    | 109 |
| Fettstoffwechselstörungen .....                        | 116 |
| Geistes- und Gemütskrankheiten .....                   | 123 |
| Gelenkverschleiß (Arthrose) .....                      | 124 |
| Herzfehler .....                                       | 126 |
| Herzinfarkt .....                                      | 130 |
| Herzrhythmusstörungen .....                            | 135 |
| Krampfadern und andere Erkrankungen<br>der Venen ..... | 143 |
| Krebserkrankungen .....                                | 146 |
| Leberkrankheiten .....                                 | 148 |
| Magersucht .....                                       | 150 |
| Muskelkrankheiten .....                                | 151 |
| Raucherbein .....                                      | 152 |
| Rheumatismus .....                                     | 154 |
| Schlaganfall und Hirngefäßverkalkung .....             | 155 |
| Übergewicht .....                                      | 158 |
| Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) .....              | 166 |



## **7 Das Gesundheits-ABC**

|   |            |
|---|------------|
| <b>der verschiedenen Sportarten .....</b> | <b>171</b> |
| Aerobic .....                             | 171        |
| Angeln .....                              | 172        |
| Ausdauersportarten .....                  | 173        |
| Badminton .....                           | 174        |
| Basketball .....                          | 176        |
| Bergsteigen .....                         | 177        |
| Bergwandern .....                         | 177        |
| Billard .....                             | 178        |
| Bobfahren .....                           | 179        |
| Bodybuilding .....                        | 179        |
| Boxen .....                               | 181        |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Eishockey .....          | 182 |
| Eislauf .....            | 182 |
| »Eislanglauf« .....      | 183 |
| Eissprint .....          | 183 |
| Eiskunstlauf .....       | 183 |
| Eisstockschießen .....   | 183 |
| Eistanz .....            | 184 |
| Fallschirmspringen ..... | 184 |
| Faustball .....          | 184 |
| Fechten .....            | 184 |
| Federball .....          | 184 |
| Fitneßtraining .....     | 185 |
| Flugsportarten .....     | 187 |
| Fußball .....            | 188 |
| Gehen .....              | 188 |
| Golf .....               | 189 |
| Gymnastik .....          | 190 |
| Handball .....           | 191 |
| Hockey .....             | 192 |
| Indiaka .....            | 192 |
| Jogging .....            | 193 |
| Judo .....               | 195 |
| Kampfsportarten .....    | 195 |
| Kanusport .....          | 197 |
| Kegeln .....             | 198 |
| Kraftsportarten .....    | 198 |
| Leichtathletik .....     | 202 |
| Mannschaftsspiele .....  | 203 |
| Marathonlauf .....       | 207 |
| Motorsport .....         | 209 |
| Orientierungslauf .....  | 209 |
| Paddeln .....            | 209 |
| Prellball .....          | 209 |
| Radfahren .....          | 210 |
| Reiten .....             | 212 |

|  |     |
|--|-----|
| Ringen .....   | 213 |
| Rodeln .....   | 213 |
| Rudern .....   | 213 |
| Rückschlagspiele .....   | 214 |
| Sauna .....  | 216 |
| Schach .....   | 221 |
| Schießen .....   | 221 |
| Schwimmen .....  | 221 |
| Segeln .....   | 224 |
| Skilauf .....  | 224 |
| Skigymnastik .....   | 227 |
| Skilanglauf .....  | 227 |
| Squash .....   | 229 |
| Surfen .....   | 229 |
| Tanzen/Tanzsport .....   | 230 |
| Tauchen .....  | 231 |
| Tennis .....   | 231 |
| Tischtennis .....  | 233 |
| Triathlon .....  | 234 |
| Turnen (Geräteturnen) .....  | 235 |
| Volleyball .....   | 235 |
| Wandern .....  | 236 |
| Wasserball .....   | 236 |
| Zirkeltraining .....   | 237 |
|  <b>Abbildungsnachweis</b> ..... | 238 |