

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

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

Sportvorsorgeuntersuchung	34
Kenntnis der wichtigsten	
Erste-Hilfe-Maßnahmen	36
4 Sport ist für alle da	38
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	
besonders geeignet bzw. weniger geeignet	49
Sport ist keine Männerfrage:	
Frauen und Sport	51
Sport und Schwangerschaft	57
5 Wie wirken sich Umweltfaktoren	
auf die sportliche Belastbarkeit aus?	59
Hitzeschäden und wie man sie vermeidet	59
Vorsorgemaßnahmen gegen Hitzeschäden	62
Sport in größeren Höhen	63
Sport in der Kälte	65
Umweltschadstoffe – wie schädlich	
sind sie wirklich?	69
Ozon	69
Ultraviolette Strahlung	74
Schwefeldioxid	75
Stickstoffoxid	76
Kohlenmonoxid	76
Dioxin	78
6 Das ABC der wichtigsten Krankheiten	
aus sportmedizinischer Sicht	81
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 der Venen	143
Krebskrankungen	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

der verschiedenen Sportarten	171
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
Abbildungsnachweis	238