

1 INHALTSVERZEICHNIS

1	Sporttauglichkeit	
1.1	Verhütung von Sportschäden	4
1.2	Sportärztliche Untersuchung und Beratung	5
1.3	Kriterien für die Sporttauglichkeit	6
1.4	Sportliche Belastbarkeit	8
1.5	Untersuchungen außerhalb der Routine	10
1.6	Pubertäre Entwicklung	13
1.7	Pädagogische Überlegungen	16
2	Sportverletzungen und Überlastungsschäden	
2.1	Einführung	18
2.2	Verletzungen erkennen	19
2.3	Sportverletzungen	20
2.4	Maßnahmen bei Verletzungen und Unfällen	26
3	Klimatische Einflüsse auf sportliche Aktivitäten	
3.1	Körpertemperatur und -wärmeregulation	30
3.2	Thermoregulation im Sport	32
3.3	Hitzeerkrankungen	32
3.4	Hitzeerkrankungen vorbeugen	36
3.5	Sportliche Aktivität bei Ozonbelastung	38
3.6	Sportliche Aktivität bei Kälte und Regen	39
4	Sport bei Erkrankungen	
4.1	Infektionskrankheiten	42
4.2	Muskuläre Verletzungen	44
4.3	Was tun bei chronischen Erkrankungen?	49
5	Ernährung	
5.1	Belastungssadäquate Ernährung	52
5.2	Grundregeln	53
5.3	Ernährung in Trainings-, Wettkampf- und Übergangsphasen	60
5.4	Ernährung für Kinder und Jugendliche	62