

Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort.....	1
2	Inhalt und Aufgaben der Gesundheitssports.....	5
3	Körperlich-sportliche Leistungsfähigkeit im Altersgang.....	9
4	Grundlagen der Gesundheit	19
5	Allgemeine sportmethodischen Grundlagen.....	27
5.1	Persönliche Voraussetzungen.....	27
5.2	Organismische Voraussetzungen	30
5.3	Individuelle Belastungsgestaltung	32
5.4	Allgemeine sportmethodische Grundlagen.....	36
5.5	Medikamenteneinfluss und sportliche Belastbarkeit	47
6	Krankheitsspezifische Sportgestaltung	51
6.1	Herz-Kreislaufsystem	51
6.1.1	Funktionelle Herz-Kreislaufstörungen.....	53
6.1.2	Herzrhythmusstörungen (Herz-Arrhythmien).....	59
6.1.3	Organische Herzstörungen	66
6.1.4	Blutdruckkrankheiten	78
6.1.5	Gefäßkrankheiten (Angiopathien).....	98
6.2	Atmungssystem	121
6.2.1	Erkrankungen der oberen Luftwege	121
6.2.2	Lungenerkrankungen	135

6.3	Stoffwechselsystem	141
6.3.1	Übergewicht (Adipositas, Obesitas)	142
6.3.2	Fettstoffwechselstörung (Hyperlipidämie, Hyperlipoproteinämie)	148
6.3.3	Zuckerstoffwechselstörung (Diabetes mellitus)	163
6.3.4	Harnsäurestoffwechselstörung (Gicht, Hyperurikämie).....	179
6.4	Stütz- und Bewegungssystem	188
6.4.1	Muskelstörungen	190
6.4.2	Wirbelsäulenstörungen.....	206
6.4.3	Gelenkstörungen.....	218
6.4.4	Knochenstörungen.....	241
6.5	Neurologisches System	250
6.5.1	Migräne	252
6.5.2	Fibromyalgiesyndrom (funktionelles somatisches Syndrom)	255
6.5.3	Multiple Sklerose (Polysklerose, MS)	258
6.5.4	Schlaganfall (Apoplexie, apoplektischer Insult).....	261
6.5.5	Altersdemenz (Alzheimer Typ)	265
6.6	Immunsystem	269
7	Sporttreiben unter besonderen Bedingungen	277
7.1	Sport im höheren Lebensalter (Alterssport).....	277
7.2	Sport bei Wetterfähigkeit	290
7.3	Sport nach Umstellung auf die Winterzeit	291
7.4	Sport in der Winterszeit	292
7.5	Sport bei fieberhaften Erkrankungen	293
7.6	Sport nach der Schwangerschaft.....	294
7.7	Sport bei hohen Temperaturen	294
7.8	Sport und Wasserhaushalt.....	297
7.9	Ozon und Sport.....	299

7.10	Sport mit künstlichem Gelenkersatz (Endoprothese)	300
7.11	Sport bei Menstruation und Klimakterium.....	303
8	Weiterführende Literatur	305
9	Stichwortverzeichnis	315
10	Abbildungsverzeichnis.....	323
11	Tabellenverzeichnis	327
12	Glossar	329