

Inhaltsverzeichnis

- 1 Adipositas 1**
 - 1.1 Einleitung 2
 - 1.2 Sport bei Adipositas: medizinische Aspekte 2
 - 1.3 Metabolische und sportmedizinische Größen 3
 - 1.4 Prävention der Adipositas durch vermehrte Bewegung 4
 - 1.5 Sport zur Therapie der Adipositas 8
 - 1.6 Bewegungstherapie zur Gewichtsstabilisierung nach einer Gewichtsreduktion 14
 - 1.7 Schlussbemerkung 18

- 2 Metabolisches Syndrom 21**
 - 2.1 Definition 21
 - 2.2 Epidemiologie 22
 - 2.3 Prävention des Metabolischen Syndroms durch körperliche Aktivität 22
 - 2.4 Therapie des Metabolischen Syndroms durch Sport/körperliche Aktivität 24
 - 2.5 Fazit 27

- 3 Dyslipidämien 29**
 - 3.1 Definition 29
 - 3.2 Physiologie des Lipidstoffwechsels 30
 - 3.3 Folgen einer Dyslipidämie 31
 - 3.4 Epidemiologie 31
 - 3.5 Zielwerte 31
 - 3.6 Einfluss körperlicher Aktivität auf den Lipidstoffwechsel 32
 - 3.7 Diskussion 72

- 4 Diabetes mellitus 93**
 - 4.1 Definition 93
 - 4.2 Epidemiologie 93
 - 4.3 Glukosehomöostase bei akuter sportlicher Belastung 94
 - 4.4 Sport in der Prävention der Diabetes-mellitus-Typ-II-Erkrankung 95
 - 4.5 Sport in der Therapie der Diabetes-mellitus-Typ-II-Erkrankung 99
 - 4.6 Schlussfolgerungen 111

- 5 Arterielle Hypertonie 121**
 - 5.1 Definition 121
 - 5.2 Epidemiologie 122
 - 5.3 Folgen der arteriellen Hypertonie 122
 - 5.4 Einfluss körperlicher Aktivität auf den Blutdruck 122

- 6 Koronare Herzkrankheit 169**
 - 6.1 Einleitung 170
 - 6.2 Körperliche Aktivität und Primärprävention der KHK 172
 - 6.3 Körperliche Fitness und Primärprävention der KHK 193
 - 6.4 Körperlicher Aktivität, Fitness und Sekundärprävention der KHK 205
 - 6.5 Einfluss ausgewählter Trainingsintervention in der Therapie der KHK 224

-
- 7 Herzerkrankungen im Kindesalter 257**
 - 7.1 Epidemiologie und demographische Bedeutung angeborener Herzfehler 257
 - 7.2 Beurteilung der körperlichen Leistungsfähigkeit bei Kindern und Jugendlichen mit angeborenen Herzfehlern 258
 - 7.3 Auswirkungen sportlicher Aktivität bei Kindern und Jugendlichen mit angeborenen Herzfehlern 260
 - 7.4 Aktuelle Metaanalysen und systematische Literaturstudien 263
 - 7.5 Sportempfehlungen und -beratung unter Berücksichtigung der Besonderheiten einzelner Vitien und Hämodynamiken 265

 - 8 Periphere arterielle Verschlusskrankheit 273**
 - 8.1 Einleitung 273
 - 8.2 Epidemiologie 273
 - 8.3 Risikofaktoren 274
 - 8.4 Physiologische Grundlagen der Bewegungstherapie 274
 - 8.5 Trainings-Therapie bei pAVK 275
 - 8.6 Leistungs- und Belastungstests bei pAVK 277
 - 8.7 Trainingsprinzipien und Trainingsprogramme bei pAVK 278
 - 8.8 Fallstricke der Trainingstherapie bei pAVK 281

 - 9 Asthma bronchiale 285**
 - 9.1 Definition 285
 - 9.2 Epidemiologie 285
 - 9.3 Einteilung 286
 - 9.4 Therapie 288
 - 9.5 Schlussfolgerungen 295

 - 10 Chronische obstruktive Lungenerkrankung 299**
 - 10.1 Definition 299
 - 10.2 Pathophysiologie 299
 - 10.3 Epidemiologie 300
 - 10.4 Pulmonale Rehabilitation 300
 - 10.5 Komorbiditäten 301
 - 10.6 Training 301
 - 10.7 Trainingsformen 303
 - 10.8 COPD-Exazerbation 312
 - 10.9 Schlussfolgerung 313

 - 11 Lebererkrankungen 319**
 - 11.1 Die Leber bei akuten und chronischen Belastungen 319
 - 11.2 Einführung in die Krankheitsbilder 320
 - 11.3 Akute Hepatitis und Sport 326
 - 11.4 Chronische Hepatitis und Sport 329
 - 11.5 Leberzirrhose und Sport 336
 - 11.6 Körperliche Leistungsfähigkeit nach Lebertransplantation 343
 - 11.7 Zusammenfassende Empfehlungen 344

 - 12 Obstipation 351**
 - 12.1 Einleitung 351
 - 12.2 Prävalenz 351
 - 12.3 Formen und Ursachen der Obstipation 352

-
- 12.4 Prävention der Obstipation 352
 - 12.5 Therapie der Obstipation 353

 - 13 Sport an der Hämodialyse: Eine Auswahl an trainingsrelevanten Einflussfaktoren für Kinder und Jugendliche 357**
 - 13.1 Einleitung 357
 - 13.2 Spiroergometrische Messverfahren 358
 - 13.3 Trainingseinstellung und -steuerung 361
 - 13.4 Trainingsrelevante Einflussfaktoren: Komplikationen und Kontraindikationen 366
 - 13.5 Empfehlungen für die sportpraktische Durchführung 369

 - 14 Chronische Nierenerkrankungen im Erwachsenenalter 373**
 - 14.1 Charakteristika von Patienten mit Niereninsuffizienz 373
 - 14.2 Sporttherapie in der Nephrologie 374

 - 15 Sport und Medikation 383**
 - 15.1 Pharmakokinetik 383
 - 15.2 Pharmakodynamik 387

 - 16 Zusammenfassung 397**

 - Index 398**