

Inhaltsverzeichnis

Autorenadressen	XI
Anti-Aging (Paul Haber)	1
1. Was bedeutet Anti-Aging?	1
2. Ein Blick in die Geschichte	1
3. Der Alterungsprozess	4
4. Gibt es eine Anti-Aging-Medizin?	10
Epidemiologie der Zivilisationskrankheiten (Marcus Müllner)	13
1. Was sind eigentlich Zivilisationskrankheiten?	13
2. Die typischen Zivilisationskrankheiten	15
3. Alter und Erkrankungshäufigkeit	29
4. Wirkt sich Training auf die Gesundheit aus?	30
Gesundheitscheck vor dem Training (<i>Christian Leithner und Gudrun Wolner-Strohmeyer</i>)	33
Training bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen (<i>Christian Leithner und Gudrun Wolner-Strohmeyer</i>)	35
1. Herz-Kreislauf-Erkrankungen	35
2. Prophylaxe bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen	47
3. Bewegung als Therapie bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen	48
4. Risiken – Plötzlicher Herztod durch Ausdauertraining?	62
5. Fallbeispiele	63
6. Zusammenfassung	66
Erkrankungen der Bronchien (Hartmut Zwick)	67
1. Das luftleitende System	67
2. Welche Erkrankung liegt vor?	69
3. Ursachen und Prophylaxe	73
4. Bewegung als Therapie	76
5. Trainingspläne	79
6. Risiken	84
7. Training trotz oder wegen einer bronchopulmonalen Krankheit	87
8. Fallbeispiele	88
9. Zusammenfassung	90

Diabetes mellitus und Fettleibigkeit (<i>Dagmar Rabensteiner</i>).....	91
1. Was versteht man unter Diabetes?	91
2. Wie entsteht Diabetes?	91
3. Was lässt sich vorbeugend tun?.....	93
4. Ausdauertraining als Therapie	96
5. Gefahren und Kontraindikationen	111
6. Veränderung des Lebensstils und der Ernährung	119
7. Wie lässt sich der Gefahr einer Unterzuckerung beim Training begegnen?.....	120
8. Fallbeispiele	124
9. Zusammenfassung.....	126
Periphere Durchblutungsstörungen – die periphere arterielle Verschlusskrankheit (<i>Martin Schillinger</i>).....	127
1. Wer versorgt unsere Beine mit Blut?	127
2. Periphere Durchblutungsstörungen und ihre Ursachen.....	128
3. Häufigkeit und Bedeutung der peripheren Durchblutungsstörungen	131
4. Risikofaktoren, Prophylaxe und Verlauf arterieller Verschlusskrankheiten	131
5. Bewegung als Therapie	134
6. Training bei Durchblutungsstörungen.....	137
7. Wie soll trainiert werden – und vor allem wie lange?.....	141
8. Nebenwirkungen versus positive Effekte.....	148
9. Fallbeispiele	150
10. Zusammenfassung.....	152
Häufige orthopädische Probleme (<i>Dieter Gehmacher</i>).....	153
1. Auswirkungen der Durchblutungsstörungen auf den Bewegungsapparat	153
2. Wie lassen sich Schäden vermeiden?.....	155
3. Sport bei Arthrose.....	158
4. Training bei Osteoporose	170
5. Sport mit künstlichem Gelenkersatz	178
6. Medizinisches Krafttraining.....	186
7. Zusammenfassung.....	197
Literatur	199
Glossar	201