

Vorwort .....	8
<b>1 Die medizinische Fußballtauglichkeit .....</b>	<b>10</b>
1.1 Herz-Kreislauf-System .....	11
1.2 Bewegungsapparat .....	14
<b>2 Der kranke Fußballspieler .....</b>	<b>16</b>
2.1 Infektionen der oberen Atemwege .....	17
2.2 Magen-Darm-Infektionen .....	20
2.3 Allgemeines zu sonstigen Infektionen .....	23
2.3.1 Impfungen .....	25
2.4 Allergien .....	28
2.4.1 Asthma bronchiale .....	29
2.5 Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) .....	30
2.6 Medikamentöse Behandlung .....	31
2.6.1 Schmerzmittel .....	31
2.6.2 Antibiotika .....	32
2.6.3 Antiallergika .....	33
2.6.4 Nasentropfen/-spray .....	33
<b>3 Der verletzte Fußballspieler .....</b>	<b>34</b>
3.1 Wie häufig verletzt sich der Fußballspieler? .....	35
3.2 Wo treten Fußballverletzungen auf? .....	36
3.3 Warum treten Fußballverletzungen auf? .....	37
3.4 Erste Hilfe bei Fußballverletzungen .....	42
3.4.1 Knochenbrüche/Gelenkverrenkungen .....	44
3.4.2 Offene Wunden .....	45
3.5 Grundsätzliches zu verschiedenen Verletzungen .....	46
3.5.1 Weichteilverletzungen .....	46

3.5.2	Knochenverletzungen	47
3.5.3	Muskel-/Sehnenverletzungen	50
3.5.4	Gelenkverletzungen	55
3.6	Verletzungen nach Körperregionen	59
3.6.1	Kopfverletzungen	59
3.6.2	Verletzungen der unteren Extremitäten	65
3.6.3	Verletzungen der oberen Extremitäten	84
3.6.4	Wirbelsäulenverletzungen	90
3.6.5	Rumpferletzungen	93
<b>4</b>	<b>Verletzungsprävention</b>	<b>96</b>
<b>5</b>	<b>Leistungsdiagnostische Maßnahmen</b>	<b>118</b>
5.1	Sportmedizinisches Anforderungsprofil	119
5.2	Ausdauertests	123
5.2.1	Labortests	123
5.2.2	Sportartspezifischere Ausdauertests	126
5.3	Schnelligkeitstests	130
5.3.1	Linearsprints	131
5.3.2	Richtungswechselschnelligkeit	133
5.3.3	Sprintwiederholungsfähigkeit	135
5.4	Sprungkrafttests	136
5.5	Sportartspezifische Tests	136
<b>6</b>	<b>Sportmedizinische Aspekte im Fußballtraining</b>	<b>143</b>
6.1	Gestaltung von Ausdauertraining	144
6.1.1	Klassisches Dauerlauftraining	144
6.1.2	Intervallmethoden	146
6.2	Training von Schnellkraft und Schnelligkeit	149
6.3	Integration von Fitnesstraining in das Fußballtraining	154
6.4	Beanspruchung, Belastbarkeit und Erholtheit	155

6.4.1	Belastung und Beanspruchung im Saisonverlauf	155
6.4.2	Monitoring von Belastung und Beanspruchung	157
6.4.3	Regenerative Maßnahmen	161
<b>7</b>	<b>Sportartgerechte Ernährung</b>	<b>166</b>
7.1	Vorwettkampfkost	168
7.2	Wettkampfkost	169
7.3	Nachwettkampfkost	171
<b>8</b>	<b>Besonderheiten des Frauenfußballs</b>	<b>172</b>
8.1	Verletzungen	173
8.1.1	Kopfverletzungen	175
8.2	Female Athlete Triad	176
8.3	Menstruation und Schwangerschaft	178
<b>9</b>	<b>Fußball unter besonderen klimatischen Bedingungen</b>	<b>180</b>
9.1	Hitze	181
9.2	Kälte	185
9.3	Höhe	186
9.4	Jetlag/Zeitzone	186
<b>10</b>	<b>Präventives Potenzial von Fußball</b>	<b>188</b>
	<b>Anhang</b>	<b>193</b>
	Literatur	193
	Bildnachweis	200