

Inhaltsverzeichnis

- I Grundlagen der sportlichen Aktivität 1**
- 1 Sport und Immunsystem 3**
 - 1.1 Klinisch-epidemiologische Untersuchungen zu Sport und Infekten der oberen Atemwege 4
 - 1.2 Belastungsinduzierte Immunantwort 7
 - 1.3 Chronisches Training und Immunsystem 10
 - 1.4 Körperliche (In-)Aktivität, low-grade systemic inflammation und chronische Erkrankungen 12
- II Orthopädie/Rheumatologie 19**
- 2 Osteoporose 21**
 - 2.1 Grundlagen der Osteoporose für Trainingspraktiker 22
 - 2.2 Trainingsstrategie zur Frakturprophylaxe 26
 - 2.3 Effekte von Training auf die Knochenfestigkeit 27
 - 2.4 Einfluss körperlicher Aktivität auf die Frakturhäufigkeit 40
 - 2.5 Zusammenfassende Schlussfolgerung für die Trainingspraxis 41
- 3 Arthrose 49**
 - 3.1 Einleitung 49
 - 3.2 Epidemiologie und Ätiologie 50
 - 3.3 Sport als Risikofaktor für die Entstehung von Arthrosen 50
 - 3.4 Therapeutische Effekte von körperlicher Aktivität und Sport auf die Arthrose 55
 - 3.5 Diskussion 64
- 4 Rheumatoide Arthritis 81**
 - 4.1 Einleitung 81
 - 4.2 Kennzeichen der RA 81
 - 4.3 Therapie der Rheumatoiden Arthritis 83
 - 4.4 Trainingsgestaltung bei RA 87
- 5 Spondylitis ankylosans 93**
 - 5.1 Einleitung 93
 - 5.2 Kennzeichen der Spondylitis ankylosans (SA) 93
 - 5.3 Therapie der Spondylitis ankylosans 96
 - 5.4 Sporttherapie der Spondylitis ankylosans 96
- 6 Arthropathien bei Gerinnungsstörungen am Beispiel der Hämophilie – Möglichkeiten des Sports und der Sporttherapie 101**
 - 6.1 Angeborene Koagulopathien 101
 - 6.2 Das Krankheitsbild der Hämophilie 102
 - 6.3 Sport und Hämophilie 106
 - 6.4 Sporttherapie bei Hämophilie 108

-
- 7 Fibromyalgie-Syndrom 113**
 - 7.1 Definition 113
 - 7.2 Epidemiologie 114
 - 7.3 Zusammenfassung 121
 - 7.4 Addendum 122

 - 8 Unspezifische Kreuzschmerzen 137**
 - 8.1 Einleitung 137
 - 8.2 Definition unspezifischer Kreuzschmerzen 138
 - 8.3 Epidemiologie 138
 - 8.4 Folgen der Kreuzschmerzen für die körperliche Aktivität 138
 - 8.5 Körperliche Aktivität als Kreuzschmerzprävention und -therapie 139
 - 8.6 Kreuzschmerzen bei Sportlern 150
 - 8.7 Addendum 151

 - III Immunologie 179**

 - 9 Infekte des oberen Respirationstrakts 181**
 - 9.1 Definition URTI 181
 - 9.2 Einfluss sportlicher Belastung auf das Infektionsrisiko 182
 - 9.3 Maßnahmen zur Infektprävention im Kontext sportlicher Belastung 195
 - 9.4 Fazit 200

 - 10 Sport und HIV-Erkrankung 205**
 - 10.1 HIV-Infektion 207
 - 10.2 HIV-Erkrankung und Leistungsfähigkeit 214
 - 10.3 Sport in der Therapie der HIV-Erkrankung 217
 - 10.4 Schlussfolgerungen 242

 - 11 Tumorerkrankungen 251**
 - 11.1 Mammakarzinom 252
 - 11.2 Prostatakarzinom 264
 - 11.3 Hämato-onkologische Erkrankungen 277
 - 11.4 Onkologische Pädiatrie 290

 - 12 Organtransplantation 305**
 - 12.1 Einleitung 305
 - 12.2 Gründe für die reduzierte körperliche Leistungsfähigkeit nach TX 307
 - 12.3 Trainingsstudien bei transplantierten Patienten 308
 - 12.4 Empfehlungen zum Training nach Organtransplantation 309

 - IV Anhang 313**

 - 13 Zusammenfassung 315**

 - 14 Sport und Medikation 317**
 - 14.1 Pharmakokinetik 317
 - 14.2 Pharmakodynamik 322

 - Index 331**