

Inhaltsverzeichnis

Gesundheit und Leistungssport

1.	Einführung	9
2.	Sportmedizinische Eignungsuntersuchungen (Gesundheitsuntersuchung) vor Aufnahme des Leistungssports	11
3.	Sportmedizinische Kontrolluntersuchung (Gesundheitsuntersuchung) im Verlauf der Leistungssportentwicklung des Athleten	27
4.	Sportmedizinische Betreuung der Kader-Athleten	35
5.	Schlußbemerkung	47
6.	Wir raten zu lesen	49

Ernährung für Training und Wettkampf

1.	Einführung	55
2.	Die vollwertige Ernährung des Sportlers	63
3.	Die bedarfsadaptierte Nahrung des Sportlers	109
4.	Die sogenannten „Außenseiterdiäten“ im Sport	129
5.	Spezielle Ernährungsprobleme	133
6.	Die somatische Intelligenz des Sportlers	141
7.	Anhang	143

Training und Wettkampf unter extremen Bedingungen

1.	Einführung	153
2.	Training und Wettkampf unter Hitzebedingungen	155
3.	Das Leistungsverhalten unter Kältebedingungen	167
4.	Das Leistungsverhalten unter Höhenbedingungen	171

5.	Zeitunterschiede und Reisen im Flugzeug	177
6.	Anhang	179

Doping

1.	Der Ursprung des Wortes Doping	183
2.	Zur Geschichte des Dopings	185
3.	Definition des Begriffes Doping	193
4.	Dopinglisten — die praktische Definition	197
5.	Zur Frage der Wirksamkeit von Dopingmitteln	205
6.	Dopingkontrollen	213
7.	Anhang	217