

Wolfgang Bringmann

Gesundheitssport

**Gesund durch Sport –
Grundlagen und Methodik**



**WISSENSCHAFTLICHE BEITRÄGE
AUS DEM TECTUM VERLAG**

Reihe Humanmedizin

WISSENSCHAFTLICHE BEITRÄGE AUS DEM TECTUM VERLAG

Reihe Humanmedizin

Band 4

Wolfgang Bringmann

Gesundheitssport

Gesund durch Sport – Grundlagen und Methodik

Tectum Verlag

Wolfgang Bringmann

Gesundheitssport. Gesund durch Sport – Grundlagen und Methodik
Wissenschaftliche Beiträge aus dem Tectum Verlag:
Reihe: Humanmedizin; Bd. 4

© Tectum – ein Verlag in der Nomos Verlagsgesellschaft, Baden-Baden 2018
E-Book: 978-3-8288-6915-8

(Dieser Titel ist zugleich als gedrucktes Werk unter der ISBN
978-3-8288-4081-2 im Tectum Verlag erschienen.)

ISSN: 1861-731X

Umschlagabbildung: shutterstock.com © Lonely

Alle Rechte vorbehalten

Besuchen Sie uns im Internet
www.tectum-verlag.de

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind
im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort	1
2	Inhalt und Aufgaben der Gesundheitssports	5
3	Körperlich-sportliche Leistungsfähigkeit im Altersgang	9
4	Grundlagen der Gesundheit	19
5	Allgemeine sportmethodischen Grundlagen	27
5.1	Persönliche Voraussetzungen	27
5.2	Organismische Voraussetzungen	30
5.3	Individuelle Belastungsgestaltung	32
5.4	Allgemeine sportmethodische Grundlagen	36
5.5	Medikamenteneinfluss und sportliche Belastbarkeit	47
6	Krankheitsspezifische Sportgestaltung	51
6.1	Herz-Kreislaufsystem	51
6.1.1	Funktionelle Herz-Kreislaufstörungen	53
6.1.2	Herzrhythmusstörungen (Herz-Arrhythmien)	59
6.1.3	Organische Herzstörungen	66
6.1.4	Blutdruckkrankheiten	78
6.1.5	Gefäßkrankheiten (Angiopathien)	98
6.2	Atmungssystem	121
6.2.1	Erkrankungen der oberen Luftwege	121
6.2.2	Lungenerkrankungen	135

6.3	Stoffwechselsystem	141
6.3.1	Übergewicht (Adipositas, Obesitas)	142
6.3.2	Fettstoffwechselstörung (Hyperlipidämie, Hyperlipoproteinämie)	148
6.3.3	Zuckerstoffwechselstörung (Diabetes mellitus)	163
6.3.4	Harnsäurestoffwechselstörung (Gicht, Hyperurikämie).	179
6.4	Stütz- und Bewegungssystem	188
6.4.1	Muskelstörungen	190
6.4.2	Wirbelsäulenstörungen.....	206
6.4.3	Gelenkstörungen.....	218
6.4.4	Knochenstörungen.....	241
6.5	Neurologisches System	250
6.5.1	Migräne	252
6.5.2	Fibromyalgiesyndrom (funktionelles somatisches Syndrom)	255
6.5.3	Multiple Sklerose (Polysklerose, MS)	258
6.5.4	Schlaganfall (Apoplexie, apoplektischer Insult).....	261
6.5.5	Altersdemenz (Alzheimer Typ)	265
6.6	Immunsystem	269
7	Sporttreiben unter besonderen Bedingungen	277
7.1	Sport im höheren Lebensalter (Alterssport)	277
7.2	Sport bei Wetterföhligkeit	290
7.3	Sport nach Umstellung auf die Winterzeit	291
7.4	Sport in der Winterszeit	292
7.5	Sport bei fieberhaften Erkrankungen	293
7.6	Sport nach der Schwangerschaft	294
7.7	Sport bei hohen Temperaturen	294
7.8	Sport und Wasserhaushalt	297
7.9	Ozon und Sport	299

7.10	Sport mit künstlichem Gelenkersatz (Endoprothese)	300
7.11	Sport bei Menstruation und Klimakterium.....	303
8	Weiterführende Literatur	305
9	Stichwortverzeichnis	315
10	Abbildungsverzeichnis.....	323
11	Tabellenverzeichnis	327
12	Glossar	329

