

Wolfgang Bringmann

Gesundheitssport

Gesund durch Sport –
Grundlagen und Methodik



Tectum

**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 Wetterfühligkeit	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

