



EINLEITUNG

Einleitung	8
Sport ist gesund!	11

KÖRPER UND GEIST

Stressabbau durch Sport	14
■ Laufen	19
■ Sport als Schutz für Herz und Gefäße	23
Das Herz – kleiner Motor mit großer Kraft und Wirkung	24
Sport und Diabetes	25
■ Muskulatur und Gelenke brauchen Bewegung und Belastung	26
Die Knochen-Muskel-Masse im Alterungsprozess	26
■ Triathlon	27
■ Wir schrumpfen täglich!	32
■ Sport und Immunsystem	33
■ Zu viel ist zuviel	39
■ Ringens	35
Übertraining	39
Regenerationszeit	39
Der »Open-window«-Effekt	39
Immunsystem und Übergewicht	40
Sport und Krebs	42
So trainieren Sie richtig	43
■ Fußball	44

SPORT-TALENTE

Sport macht schön und schlau!	50
■ Eishockey	51
■ Sport in der Schule und die PISA-Studie	56

NO RISK – NO FUN

Mögliche Risiken meiden	60
--------------------------------	----

VERMEIDUNGSTAKTIK

Schutz vor Verletzungen	64
--------------------------------	----

- Auf den Körper hören! 64
- Ausrüstung beachten! 65
- Aufwärmphase beachten! 65

Muskulatur 67

- Boxen 68
- Übertrainingssymptomatik 72
 - Übertraining vermindert Immunfunktion 73
 - Übergewichtsprävention 73
- Sehnschäden 74

BELASTUNGSINDIKATOR

- Auf die Körpersignale achten! 78
 - Der Puls als Trainingshilfe 79
 - Pulsmessung 79
 - Mit einem guten Gefühl trainieren! 81
 - Die »innere Uhr« 82

ENZYMTERAPIE

Basiswissen über Ananasenzyme 86

- Und wenn doch etwas passiert: Das Ananas-enzym Bromelain könnte helfen! 86
- Ananas-Enzyme fördern die Heilung bei Sportverletzungen 88
- Fünfzig Jahre Bromelainforschung 89
 - Von der Frucht zum Enzym 89
 - Bromelain: sportmedizinischer Alleskönner!? 90

Viel hilft nicht immer viel! 93

- Wer sollte vor der Einnahme von Bromelain Expertenrat einholen? 94

FAZIT

Sportverletzungen – Tipps zur Vermeidung und Nachsorge 98

- Generell gilt 98
- Kraftsport 99

