

Inhalt

Vorwort	5
Torben Hoffmeister	
Zur langfristigen Entwicklung leistungsrelevanter Parameter der komplexen Leistungsdiagnostik im Bereich der nationalen Spitze im Triathlon (Querschnittsbetrachtung)	7
Dennis Sandig	
Belastungssteuerung und Trainingsdatenanalyse im Triathlon.....	14
Dennis Sandig	
Die „funktionelle Leistungsschwelle“: Trainingssteuerung zwischen Fiktion und Wirklichkeit	19
Thomas Moeller	
Zu ausgewählten Inhalten der Rahmentrainingskonzeption Elite/U23 der Deutschen Triathlon Union	22
Georg Neumann	
Bestleistungen und Laufgeschwindigkeitsabnahmen im Seniorensport	28
Klaus Pöttgen	
NSAR – Nebenwirkungen und Alternativen entzündungshemmender Ernährung	41
Klaus Pöttgen	
Sekundäre Pflanzenstoffe – Entzündungshemmende Substanzen und Regeneration	50
Martin Schönfelder, Ruth Wolf & Katharina Knödlseider	
Proteinversorgung im Ausdauersport.....	58
Rafael Heiß	
Bildgebende Diagnostik von überlastungsbedingten Verletzungen	88
Rolf Janka	
Aktuelle Strategien, Möglichkeiten und Grenzen in der Diagnostik von Stressfrakturen	96
Thilo Hotfiel	
Einlagenversorgung im Leistungssport	98
Cornelius Rossbach	
Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S).....	101

Fiola Köglmeier, Florian Hahn & Martin Schönfelder

Hyponatriämie im Triathlon und anderen Ausdauersportarten..... 110

Karsten Keller

Sport und Bluthochdruck 143