

Inhalt

Vorwort	5
Thilo Hotfiel	
Tendinopathien der unteren Extremitäten	7
Hans-Gustav Eckert	
Unguis incarnatus – Laserverfahren als Alternative zur Emmert-OP beim eingewachsenen Fußnagel.....	13
Torben Hoffmeister	
Langfristige Entwicklung des Trainingsumfangs der drei Teildisziplinen der nationalen Spitze	17
Dennis Sandig	
Wissenschaftliche Betreuung im Triathlon-Leistungssport.....	23
Dennis Sandig	
Digitale Trainingsdatendokumentation im DTU-Leistungssport	28
Karsten Keller	
Sporttherz – Abtrainieren nach der Sportkarriere.....	31
Dieter Bremer	
Radfahren – Die Schlüsseldisziplin im IRONMAN-Triathlon	41
Georg Neumann	
Einfluss von Sport und Bewegung auf Gesamtmortalität und Langlebigkeit.....	50
Kolja Gelse	
Biomechanik des Vorfuß- und Rückfußlaufs	59
Achim Schneider	
Fazit aus 20 Jahren Schwimmbildung im Rahmen der DTU-Trainerausbildung	64
Klaus Pöttgen	
Vitamin-D-Gabe und Vitamin K2	74
Thilo Hotfiel	
Stressfrakturen des Fußes – was gibt es Neues?.....	84
Georg Neumann	
Eisenstoffwechsel und Triathlon-Training in mittleren Höhen	94