

# Inhalt

Vorwort .....	5
<b>Torben Hoffmeister</b> Aktuelle Entwicklungen im Anforderungsprofil auf der olympischen Distanz im Triathlon.....	7
<b>Jörg Stehle, Dennis Sandig &amp; Laura Hausmann</b> Leistungsoptimierung im (Spitzen-)Sport – eine chronobiologische Betrachtung...	14
<b>Dennis Sandig</b> Concurrent Training im Triathlon: Einflüsse und Strategien zur Optimierung der Leistungsfähigkeit.....	25
<b>Achim Schneider</b> Merkmale einer guten Freistil-/Kraul-Technik.....	30
<b>Dennis Sandig</b> Optimierung der Schwimmleistung im Triathlon: Entwicklung eines Lehrkonzepts im Rahmen eines Projekts zu „TrainerIn Sportdeutschland“ .....	42
<b>Prisca Alt</b> Training als Arzt: Neben Vollzeitjob und Schichtdienst .....	47
<b>Klaus Pöttgen</b> Autophagie und Spermidin .....	55
<b>Georg Neumann</b> Einfluss des Mikrobioms auf die Darmgesundheit und sportliche Leistungsfähigkeit.....	78
<b>Tom Kastner &amp; Bernd Wolfarth</b> Infektionsprophylaxe im Leistungssport .....	107
<b>Katharina Blume &amp; Bernd Wolfarth</b> Hochleistungssport in Zeiten der Coronapandemie .....	122
<b>Kolja Gelse</b> Triathlon und Rückenprobleme – Was tun? .....	139
<b>Thilo Hotfiel</b> Prävention und Therapie lauffasoziiertes Verletzungen.....	144

<b>Thilo Hotfiel</b>	
Achillessehnentendinopathie im Triathlon- und Laufsport.....	149
<b>René Hartensuer</b>	
Erstversorgungen von Radsportverletzungen .....	155
<b>Georg Neumann</b>	
Führen Extremausdauerbelastungen zu Gesundheitsstörungen? .....	162