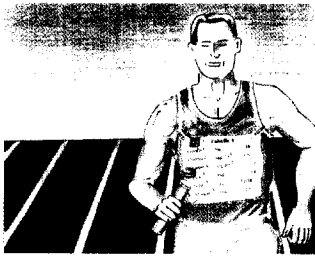


Dieses Heft beschäftigt sich mit dem Thema Nahrungsergänzung, durch eine Übersicht zum Thema Antioxidanzien und mit einem Standard zum Thema Vitamine. Dies stellt in der Sportmedizin ein aktuelles und wichtiges Thema dar. Weiter wird die Frage der Schwimmbrillenbenutzung bei Tiefen bis zu zwei Metern aufgenommen.

## S. 55

**NIESS ET AL.** widmet sich dem Thema der Antioxidanzien. Training erhöht den Stoffwechsel; dies kann Schädigungen bzw. durch den Proteinabbau einen erhöhten oxidativen Stress bedeuten. Die Einnahme soll die Leistungsfähigkeit und die Regenerationsfähigkeit sowie die Immunfunktion optimieren. Die Frage der Substitution und die spezifischen Effekte, unter anderem bei Leistungssportlern, wird ausführlich dargestellt. Die Stellung einer ausgewogenen Ernährung wird diskutiert.



## S. 62

**CZEPA ET AL.** untersucht in einer Längs- und Querschnittsuntersuchung den Gelenkstatus von Hämophilie-Patienten und die Lebensqualität dieser, vor und nach einem sporttherapeutischen Bewegungsprogramm. Es wurde ein Kraft- und Koordinationstraining durchgeführt.

## S. 68

**SCHNELL ET AL.** untersuchten die Auswirkung von Tauchen mit verschiedenen Schwimmbrillen. Das Verbot der DLRG für Tauchen mit Schwimmbrillen nicht tiefer als 60 Zentimeter war Anlass für diese Untersuchung.

## S. 76

**DIE EINNAHME** von Vitaminen als Ergänzung zur Nahrung ist weit verbreitet. Im vorliegenden Standard werden die Wirkung und das Vorkommen in der Nahrung prägnant dargestellt. Der Bezug zum Leistungssportler wird hergestellt. Die Notwendigkeit einer Substitution ist grundsätzlich nicht gegeben, individuell kann substituiert werden.

### EDITORIAL

**In Bewegung setzen!** S. 54  
Prütting D

### ANTIOXIDANTEN

**Zusätzliche Antioxidanziegabe im Sport – sinnvoll oder unsinnig?** S. 55  
Niess AM, Striegel H, Hipp AA, Hansel J, Simon P

### HAEMOPHILIE

**Haemophilia and Exercise Project (HEP): Gelenkstatus und Lebensqualität vor und nach einer zweijährigen Sporttherapie** S. 62  
Czepa D, Herbsleb M, Ziezio R, Kurz E, Koch J, Hilberg T

**Tauchen mit Schwimmbrillen** S. 68  
Schnell D, Hoffmann U, Scheuten K, Schnell HJ, Radermacher M, Pingel E

### VITAMINE IM SPORT

**Vitamine im Sport – Nutzen oder Risiko?** S. 76  
Hipp AA, Nieß AM

### SPORTHERZ

**Der Vater des Sportherzens – Herbert Reindell 100 Jahre** S. 73  
Kindermann W

### DOSSIER

**Saubere Sportwäsche** S. [1]  
**Der Präsident wurde 65** S. [2]  
**Exercise Immunology Review** S. [2]  
**Kinder brauchen Bewegung** S. [3]  
**Sport, Ethics and Genomics** S. [4]  
**Neues aus der Forschung** S. [6]

### AKTUELLES

**Aus der Literatur** S. 78  
**Buchbesprechungen** S. 79

### DGSP AKTUELL

**Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen Mai bis 20. Juni 2008** S. I  
**Wichtige Anschriften** S. III  
**Jahresinhaltsverzeichnis 2007** S. IV