

ORIGINALIA

➤ Studie: Ermüdete Muskulatur beeinflusst Fersenbewegung beim Laufen

Regelmäßiges Krafttraining optimiert Laufsport und beugt Verletzungen vor

Hanno Felder, Christian Harig, Christina Schäfer

181



Ermüdete Fuß- und Wadenmuskeln beeinflussen die Fersenbewegung beim Laufen. Dies kann zu Leistungseinbußen und erhöhtem Verletzungsrisiko führen. Felder et al. empfehlen deshalb ein Krafttraining.

181

➤ Infektprophylaxe im Hochleistungssport Mit Probiotika zu olympischen Medaillen

Gerrit Sommer

188



188

Infekte führen besonders im Hochleistungssport zu Trainingspausen und Wettkampfausfällen. Die Gabe von Probiotika kann eine sinnvolle Prävention sein, wie die Anwendungsbeobachtung von Gerrit Sommer zeigt.

ÜBERSICHTEN/REVIEWS

Cranberry plus Kürbiskern – effektive Therapie bei Harnwegsinfekten

Stephanie Grabhorn

192

PRAXIS

Lernen, sich selbst zu beeinflussen Erfolgreicher im Sport mit mentalem Training

Nikolaus B. Enkelmann

196



Die innere Einstellung, Konzentration und Motivation tragen erheblich zu sportlichen Erfolgen bei. Wie mentales Training dabei helfen kann, erfahren Sie im Beitrag von Nikolaus B. Enkelmann.

196

Ernährungs- und Trainingsberatung beim Freizeitsportler

Hardy Walle

200

Kneipp-Hydro-Therapie in der adjuvanten Behandlung kardiovaskulärer Erkrankungen

Martin Schencking, A. Otto, F. Althen, Hagen Sandholzer 206

Ein Geniestreich der Evolution

Im Gespräch mit Dr. Christian Larsen,
dem Begründer der Spiraldynamik

210

AKTUELL

Heilpflanzenporträt –

Ginkgo biloba und Imperatoria ostruthium 214

Kongresse

Lust und Leistung in Bad Gandersheim 218

Deutscher Bädertag 2009 219

Institutionen

Master in Naturheilkunde und komplementärer
Medizin 221

Seitenblicke – Aktuelle Kurznachrichten
aus Forschung und Praxis 222

Bücher 226

Forum der Industrie 228

Termine 235