

Erst die Sportwissenschaft macht die Sportmedizin zu dem, was sie ist. Ohne sportwissenschaftliche Erkenntnisse und Einflüsse wäre die Sportmedizin „nur“ Medizin. Die aktuelle Ausgabe zeigt die Bandbreite sportwissenschaftlicher Forschung auf und macht auch die enge Verbindung der Themen zur Sportmedizin deutlich. Dr. Michael Vesper, Generaldirektor des Deutschen Olympischen Sport Bundes (DOSB) führt mit seinem Editorial in das Heft.

**S. 120** Im Breiten- und Gesundheitssport wird immer häufiger **hochintensives Intervalltraining (HIIT)** anstelle von **Dauerbelastungen** eingesetzt. Kemmler et al. verglichen anhand einer 16-wöchigen Intervention die Effekte beider Trainingsformen: Die Zeit bis zum Belastungsabbruch stieg sowohl nach HIIT als auch nach Dauertraining an. Die maximale Sauerstoffaufnahme verbesserte sich lediglich infolge von Dauertraining; in der HIIT-Gruppe kam es sogar zu einer Verschlechterung der  $VO_{2max}$ .

**S. 127** Schuhe mit **instabiler Sohlenkonstruktion** haben in den letzten Jahren vermehrt Interesse geweckt. Gasser et al. untersuchten den Einfluss eines instabilen Probeschuhes auf den Energieverbrauch beim Gehen und Stehen. Als Vergleich dienten ein Laufschuh sowie das Barfußgehen bzw. -stehen. Beim ruhigen Stehen zeigte sich eine höhere Sauerstoffaufnahme mit dem Probeschuh als mit dem Laufschuh. Auf dem Laufband waren die Sauerstoffaufnahme und die Herzfrequenz mit der instabilen Sohle höher als beim Barfußlaufen.

**S. 133** In einer weiteren Originalarbeit wurde das **aktuelle und zurückliegende Aktivitätsniveau** sowie die **Rumpfbeweglichkeit** von 171 Männern zwischen 30 und 60 Jahren bestimmt. Die Autoren fanden erwartungsgemäß enge Zusammenhänge zwischen regelmäßiger körperlicher Aktivität und motorischer Leistungsfähigkeit, inklusive der Beweglichkeit. Die Autoren ziehen die interessante Schlussfolgerung, dass Sport in der Jugend zu einem höheren Grad an Beweglichkeit im Alter führt.

**S. 139** **Körperliche Aktivität** gehört selbstverständlich in jede **therapeutische Intervention** für **adipöse Jugendliche**. Hier sollen sie zu einer dauerhaften Sportteilnahme motiviert werden; und dies fängt mit einer positiven Einstellung zum Sport und zur Bewegung an. Kellmann et al. erhoben die Einstellung zum Sport bei 395 Schülern und 16 Teilnehmern einer Therapiegruppe. Die adipösen Schüler hatten eine weniger positive Einstellung zu intensivem Wettkampfsport und risikobetonen Sportsituationen.

## EDITORIAL

**Olympia – keine Frage des Ob, sondern des Wann und Wie** S. 119  
Vesper M

## ORIGINALIA

**Einfluss hoher vs. niedriger Reizintensität auf die Ausdauerleistungsfähigkeit untrainierter Männer – die RUSH-Studie** S. 120  
Kemmler W, Tutor M, Lell M, Scharf M, Fraunberger L, von Stengel S

**Erhöhter Energieverbrauch beim Stehen mit instabiler Schuhkonstruktion** S. 127  
Gasser BA, Stäuber AM, Breil FA, Hoppeler HH, Vogt M

**Einfluss von Leistungssport auf die Beweglichkeit in späteren Lebensjahren** S. 133  
Knapik A, Saulicz E, Rottermund J, Saulicz M, Myliwiec A, Linek P

**Attitudes Towards Physical Activity and Exercise Participation – a Comparison of Healthy-Weight and Obese Adolescents** S. 139  
Kopczynski S, Chen-Stute A, Kellmann M

## AKTUELLES

**Buchbesprechungen** S. 144

## DOSSIER

Christine Graf, Kommission Kinder- und Jugendsport der DGSP:  
Kinder brauchen Bewegung S. [1]  
Sport beugt einer Demenz vor S. [6]  
Operation bei Bandscheibenvorfall S. [7]  
Herzmuskelschwäche S. [8]  
Fit im Alter durch aktive Freizeit S. [9]

## DGSP AKTUELL

**Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen**  
**3. Juni bis 16. August** S. I  
**Wichtige Anschriften** S. II

### DGSP-Kongress

„HOT TOPICS“ neu beim DGSP-Kongress: Im Jahr 2014 publizierte Originalarbeiten können bis zum 30. Juni unter der E-Mailadresse [dgsp@dgsp.de](mailto:dgsp@dgsp.de) eingereicht und beim Kongress präsentiert werden!

### CME-Punkte

CME-Punkte sammeln, bis 31.8.: Nieß et al. *Doping- und Medikamentenmissbrauch im Breiten- und Spitzensport* (Heft 2/2014); bis 31.6.: Scharnag J, Burgstahler C. *Das Sportler-EKG: Aktuelle Interpretationen und Empfehlungen* (Heft 12/2013) und Urhausen A: *Die Echokardiographie in der Sportmedizin* (Heft 12/2013). Beantworten Sie die Fragen unter [www.foerderverein-sportmedizin.de](http://www.foerderverein-sportmedizin.de)