



# Laktatdiagnostik und Laktatschwellen (German Edition)

*Beate Knecht*

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Laktatdiagnostik und Laktatschwellen (German Edition)

*Beate Knecht*

## **Laktatdiagnostik und Laktatschwellen (German Edition)** Beate Knecht

Studienarbeit aus dem Jahr 2008 im Fachbereich Sport - Bewegungs- und Trainingslehre, Note: 2,5, Philipps-Universität Marburg (Institut für Sportwissenschaft und Motologie), Veranstaltung: Spezielle Themen der Trainingswissenschaft, 6 Quellen im Literaturverzeichnis, Sprache: Deutsch, Abstract: Laktat ist eine von vielen Größen, die Aufschluss über das Trainings- und Leistungsniveau eines Sportlers geben. Auf Grund der diagnostischen Aussagekraft wird die Laktatmessmethode häufig für die Diagnostik im Sport verwendet. In dieser Hausarbeit möchte ich einen Überblick über die Entstehung, Verwendung, Aussagefähigkeit, praktischen Anwendungsgebiete und die Auswertungsmethoden von Laktat, geben.

## 2 Biologische Grundlagen des Laktats

### 2.1 Entstehung von Laktat

Laktat entsteht bei intensiver Muskelarbeit und wird aus dem Abbau von Glucose oder Muskelglykogen als Endprodukt des anaeroben Stoffwechsels gewonnen. Glucose wird aus der dem Körper zugeführten Nahrung, in die Blutbahn aufgenommen und in Organen wie Leber, Niere und Muskeln über die Glykolyse verarbeitet. In diesem Vorgang wird Glucose zu Pyruvat abgebaut und durch eine Weiterverarbeitung von Pyruvat zu Acetyl- Co-A in dem Citratzyklus eingebunden, um dem Körper die benötigte Energie für alle lebenswichtigen Vorgänge wie z. B. Atmung, Wärmeproduktion und Muskelbewegung, zu liefern. Sauerstoff ist in einem solchen Prozess von essentiell, und der oben genannte Abbau von Glucose setzt eine ausreichende Sauerstoffversorgung voraus.

Weitere Faktoren spielen in diesem Abbau eine große Bedeutung und deren Mangel kann den Ablauf stören. Hierzu gehören z. B. die Anzahl der Enzyme, welche die Reaktionen in den Oxidationsvorgängen katalysieren oder die Größe des Nährstoffdepots in den Muskelzellen. Auch durch Intensität des Trainings des Sportlers und die Menge an Fast Twitch Fasern und Slow Twitch Fasern und der Muskelmasse, kann eine anaerobe Energiebereitschaft begünstigen, wie z.B. bei Überbelastung oder Höhentraining. Eine Störung beeinflusst den Abbau von Glucose und verhindert den Eintritt in den Citratzyklus, stattdessen entsteht aus Glucose Laktat, auch Milchsäure genannt. Ein anaerober Abbau von Glucose liefert pro Zeiteinheit mehr Energie als ein aerober Abbau, das Glykogen in den Muskeln des Menschen wird dadurch schneller erschöpft und die Übersäuerung in den Muskelzellen führt zu einem Leistungsabbruch und ggf. zu Schmerzen. Dieser Prozess geschieht ohne Sauerstoff und trägt den Namen anaerobe Energiegewinnung. „Die Laktatbildung ist immer ein Anzeichen für die Überforderung der aeroben Energiegewinnung und der Inanspruchnahme des anaeroben Stoffwechsels“ (Neumann et al., 2000, S. 125).

[...]

 [Download Laktatdiagnostik und Laktatschwellen \(German Editi ...pdf](#)

 [Read Online Laktatdiagnostik und Laktatschwellen \(German Edi ...pdf](#)

## **Download and Read Free Online Laktatdiagnostik und Laktatschwellen (German Edition) Beate Knecht**

---

### **From reader reviews:**

#### **Shawn Francis:**

As people who live in the particular modest era should be change about what going on or info even knowledge to make these people keep up with the era that is always change and advance. Some of you maybe will probably update themselves by looking at books. It is a good choice for you personally but the problems coming to an individual is you don't know what one you should start with. This Laktatdiagnostik und Laktatschwellen (German Edition) is our recommendation so you keep up with the world. Why, because this book serves what you want and want in this era.

#### **Edward McClung:**

Precisely why? Because this Laktatdiagnostik und Laktatschwellen (German Edition) is an unordinary book that the inside of the book waiting for you to snap it but latter it will zap you with the secret this inside. Reading this book adjacent to it was fantastic author who all write the book in such wonderful way makes the content inside of easier to understand, entertaining approach but still convey the meaning totally. So , it is good for you because of not hesitating having this nowadays or you going to regret it. This unique book will give you a lot of rewards than the other book get such as help improving your proficiency and your critical thinking approach. So , still want to delay having that book? If I have been you I will go to the book store hurriedly.

#### **Jackie Peters:**

Do you have something that you prefer such as book? The e-book lovers usually prefer to select book like comic, brief story and the biggest the first is novel. Now, why not striving Laktatdiagnostik und Laktatschwellen (German Edition) that give your fun preference will be satisfied by simply reading this book. Reading routine all over the world can be said as the way for people to know world a great deal better then how they react to the world. It can't be mentioned constantly that reading practice only for the geeky man but for all of you who wants to end up being success person. So , for every you who want to start looking at as your good habit, it is possible to pick Laktatdiagnostik und Laktatschwellen (German Edition) become your own personal starter.

#### **Lois Hutter:**

What is your hobby? Have you heard which question when you got pupils? We believe that that issue was given by teacher to the students. Many kinds of hobby, All people has different hobby. And also you know that little person like reading or as reading through become their hobby. You should know that reading is very important along with book as to be the thing. Book is important thing to add you knowledge, except your current teacher or lecturer. You will find good news or update concerning something by book. Many kinds of books that can you go onto be your object. One of them is actually Laktatdiagnostik und Laktatschwellen (German Edition).

**Download and Read Online Laktatdiagnostik und Laktatschwellen  
(German Edition) Beate Knecht #PWSIYF903V6**

## **Read Laktatdiagnostik und Laktatschwellen (German Edition) by Beate Knecht for online ebook**

Laktatdiagnostik und Laktatschwellen (German Edition) by Beate Knecht Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Laktatdiagnostik und Laktatschwellen (German Edition) by Beate Knecht books to read online.

### **Online Laktatdiagnostik und Laktatschwellen (German Edition) by Beate Knecht ebook PDF download**

**Laktatdiagnostik und Laktatschwellen (German Edition) by Beate Knecht Doc**

**Laktatdiagnostik und Laktatschwellen (German Edition) by Beate Knecht Mobipocket**

**Laktatdiagnostik und Laktatschwellen (German Edition) by Beate Knecht EPub**