

Inhalt

Vorwort 13

I Sport und Gesundheit in der Lebensspanne

Hauptbeiträge

KLAUS WILLIMCZIK
Ein Leben lebt man lebenslang.
Sport und Gesundheit in der Lebensspanne 17

WALTER BREHM, RALF SYGUSCH & SUSANNE TITTLBACH
Gesundheits- und Fitness-Sport als Ressource für Erwachsene 31

Zielgruppenübergreifende Beiträge

ECKEHARD FOZZY MORITZ & MARTIN STREHLER
Innovationspotenziale in der primären Prävention 48

SIW WAFFENSCHMIDT
Bibliometrische Analyse der nationalen bewegungsbezogenen
Primärprävention und Gesundheitsförderung – prioritäre
(gesundheits)politische Handlungsfelder 53

NADJA SCHOTT
Der Zusammenhang zwischen kardiorespiratorischer Fitness
und kognitiven Funktionen über die Lebensspanne 58

SILKE BRÜGGEMANN
Leitlinien in der Rehabilitation – Evidenz vs. Handlungsempfehlungen? 63

WOLFGANG GEIDL & KLAUS PFEIFER
Evidenzhierarchien – Sind Handlungsempfehlungen für die Praxis
ableitbar? 68

Beiträge zur Intervention in der Bevölkerung

WALTER BREHM, KLAUS BÖS, SUSANNE TITTLBACH & WOLFGANG NEB
Deutschland bewegt sich – Die Städtetour. Konzept, Module und
Evaluation einer nationalen Kampagne 73

HENNING ALLMER	Evaluationskonzept zur LSB-Bewegungskampagne „Überwinde deinen inneren Schweinehund“	80
KARIN STIEHR	„Richtig fit ab 50“ – Einbezug der relevanten Akteure in die Planung und Durchführung der Evaluation	85
MIRIAM WANNER, EVA MARTIN-DIENER, HANSPETER STAMM, MARKUS LAMPRECHT & BRIAN MARTIN	10 Jahre Allez Hop – Rückblick auf die selektiven Evaluationsansätze	90

II Sport und Gesundheit in der Lebensspanne: Kinder und Jugendliche

Zielgruppenspezifische Beiträge

ELKE OPPER, JENNIFER OBERGER, ANNETTE WORTH, KLAUS BÖS & BÄRBEL-MARIA KURTH	Motorische Leistungsfähigkeit und Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Ergebnisse des Motorik-Moduls	99
ANNETTE WORTH, JENNIFER OBERGER, ELKE OPPER & KLAUS BÖS	Einflussfaktoren der motorischen Leistungsfähigkeit – MoMo-Studie	105
MATTHIAS WAGNER, JENNIFER OBERGER, ELKE OPPER, NATALIE ROMAHN, ANNETTE WORTH & KLAUS BÖS	Motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen aus Deutschland und Luxemburg	112
ELKE KNISEL, SEBASTIAN OPITZ & MARLEEN WOßMANN	Sportmotivation und motorische Leistungsfähigkeit bei deutschen und spanischen Schülern	117
KERSTIN KETELHUT, MARTIN HOLZWEG, VOLKER LANGE & HANNO STRANG	Aktivitätsniveau und motorische Leistungsfähigkeit bei Kindern in Abhängigkeit vom Sozialstatus	122
MARTIN HOLZWEG	Diagnose und Förderung der Bewegungskompetenz von Kindern im frühen Schulkindalter	127
GEORG WYDRA	Teststatistische Aspekte des MOT 4-6	131

RENÉ KITTEL, JULIANE NITSCHKE, JANET HÖHNE & DITMAR WICK Entwicklungsstand koordinativer Fähigkeiten im Grundschulalter	136
DITMAR WICK, HENNING OHLERT, JANET HÖHNE, KRISTIN WICK, JULIAN BERGMANN & KATHLEEN GOLLE Entwicklung sportmotorischer Leistungen und anthropometrischer Parameter von Grundschulern des Landes Brandenburg im Längsschnitt 2006 & 2007	141
HENNING OHLERT, KATHLEEN GOLLE, JANET HÖHNE, DITMAR WICK, KRISTIN WICK & JULIAN BERGMANN Sportmotorische Leistungsfähigkeit von Drittklässlern – Vergleich der Jahrgangsstufen 2006 & 2007 im Land Brandenburg	146
JANET HÖHNE, CARL ADOLF, RENÉ KITTEL, HENNING OHLERT & DITMAR WICK Objektivierung des Bewegungsumfanges und der Bewegungsintensität über Herzfrequenz- und Aktivitätsmonitoring der Jahrgangsstufe 4 im Land Brandenburg	151
JANET HÖHNE, MARIA FÜRSTENBERG, RENÉ KITTEL, HENNING OHLERT & DITMAR WICK Zusammenhang zwischen der körperlichen Aktivität und dem BMI. Eine empirische Studie mit dem Messsystem ACTIHEART	155
HENNING BUDDE, SASCHA PIETRABYK-KENDZIORRA & CLAUDIA VOELCKER-REHAGE Koordinative Aufgaben über 10 Minuten führen zu verbesserten Konzentrationsleistungen bei Schülern	160
THEODOR STEMPEL, CLEMENS BACHMANN, KNUT DIEHLMANN & BORIS KEMPER Motorische Leistungsfähigkeit Düsseldorfer Zweitklässler im Fünf-Jahres-Vergleich (DüMo 2003-2007)	165
THEODOR STEMPEL, CLEMENS BACHMANN, KNUT DIEHLMANN & BORIS KEMPER Bewegungs-, Sport- und Talentförderung in Düsseldorf – Fünf Jahre „Düsseldorfer Modell“ (DüMo 2003-2007)	171
JENS BUCKSCH Modellplausibilität des transtheoretischen Modells der Verhaltens- änderung bei Jugendlichen im Kontext körperlicher Aktivität	176
SIMONE BREUER & JENS KLEINERT Wie gesund fühlen sich jugendliche Kaderathleten? Gesundheitsbezogene Selbsteinschätzung im Leistungssport	182

HENNING BUDDE & MICHAEL N. SMOLKA	
Akuter Alkoholkonsum bedingt eine verringerte Wachstumshormonausschüttung. Ein Problem für jugendliche Sportler?	187
Beiträge zur Intervention in verschiedenen Handlungsfeldern	
JULIA EVERKE, EVA NEMECKOVA & ALEXANDER WOLL	
Die CoMiK-Studie (Cognition and Motor Activity in Kindergarten) – Einflussnahme einer Bewegungsförderung auf die kognitiven Fähigkeiten und das Verhalten bei Kindergartenkindern	192
SUSANNE WOLF, INES EISENBARTH, VERENA POPP, SONJA QUANTE, INA THIEME & ULRIKE UNGERER-RÖHRICH	
Auf Schatzsuche im Kindergarten	197
NORBERT FESSLER & ELKE HABERER	
Gesund und schlau durch Toben? Bewegung im Unterricht aus gesundheitlicher und lerntheoretischer Perspektive	203
SEBASTIAN LIERSCH, VICKY HENZE, CHRISTIAN KRAUTH, ECKART MAYR, MARKUS RÖBL, JÖRG SCHNITZERLING, THOMAS SUERMANN & ULLA WALTER	
Täglicher Schulsport in der Grundschule – das Projekt „fit für pisa“	209
CHRISTIAN REINHARDT & OLIVER STOLL	
Effekte einer zusätzlichen Sportstunde sowie einer kombinierten Stress- und Ernährungsintervention auf die Lebensqualität, das Stresserleben und die Stressbewältigung sowie das Ernährungsverhalten bei Grundschulkindern	215
KONRAD KLEINER & ISOLDE REICHEL	
Sportverweigerung im Setting Schule – oder: Strategien, den Boykott schulischer Gesundheitsförderung aufzulösen	221
NADINE WIDMANN & PETRA WAGNER	
„Robuste kids“ – Gesundheitserziehung zur Prävention von Übergewicht an einem außerschulischen Lernort	229
CHLOÉ KLEINKNECHT & JENS KLEINERT	
FitFürFünf – peer orientierte Motivierung zur kleingruppenorientierten Bewegungsförderung in der Berufsschule	234
CHRISTIAN THIEL, SIMONE PICARD, FRIEDERIKE GRAMLICH, LUTZ VOGT & WINFRIED BANZER	
Effekte stationärer Komplextherapie auf die Herzfrequenzvariabilität adipöser Heranwachsender	239

III Sport und Gesundheit in der Lebensspanne: Erwachsene

Zielgruppenspezifische Beiträge

- DARKO JEKAUC, ALEXANDER WOLL, SUSANNE TITTLBACH & KLAUS BÖS
Stabilität der körperlich-sportlichen Aktivität im mittleren Erwachsenenalter 247
- MANUELA PREUß, PETER PREUß & HEINZ MECHLING
Nordic Walking, Walking, Powerwalking und Jogging.
Vergleichende Betrachtung des Belastungsparameters Laktat 255
- ASTRID ZECH, MARKUS HÜBSCHER, LUTZ VOGT, WINFRIED BANZER &
KLAUS PFEIFER
Sensomotorisches Training in der Therapie ausgewählter Sport-
verletzungen. Ein systematisches Review nach Cochrane-Standard 260
- MARKUS HÜBSCHER, ASTRID ZECH, KLAUS PFEIFER, LUTZ VOGT &
WINFRIED BANZER
Sensomotorisches Training und Verletzungsprävention –
eine systematische Übersichtsarbeit 265
- SVEN BRUHN
Sensomotorisches Training zur Leistungssteigerung 270
- FRANK HÄNSEL & OLIVER WEBER
Psychologische Aspekte sensomotorischen Trainings 275
- FILIP MESS & ALEXANDER WOLL
Aging Workforce – Stand gegenwärtiger Forschung zur Rolle von
sportlicher Aktivität und Fitness 280
- SONJA STOFFEL, FERDINAND GRÖBEN & KLAUS BÖS
Fokus ‚Aging Workforce‘ und ‚Gender‘: Welche Unterschiede zeigen
sich bei der Teilnahme und im Wahlverhalten an einem ganzheitlichen
multimodularen Gesundheitsförderungsprogramm? 288
- JENS KLEINERT & MARION SULPRIZIO
Wahrgenommener Informationsgrad als Bedingung von körperlicher
Aktivität in der Schwangerschaft 293
- ANNE REIMERS, MARION SULPRIZIO & JENS KLEINERT
Schmerzerleben unter der Geburt in Abhängigkeit von Sport- und
Bewegungsaktivität 298

FLORIAN POCHSTEIN & MANFRED WEGNER Leistungssport und lebenslanges Sporttreiben – auch für Menschen mit geistiger Behinderung	303
 Beiträge zur Intervention in verschiedenen Handlungsfeldern	
RALF DIETRICH, KARIN KOCH, KATHRIN ASCHEBROCK, EDGAR BECKERS & GÜNTER TIDOW Evaluation betrieblicher Gesundheitsförderungsprogramme mittels physiologischer und psychologischer Untersuchungsmethoden	309
BETTINA WOLLESEN & KLAUS MATTES BASE als Konzept zur betrieblichen Gesundheitsförderung bei Tätigkeiten mit häufigen manuellen Lastenhandhabungen	314
SARAH SPENGLER & ALEXANDER WOLL Evaluation des Rückenkonzepts der AOK Konstanz	319
GEORG WYDRA, HEIKE WINCHENBACH & MARKUS SCHWARZ Möglichkeiten und Grenzen der Gesundheitsförderung bei der Berufsfeuerwehr	324
SIMONE LANG Gesundheit am Arbeitsplatz Schule – Berufbelastungen und Bewältigungsstrategien von Lehrkräften	329
HUONG TRAN, CHRISTIAN THIEL, LUTZ VOGT & WINFRIED BANZER Sportmedizinische Initiative für Langzeitarbeitslose: Erste Ergebnisse	334
BETTINA SCHAAR, TINA HEINRICH, ANNE KÜMMERLE, THANH-MAI LUDWIG & SIMONE SALZ Fit und bewegt abnehmen – Moveguard, ein ambulantes und individualisiertes Bewegungs- und Ernährungstraining	339
MARIE-OTILIE SCHNEIDER, HANS EBERSPÄCHER, JAN MEYER, HAJO THERMANN, SVEN FEIL, SYLVIA HERMANN & SVEN KORITNIK Mentales Training in der Rehabilitation nach Knieendoprothetik	344
ANJA LUNGWITZ, MARCUS BERNHÖRSTER, ANDREAS ROSENHAGEN, LUTZ VOGT, ELKE JÄGER & WINFRIED BANZER Effekte körperlicher Aktivität unter Chemotherapie – eine Längsschnittuntersuchung	350

JOACHIM WISKEMANN & GERHARD HUBER

Psychophysische Konstitution von Patienten im Verlauf der hämatopoietischen Stammzelltransplantation. Ansatzpunkte für die Sport- und Bewegungstherapie

355

IV Sport und Gesundheit in der Lebensspanne: Senioren

Zielgruppenspezifische Beiträge

CLAUDIA VOELCKER-REHAGE, BEN GODDE & URSULA M. STAUDINGER

The relationship between motor and cognitive performance in older adults

365

VOLKER LIPPENS & VOLKER NAGEL

„Ruhig Stehen oder geschickt Schwanken?“
Gleichgewichts-Leistungen von Senioren (2001-2007)

370

HENRIKE ADLER, VOLKER NAGEL & VOLKER LIPPENS

Gleichgewichtstraining einfach & draußen:
mit „Fit & Geschickt“ zum bewegten Lebensstil

375

Beiträge zur Intervention in verschiedenen Handlungsfeldern

BIRGIT KLOCK, DANIEL KÖNIG, KLAUS MUSER, ALBERT GOLLHOFER & ALOYS BERG

Gesundheitsförderung mit zuvor sportlich inaktiven Frauen im Alter von 50 bis 65 Jahren. Erste Ergebnisse einer klinisch kontrollierten Untersuchung zu den gesundheitlichen Auswirkungen eines zielgruppenorientierten Krafttrainings

380

BETTINA WOLLESEN & VOLKER NAGEL

Gleichgewichts- & Koordinationstraining vs. Nordic Walking:
Einfluss der Programme auf einen 45 sek.-Einbeinstand bei Senioren

387

PETER PREUB & HEINZ MECHLING

Nahrungsergänzungsmittel und Krafttraining im Alter – Effekte einer achtwöchigen Colostrumsupplementation auf die Maximalkraft in einer placebokontrollierten Doppelblindstudie im Crossover-Design

392

LUTZ VOGT, KATJA WIELAND, MATTHIAS BACH, HEIKO HIMMELREICH & WINFRIED BANZER

Kognitiver Status und Fortbewegungsfunktion nach geriatrischer Rehabilitation

397

MICHAEL BRACH, ULRIKE NIEDER, FRANK NIEDER & HEINZ MECHLING Implementierung eines pflegepräventiven Trainingsprogramms für Hochaltrige im Rahmen eines Mehrebenenansatzes	402
SABINE EICHBERG Zum Einfluss von sportlichem Training auf die Gedächtnis- und Aufmerksamkeitsleistungen bei älteren Personen und bei Personen mit Alzheimer Demenz	407
ULRICH LINDEMANN Verbesserung der Mobilität und Sturzprävention bei Pflegeheimbewohnern	412
VERENA SCHMITZ, DIETMAR LÜCHTENBERG & ULRICH BOHNET Evaluation eines sturzprophylaktischen Bewegungsprogramms bei Demenzpatienten	415
Verzeichnis der Erst-Autorinnen und -Autoren	420