

Inhaltsverzeichnis

I Einleitung

1	Aktiv für die Psyche – eine Einführung	3
	<i>Viola Oertel-Knöchel, Pia Mehler, Stefanie Elsner, Lars Bremke, Frank Hänsel</i>	
1.1	Einführung	3
1.2	Grundlegende Begriffe	6
1.3	Gliederung des Buches	8
	Literatur	10
2	Effekte von Sporttraining bei psychischen Störungen	11
	<i>Viola Oertel-Knöchel, Pia Mehler, Frank Hänsel</i>	
2.1	Einführung	11
2.2	Schizophrenie	12
2.2.1	Psychologische Effekte	14
2.2.2	Biologische Effekte	14
2.3	Affektive Störungen (Depression)	15
2.3.1	Psychologische Effekte	15
2.3.2	Biologische Effekte	16
2.4	Abhängigkeitssyndrom	17
2.4.1	Psychologische Effekte	17
2.4.2	Biologische Effekte	17
2.5	Demenzen	17
2.5.1	Psychologische Effekte	18
2.5.2	Biologische Effekte	18
2.6	Angststörungen	18
2.6.1	Psychologische Effekte	18
2.6.2	Biologische Effekte	19
2.7	Essstörungen	19
2.7.1	Psychologische Effekte	19
2.7.2	Biologische Effekte	19
2.8	Persönlichkeitsstörungen	19
2.9	Kritische Darstellung der verwendeten Methodik	19
	Literatur	22

II Psychiatrisches und psychosomatisches Hintergrundwissen

3	Klassifikation und Ätiologie psychischer Störungen	29
	<i>Benedikt Friedrichs, Christian Knöchel</i>	
3.1	Einführung	29
3.2	Klassifikation psychischer Störungen	30
3.2.1	Historischer Versuch einer ätiologischen Klassifikation: das triadische System	30
3.2.2	Derzeitige Einteilung: Klassifikation nach ICD-10	31
3.3	Ursachen psychischer Störungen (Ätiologie)	32
3.3.1	Vulnerabilitäts-Stress-Bewältigungs-Modell	33
	Literatur	35

4	Symptomkategorien psychischer Störungen	37
	<i>Christian Knöchel, Benedikt Friedrichs</i>	
4.1	Einführung	37
4.2	Psychopathologische Befunderhebung (Exploration)	37
4.3	Einteilung psychischer Symptome	38
4.4	Symptomkategorien und Merkmalsbereiche des AMDP-Systems	40
4.4.1	Bewusstseinsstörungen (Kategorie 1 des AMDP-Systems)	40
4.4.2	Orientierungsstörungen (Kategorie 2 des AMDP-Systems)	41
4.4.3	Aufmerksamkeits- und Gedächtnisstörungen (Kategorie 3 des AMDP-Systems)	41
4.4.4	Formale Denkstörungen (Kategorie 4 des AMDP-Systems)	42
4.4.5	Befürchtungen und Zwänge (Kategorie 5 des AMDP-Systems)	42
4.4.6	Wahn/wahnhafte inhaltliche Denkstörungen (Kategorie 6 des AMDP-Systems)	42
4.4.7	Wahrnehmungsstörungen (Kategorie 7 des AMDP-Systems)	43
4.4.8	Ich-Störungen (Kategorie 8 des AMDP-Systems)	44
4.4.9	Störungen der Affektivität (Kategorie 9 des AMDP-Systems)	44
4.4.10	Antriebs- und psychomotorische Störungen (Kategorie 10 des AMDP-Systems)	44
4.4.11	Circadiane Besonderheiten (Kategorie 11 des AMDP-Systems)	45
4.4.12	Andere psychische Störungen (Kategorie 12 des AMDP-Systems)	45
4.4.13	Somatische Auffälligkeiten (Zusatzkategorie des AMDP-Systems)	45
4.5	Einteilung von Persönlichkeitsstörungen	46
4.5.1	Der Begriff der Persönlichkeit	46
4.5.2	Definition von Persönlichkeitsstörungen	46
4.5.3	Unterformen von Persönlichkeitsstörungen nach ICD-10	47
4.6	Beispiele für psychopathologische Befunde	47
4.6.1	Depressiver Patient	47
4.6.2	Schizophrener Patient	47
	Literatur	48
5	Psychische Störungen	51
	<i>Michael Stäblein, Barbara Schneider, Silke Matura, Benedikt Friedrichs, Christian Knöchel, Sofia Wenzler, Ralph Grabhorn, Viola Oertel-Knöchel</i>	
5.1	Einführung	51
5.2	Schizophrenie	52
5.2.1	Symptomatik	52
5.2.2	Epidemiologie	53
5.2.3	Verlauf	54
5.2.4	Entstehung	54
5.2.5	Behandlungsansätze	55
5.3	Affektive Störungen	55
5.3.1	Symptomatik	56
5.3.2	Epidemiologie	57
5.3.3	Verlauf	57
5.3.4	Entstehung	58
5.3.5	Behandlungsansätze	59
5.4	Abhängigkeitssyndrom	60
5.4.1	Symptomatik	60
5.4.2	Epidemiologie	62

5.4.3	Verlauf	63
5.4.4	Entstehung	63
5.4.5	Behandlungsansätze	64
5.5	Demenzen	65
5.5.1	Symptomatik	65
5.5.2	Epidemiologie	65
5.5.3	Verlauf	65
5.5.4	Entstehung	66
5.5.5	Behandlungsansätze	67
5.6	Angststörungen	67
5.6.1	Symptomatik	68
5.6.2	Epidemiologie	69
5.6.3	Verlauf	70
5.6.4	Entstehung	70
5.6.5	Behandlungsansätze	70
5.7	Essstörungen	71
5.7.1	Symptomatik	71
5.7.2	Epidemiologie	72
5.7.3	Verlauf	72
5.7.4	Entstehung	73
5.7.5	Behandlungsansätze	74
5.8	Persönlichkeitsstörungen	75
5.8.1	Symptomatik	75
5.8.2	Epidemiologie	76
5.8.3	Verlauf	76
5.8.4	Entstehung	76
5.8.5	Behandlungsansätze	76
	Literatur	77
6	Psychopharmakotherapie	83
	<i>Christian Knöchel, Benedikt Friedrichs</i>	
6.1	Einführung	83
6.2	Antipsychotika	85
6.2.1	Typika (Antipsychotika der ersten Generation)	86
6.2.2	Atypika (Antipsychotika der zweiten Generation)	86
6.3	Antidepressiva	86
6.3.1	Trizyklische Antidepressiva (TZA)	87
6.3.2	Selektive Serotonin-Rückaufnahme-Inhibitoren (SSRI)	87
6.3.3	Selektive Noradrenalin-Rückaufnahme-Inhibitoren (SNRI)	87
6.4	Phasenprophylaktika (Stimmungsstabilisierer)	87
6.4.1	Lithiumsalze (Lithium)	88
6.4.2	Antikonvulsiva (Antiepileptika)	88
6.5	Anxiolytika (angstlösende Medikamente)	89
6.6	Antidementiva	89
6.7	Antiaddiktiva (Entwöhnungs- und Entgiftungsmittel)	90
	Literatur	91

III Sportwissenschaftliches Hintergrundwissen

7	Sportwissenschaftliche Grundlagen	95
	<i>Josef Wiemeyer, Andreas Bernardi, Winfried Banzer, Frank Hänsel</i>	
7.1	Einführung	95
7.2	Sportmedizin	95
7.2.1	Anatomische Struktur der Skelettmuskulatur	95
7.2.2	Muskuläre Typisierung und Kontraktion	96
7.2.3	Energiebereitstellung	97
7.2.4	Sportmedizinische Grundlagen des sportlichen Trainings	99
7.3	Bewegungswissenschaft	102
7.3.1	Grundlagen	102
7.3.2	Struktur von Bewegungen	103
7.3.3	Instruktion – Feedback	104
7.3.4	Empfehlungen für den Einsatz von Instruktionen	105
7.3.5	Empfehlungen für den Einsatz von Feedback und Bewegungskorrekturen	105
7.3.6	Übungsorganisation	107
7.3.7	Koordinative Fähigkeiten	107
7.4	Trainingswissenschaft	109
7.4.1	Trainingsbereiche im Überblick	109
7.4.2	Trainingsprinzipien	110
7.4.3	Grundlagen der Ausdauer	111
7.4.4	Grundlagen der Kraft	113
7.4.5	Grundlagen der Koordination	113
7.4.6	Grundlagen der Flexibilität	114
7.5	Sportpsychologie	116
7.5.1	Grundlagen	116
7.5.2	Effekte sportlicher Aktivität auf die psychische Gesundheit	117
7.5.3	Motivationale und volitionale Bedingungen sportlicher Aktivität	118
	Literatur	121
8	Trainingssteuerung	125
	<i>Josef Wiemeyer, Andreas Bernardi, Christian Thiel, Winfried Banzer</i>	
8.1	Einführung	125
8.2	Grundlagen der Trainingssteuerung	125
8.2.1	Belastung – Beanspruchung – Adaptation	125
8.2.2	Modell der Trainingssteuerung	126
8.2.3	Trainingssteuerung im Ausdauertraining	128
8.2.4	Trainingssteuerung im Krafttraining	131
8.2.5	Trainingssteuerung im Fertigungs- und Koordinationstraining	134
8.2.6	Trainingssteuerung im Flexibilitätstraining	135
8.3	Qualitätssicherung durch Trainingskontrolle (Evaluation)	136
8.3.1	Kontrollmethoden beim Ausdauertraining	136
8.3.2	Kontrollmethoden beim Krafttraining	137
8.3.3	Kontrollmethoden beim Koordinationstraining	138
8.3.4	Kontrollmethoden beim Flexibilitätstraining	138
	Literatur	139

IV	Anwendung von Sporttraining in Psychiatrie und Psychosomatik	
9	Übersicht über anwendungsbezogene Aspekte von Sporttraining bei psychischen Störungen	143
	<i>Viola Oertel-Knöchel, Pia Mehler, Frank Hänsel</i>	
9.1	Einführung	143
9.2	Voraussetzungen für die Durchführung im Überblick	144
9.3	Aspekte der Trainingsorganisation	144
9.3.1	Räumlichkeiten und Ausstattung	144
9.3.2	Zielklärung	146
9.3.3	Setting	149
9.4	Aspekte der Trainingsdurchführung	150
9.4.1	Vermittlung von Trainingsinhalten	150
9.4.2	Aspekte der Trainingssteuerung	151
9.4.3	Der Übungsleiter	154
9.5	Gliederung der anwendungsbezogenen Themen	156
	Literatur	158
10	Körperliche Aspekte von Sporttraining bei psychischen Störungen	159
	<i>Christian Knöchel, Angelina Schneider, Pia Mehler, Viola Oertel-Knöchel, Benedikt Friedrichs</i>	
10.1	Einführung	159
10.1.1	Absolute Kontraindikationen	159
10.1.2	Relative Kontraindikationen	159
10.2	Körperliche Aspekte bei psychiatrischen und psychosomatischen Patienten	160
10.2.1	Körperliche Leistungsfähigkeit	165
10.2.2	Fettstoffwechsel und Inflammation	165
10.2.3	Auswirkungen von Psychopharmakotherapie	166
10.3	Körperliche Aspekte bei einzelnen Störungsbildern	167
10.3.1	Schizophrenie	167
10.3.2	Affektive Störungen	170
10.3.3	Abhängigkeitssyndrom	171
10.3.4	Demenzen	172
10.3.5	Angststörungen	172
10.3.6	Essstörungen	173
10.3.7	Persönlichkeitsstörung vom Borderline-Typ	174
	Literatur	175
11	Ernährungsaspekte von Sporttraining bei psychischen Störungen	177
	<i>David Prvulovic, Yurdagül Zopf</i>	
11.1	Einführung	177
11.2	Einflüsse psychischer Störungen und ihrer medikamentösen Behandlung auf die Ernährung	179
11.2.1	Ernährung und Übergewicht bei Schizophrenie: Verstellung der Energie-Homöostase durch Antipsychotika	179
11.2.2	Ernährung und Untergewicht bei Anorexia nervosa: Verstellung des Körperschemas	180
11.3	Ergänzender Ernährungsplan	181
	Literatur	182

12 **Psychische Aspekte von Sporttraining bei psychischen Störungen** 185
Viola Oertel-Knöchel, Pia Mehler, Christian Knöchel, Benedikt Friedrichs, Angelina Schneider, Frank Hänsel

12.1 **Einführung** 185

12.2 **Erfassung psychischer Aspekte** 187

12.3 **Störungsspezifische psychische Aspekte** 187

12.3.1 Schizophrenie 192

12.3.2 Affektive Störungen 193

12.3.3 Abhängigkeitssyndrom 195

12.3.4 Demenzen 196

12.3.5 Angststörungen 196

12.3.6 Essstörungen 197

12.3.7 Persönlichkeitsstörung vom Borderline-Typ 198

Literatur 200

V Praxisteil

13 **Werkzeugkasten** 205
Pia Mehler, Lars Bremkes, Stefanie Elsner und Kristina Steinbrecher

13.1 **Einführung** 205

13.2 **Inhalte und Übungen für das sportliche Training** 207

13.2.1 Aufwärmen 207

13.2.2 Mobilisation und Lockerung 225

13.2.3 Flexibilitätsschulung 232

13.2.4 Koordination 246

13.2.5 Kräftigung 249

13.2.6 Verbesserung der allgemeinen aeroben Ausdauer 278

Literatur 281

Stichwortverzeichnis 283