

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 WOBMANN | 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 BUDDÉ & MICHAEL N. SMOLKA Akuter Alkoholkonsum bedingt eine verringerte Wachstums- hormonausschüttung. Ein Problem für jugendliche Sportler? | 187 |
| <i>Beiträge zur Intervention in verschiedenen Handlungsfeldern</i> | |
| 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 gesundheitslicher 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 |
| <i>Beiträge zur Intervention in verschiedenen Handlungsfeldern</i> | |
| 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 & Geschick“ zum bewegten Lebensstil | 375 |
|---|-----|

Beiträge zur Intervention in verschiedenen Handlungsfeldern

| | |
|---|-----|
| BIRGIT KLOOCK, 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 PREUß & 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 |