

Handbuch Gesundheitssport

**Herausgegeben von
Klaus Bös und Walter Brehm**

Mit Beiträgen von:

**K. Abu-Omar, D. Alfermann, H. Allmer, G. Badtke, W. Banzer,
P. Becker, A. Berg, F. Bittmann, W.-U. Boeckh-Behrens, K. Bös,
W. Brehm, W. Buskies, N. Fessler, C. Graf, G. Huber, R. Fuchs,
M. Kanning, M. Knoll, D. König, M. Krüger, E. Opper,
I. Pahmeier, K. Pfeifer, R. Rost, A. Rütten, J. Saam, W. Schlicht,
R. Singer, A. Sudermann, R. Sygusch, M. Tiemann, S. Tittlbach,
U. Ungerer-Röhrich, P. Wagner, V. Wanek, A. Woll, A. Worth,
G. Wydra, J. Zapf**

INHALT

A	GESUNDHEITSSPORT: EIN ZENTRALES ELEMENT DER PRÄVENTION UND DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG	
	(Brehm & Bös)	7
B	KÖRPERLICHE UND SPORTLICHE AKTIVITÄTEN: POTENTIALE FÜR DIE GESUNDHEIT	
B1	Gesundheit und Gesundheitsmodelle (Becker)	31
B2	Zur Entstehung und Entwicklung von Gesundheitskonzepten im Sport (Krüger)	42
B3	Körperliche und sportliche Aktivität – Definitionen, Klassifikationen und Methoden (Wagner, Woll, Singer & Bös)	58
B4	Körperliche Belastung und Adaptation (Berg & König)	69
B5	Aktivität und physische Gesundheit (Knoll, Bös & Banzer)	82
B6	Aktivität und psychische Gesundheit (Wagner & Brehm)	103
B7	Aktivität und Gesundheit im Kindes- und Jugendalter (Sygusch, Opper, Wagner & Worth)	118
B8	Aktivität und Gesundheit im Erwachsenenalter (Woll, Tittlbach & Bös)	129
C	INTERVENTIONEN UND QUALITÄTSMANAGEMENT	
C1	Rechtliche Grundlagen für Gesundheitssport in der Gesetzlichen Krankenversicherung (Tiemann & Wanek)	145
C2	Zielgruppenspezifische Interventionen: Gesundheitssportprogramme (Opper, Brehm, Bös, & Saam)	154
C3	Präventive Interventionen in verschiedenen Settings (Kanning & Schlicht)	167
C4	Public Health: Aktivierung von Bevölkerungsgruppen zu gesundheitsförderlicher körperlicher Aktivität (Rütten & Abu-Omar) .	181
C5	Qualitätsmanagement von Gesundheitssport im Verein (Sudermann & Opper)	195
D	ENTWICKLUNG VON GESUNDHEITSSPORTLICHEM VERHALTEN	
D1	Verhaltensänderungsmodelle und Konsequenzen für Interventionen zur (gesundheits-) sportlichen Aktivierung (Fuchs)	211
D2	Barrieren vor und Bindung an gesundheitssportliche Aktivität (Pahmeier)	222

E	STÄRKUNG PHYSISCHER GESUNDHEITSRESSOURCEN: KONZEPTE , EFFEKTE, METHODEN	
E1	Ausdauerfähigkeit (Bös & Banzer)	239
E2	Kraftfähigkeit (Buskies & Boeckh-Behrens)	255
E3	Dehnfähigkeit (Wydra)	265
E4	Koordinationsfähigkeit (Pfeifer)	275
E5	Entspannungsfähigkeit (Fessler)	290
E6	Diagnose physischer Ressourcen (Bös, Tittlbach)	307
F	STÄRKUNG PSYCHOSOZIALER GESUNDHEITSRESSOURCEN: KONZEPTE, EFFEKTE, METHODEN	
F1	Stimmung und Stimmungsmanagement (Brehm)	319
F2	Allgemeines und physisches Selbstkonzept (Alfermann & Wagner) ...	334
F3	Konsequenz- und Kompetenzerwartungen (Brehm & Pahmeier)	346
F4	Handlungswissen und Effektwissen (Tiemann)	357
F5	Soziale Unterstützung und Integration (Ungerer-Röhrich & Sygusch) .	369
G	BEWÄLTIGUNG VON GESUNDHEITLICHEN PROBLEMEN: KONZEPTE , EFFEKTE, METHODEN	
G1	Herz-Kreislauf-Probleme (Graf & Rost)	381
G2	Rückenprobleme, Haltung & Aktivität (Bittmann & Badke)	392
G3	Psychische Probleme (Allmer)	416
G4	Multiple Beschwerden (Pahmeier, Tiemann & Brehm)	427
G5	Übergewicht als Risikofaktor und Ernährung als notwendige gesundheitsförderliche Ergänzung körperlicher Aktivierung (Zapf)	441
H	BERUFSFELDER PROFESSIONALISIERUNG UND AUSBILDUNG (Huber & Pfeifer)	
	Literaturverzeichnis	467
	Schlüsselbegriffe	537
	Vita der Autoren	541