

Inhaltsverzeichnis

1	Körperliche Aktivität, Training und Sport	1
	Jonas Pekker, Noah Augustin	
1.1	Grundlagen körperlicher Aktivität	2
1.2	Körperliche Fitness	10
1.3	Verschiedene Trainingsbereiche	11
2	Körper, Geist und Psyche	23
	Anna Dania Esch, Nora Wendt, Maike Schmidt, Nicola Strehle	
2.1	Eine kurze Begriffsgeschichte	24
2.2	Was ist was?	26
2.3	Zusammenwirken	27
2.4	Trinitätsmodell	30
2.5	Mind-Body-Medizin und Mind-Body-Interventionen	35
3	Psychische Gesundheit und körperliche Aktivität	49
	Antonia Bendau, Moritz B. Petzold, Andreas Ströhle	
3.1	Psychische Gesundheit und psychische Krankheit	50
3.2	Körperliche Aktivität bei der Prävention psychischer Erkrankungen	55
3.3	Anwendungsmöglichkeiten körperlicher Aktivität bei psychischen Erkrankungen	66
4	Wirkmechanismen	87
	Antonia Bendau	
4.1	Konzeptionelle Grundlagen	88
4.2	Physiologische/neurobiologische Mechanismen	89
4.3	Psychologische/psychosoziale Mechanismen	99
5	Psychologische Modelle zur Förderung körperlicher Aktivität	107
	Julia Große, Jan Kaminski, Martina Schütte	
5.1	Einleitung	108
5.2	Psychologische Modelle und ihre Komponenten	108
5.3	Motivations-Volitions-Modell und Anwendungsimplikationen	114
5.4	Affective Reflective Theory und Anwendungsimplikationen	119
6	Körperliche Aktivität bei der Behandlung psychischer Erkrankungen	125
	Antonia Bendau, Selina Heuer, Sophie Meska, Aleksandra Terziska, Jens Plag	
6.1	Affektive Störungen	128
6.2	Angststörungen	144

6.3	Zwangsstörungen.	157
6.4	Posttraumatische Belastungsstörungen	166
6.5	Anpassungsstörungen	177
6.6	Körperliche Belastungsstörungen	183
6.7	Persönlichkeitsstörungen	197
6.8	Schizophrenie und andere psychotische Störungen	209
6.9	Substanzgebrauchsstörungen	219
6.10	Essstörungen	229
6.11	Neurokognitive Störungen	243
6.12	Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung (ADHS)	253
7	Praktische Empfehlungen für körperliche Aktivität	263
	Noah Augustin, Antonia Bendau, Jonas Pekker	
7.1	Die Lücke zwischen Forschung und Praxis	264
7.2	Bewegungsempfehlungen	264
7.3	Sport- und Bewegungstherapien im klinischen Setting	268
	Register	275