

# Inhalt

Vorwort (Ingo Froböse)	11
Einleitung: Gesundheit in Bewegung – Herausforderungen und Möglichkeiten körperlicher Aktivierung (Johanne Pundt; Viviane Scherenberg)	15
<b>I Bewegungsmangel: Hintergrund</b>	
<b>1 Gesundheitsbezogene Bewegungsempfehlungen und Epidemiologie der Bewegung in Deutschland (Eszter Füzéki; Winfried Banzer )</b>	27
1.1 Allgemeine Bewegungsempfehlungen	27
1.2 Epidemiologie der Bewegung in Deutschland	34
1.3 Zusammenfassung	37
<b>2 Bewegungskulturen im Wandel – zeitgemäße Perspektiven (Eckart Balz)</b>	41
2.1 Eröffnung: Leitideen	41
2.2 Beiträge zur Sportentwicklung	43
2.3 Historische Bewegungskulturen	45
2.4 Sportive Bewegungskulturen	48
2.5 Alternative Bewegungskulturen	50
2.6 Trendige Bewegungskulturen	53
2.7 Das Vier-Felder-Modell des Sports	55
2.8 Gesundheitsperspektivische Bilanz	58
<b>3 Empirische Befunde zu Bewegung und Sport als unterschätzte Gesundheitsressource (Andreas Petko)</b>	61
3.1 Gesundheit im Kontext der Zeit	61
3.2 Sport und Gesundheit der deutschen Bevölkerung	72
3.3 Empirische Befunde im gesundheitsbezogenen Setting	78
3.4 Ausblick	86

## **II Motivationsspezifische Aspekte zur Förderung des Bewegungsverhaltens**

### **4 Barrieremanagement: Körperlich aktiv sein trotz volitionaler Probleme**

(Jens Kleinert; Wiebke Dierkes; Angeli Gawlik)	103
4.1 Einleitung	103
4.2 Motivationale und volitionale Regulation von Sport und Bewegung	105
4.3 Barrieren und Misslingen als Probleme volitionaler Prozesse	108
4.4 Coaching bei volitionalen Problemen	112
4.5 Messenger-Coaching bei volitionalen Problemen	117
4.6 Die gute Seite von Barrieren	122
4.7 Fazit und Ausblick	123

### **5 Nudging: Der effektive Weg zur Bewegungsförderung (Mathias Krisam)**

5.1 Was ist Nudging?	129
5.2 Warum sollte Nudging in der Gesundheitsförderung eingesetzt werden?	131
5.3 Anwendung von Nudging in der Primärprävention mit dem AEIOU-Modell	131
5.4 Nudging zur Bewegungsförderung im kommunalen Setting: zwei Fallstudien	139
5.5 Grenzen und Kritik des Nudgings	144
5.6 Fazit	146

### **6 Bewegungsmotivation via App: Hintergründe, Möglichkeiten und Grenzen**

(Viviane Scherenberg)	149
6.1 Hintergründe: Digitale Bewegungsinterventionen	149
6.2 Hintergründe: Motivationsanreize innerhalb von Bewegungs-Apps	154
6.3 Möglichkeiten und Grenzen der Motivation via App	158
6.4 Fazit und Implikationen für die Praxis	164

### III Zielgruppenspezifische Interventionen

<b>7</b>	<b>Mädchen im Sport fördern – eine systemtheoretische Reflexion der Minderung von sozialer Ungleichheit durch pädagogische Praxisprojekte</b>	
	(Heinz Reinders)	175
7.1	Einleitung	175
7.2	Soziale Ungleichheit	176
7.3	System-funktionale Theorie sozialer Teilhabe	178
7.4	Pädagogische Praxisprojekte zur Minderung sozialer Ungleichheit	184
7.5	Kriterien für Praxisprojekte zur Minderung sozialer Ungleichheit	190
7.6	Kritische Würdigung	196
<b>8</b>	<b>Bewegungsförderung am Arbeitsplatz: Setting Universität</b>	
	(Patrick Zimmermann; Claudio R. Nigg)	201
8.1	Einführung	201
8.2	Modelltheoretische Ansätze bei der Entwicklung einer gesundheitsfördernden Universität	203
8.3	Konzipierung einer gesundheitsfördernden Universität	206
8.4	Vorgehen bei der Implementierung und bei der weiteren Umsetzung	212
8.5	Sport und Bewegung im Hochschulalltag: Praxisbeispiele und Anwendungsbezüge	214
8.6	Fazit	216
<b>9</b>	<b>Bewegungsförderung für pflegebedürftige ältere Menschen: Das Lübecker Modell Bewegungswelten</b>	
	(Sonja Krupp; Christina Ralf; Anja Krahnen; Bettina Höhne; Martina Nachtsheim; Jennifer Kasper; Martin Willkomm)	223
9.1	Entwicklung des Lübecker Modell Bewegungswelten	224
9.2	Ziele der Durchführung des LMB	225
9.3	Argumente für das Konzept der Bewegungswelten	226
9.4	Variationen des Trainings in Bewegungswelten	228
9.5	Lübecker Bewegungswelten 30-Minuten-Interventionen (LB-30)	238

9.6	Lübecker Bewegungswelten 10-Minuten-Interventionen (LB-10)	239
9.7	Effekte des Trainings in Bewegungswelten	239
9.8	Faktoren, die zur langfristigen Teilnahme am LMB motivieren	241
<b>10</b>	<b>Bewegungsförderung unter dem Aspekt der Verbesserung der gesundheitlichen Chancengleichheit (Jana Semrau)</b>	247
10.1	Empirische Befunde zu sozial bedingten Ungleichheiten im Bewegungsverhalten	248
10.2	Ursachen für sozial bedingte Ungleichheiten im Bewegungsverhalten	252
10.3	Ansätze zur Verbesserung der gesundheitlichen Chancengleichheit in der Bewegungsförderung	257
10.4	Kommunale Bewegungsförderung mit Fokus auf Verbesserung der gesundheitlichen Chancengleichheit – ein Praxisbeispiel	261
10.5	Zusammenfassung	265

## IV Themenbezogene Aspekte und Interventionen

<b>11</b>	<b>Bewegungsförderung bei chronischen Erkrankungen/Rehasport</b>	
	(Christoph Raschka; Andreas Petko)	275
11.1	Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Herzsportgruppen	277
11.2	Periphere arterielle Gefäßkrankheit und Gefäßsportgruppen	281
11.3	Asthma, COPD und Lungensportgruppen	283
11.4	Diabetes Typ II und Diabetessportgruppen	285
11.5	Darm-, Prostata- und Brustkrebs sowie Krebssportgruppen	287
11.6	Fazit	289

<b>12 Ja, warum laufen sie denn (nicht)? Eine Diskussion zu inklusiven Sportangeboten</b> (Steffen Greve)	295
12.1 Die erste Einleitung – ein Fall	295
12.2 Die zweite Einleitung – der Anpfiff	297
12.3 Kinder und Jugendliche mit und ohne Beeinträchtigung im Sportunterricht	298
12.4 Inklusion im Breitensport	300
12.5 Inklusion im Leistungssport	302
12.6 Diskussion	304
<b>13 Zunehmende Leistungsorientierung im Breitensport – zwischen Gesundheitsorientierung, Medikamentenmissbrauch und Sportsucht</b> (Mischa Kläber)	309
13.1 Einleitung	310
13.2 Systemtheoretische Betrachtungen zu Sport, Gesundheit und Leistung	313
13.3 Ausprägungen des Gesundheitssports als sozialer Hybrid	316
13.4 Die zwei Seiten einer gesundheitssportlichen Gesellschaft	319
13.5 Körperfekt in Fitnessstudios	321
13.6 Biografische Dynamiken	322
13.7 User-Netzwerke	324
13.8 Körperfekt und damit einhergehende Suchtpotenziale	326
13.9 Schlussbetrachtung	328
<b>14 Zwischen Bewegungslust und Datenfrust: Potenziale und Grenzen digitaler Selbstvermessung</b> (Stefan Selke)	333
14.1 Einbettung von Prävention in Zahlenräume	333
14.2 Digitale Selbstvermessung zwischen Empowerment und Entfremdung	338
14.3 Auf dem Weg in eine metrische Gesundheitsordnung	343

## **V Qualitätssicherung und Evaluation**

### **15 Evaluation von Bewegungsangeboten**

(Maximilian Köppel; Joachim Wiskemann) 357

15.1 Evidenzbasierte Medizin 357

15.2 Wirkspktrum körperlicher Aktivität 363

15.3 Qualitätssicherung und Qualitätsmanagement 367

15.4 Evaluationsmethodik 370

15.5 Fazit 383

### **16 Erfassung von körperlicher Aktivität und Sedentariness – ein Überblick**

(Daniela Kahlert) 387

16.1 Anlass: Zielstellung, Zielgruppe und Qualitätsmerkmale 387

16.2 Konstrukte: Körperlche Aktivität und Sedentariness 389

16.3 Messmethoden – ein Überblick 392

16.4 Forschungsstand zur Erfassung von körperlicher Aktivität 395

16.5 Forschungsstand zur Erfassung von Sedentariness 399

16.6 Zusammenfassende Bewertung und Ausblick 403

### **Anhang**

409

Autorinnen und Autoren 409

Abbildungsverzeichnis 416

Tabellenverzeichnis 418

Sachwortverzeichnis 419