

# Inhalt

Vorwort	13
<b>I Sport und Gesundheit in der Lebensspanne</b>	
<b>Hauptbeiträge</b>	
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
<b>Zielgruppenübergreifende Beiträge</b>	
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
<b>Beiträge zur Intervention in der Bevölkerung</b>	
WALTER BREHM, KLAUS BÖS, SUSANNE TITTLBACH & WOLFGANG NEß	
Deutschland bewegt sich – Die Städtetour. Konzept, Module und Evaluation einer nationalen Kampagne	73
dvs Band 174 © Edition Czwalina	5

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 ROMAHL, ANNETTE WORTH & KLAUS BÖS	Motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen aus Deutschland und Luxemburg	112
ELKE KNISEL, SEBASTIAN OPITZ & MARLEEN WOßMANN	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 NITSCHE, 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 Grundschülern 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 STEMPER, CLEMENS BACHMANN, KNUT DIEHLMANN & BORIS KEMPER Motorische Leistungsfähigkeit Düsseldorfer Zweitklässler im Fünf-Jahres-Vergleich (DüMo 2003-2007)	165
THEODOR STEMPER, 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 BUDDE & MICHAEL N. SMOLKA	Akuter Alkoholkonsum bedingt eine verringerte Wachstums- hormonausschüttung. Ein Problem für jugendliche Sportler?	187
<b><i>Beiträge zur Intervention in verschiedenen Handlungsfeldern</i></b>		
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 gesundheitlicher 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 Sportverletzungen. Ein systematisches Review nach Cochrane-Standard	260
MARKUS HÜBSCHER, ASTRID ZECH, KLAUS PFEIFER, LUTZ VOGT & WINFRIED BANZER Sensomotorisches Training und Verletzungsprävention – eine systematische Übersichtsarbeite	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

FLORIANPOCHSTEIN & MANFRED WEGNER Leistungssport und lebenslanges Sporttreiben – auch für Menschen mit geistiger Behinderung	303
<b><i>Beiträge zur Intervention in verschiedenen Handlungsfeldern</i></b>	
RALF DIETRICH, KARIN KOCH, KATHRIN ASCHEBROCK, EDGAR BECKERS & GÜNTERTIDOW 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 – Berufsbelastungen 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-OTTILIE 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 & Geschickt“ zum bewegten Lebensstil

375

### ***Beiträge zur Intervention in verschiedenen Handlungsfeldern***

BIRGIT KLOOCK, DANIEL KÖNIG, KLAUS MUSER, ALBERT GOLLHOFER & ALOYIS 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