

PUBLIC HEALTH

Forschung · Lehre · Praxis

ELSEVIER
URBAN & FISCHER

Nr. 79 Juni 2013

21. Jahrgang

ISSN 0944-5587

Organ der Deutschen Gesellschaft für Public Health e.V., DGPH

Organ des Deutschen Verbandes für Gesundheitswissenschaften und Public Health e.V., DVGPH

Editorial

Die positiven Auswirkungen körperlicher Aktivität auf die subjektive und objektive Gesundheit sind unumstritten. Zur Gesundheitsförderung, als primär-, sekundär-, und tertiärpräventive Maßnahme, bei physischen und psychischen Gesundheitsproblemen – stets lassen sich positive Effekte feststellen. Die Gründe dafür werden zunehmend erforscht und immer besser verstanden.

Zu körperlicher Aktivität und deren Umfang gibt es viele Empfehlungen, z.B. von der Weltgesundheitsorganisation (WHO), von nationalen Ministerien, Expertenkommissionen und vielen anderen. In den vergangenen Jahren setzte sich dazu immer mehr die Erkenntnis durch, dass bereits kürzere und moderate Aktivitätsphasen als früher vermutet einen beträchtlichen Gesundheitseffekt haben. Die Empfehlungen wurden entsprechend angepasst. In diesem Heft

geben Manz und Krug den aktuellen Stand wieder. So sollten Erwachsene mindestens 150 Minuten pro Woche mäßig anstrengende körperliche Aktivitäten ausüben. Welche Methoden es gibt, das Ausmaß körperlicher Aktivität für epidemiologische Studien zu erfassen und wo deren jeweilige Grenzen liegen, erfahren wir von Kohler und Leitzmann.

Längst nicht alle Menschen sind so aktiv wie empfohlen. Das hat verschiedene Gründe. Individuelle Lebensbedingungen, Umfeld, Alter und persönliche Einstellungen spielen eine Rolle und beeinflussen sich gegenseitig. Lampert berichtet über den Zusammenhang zwischen Sozialstatus und körperlicher Aktivität und von Fuchs erfahren wir, wie Interventionsprogramme die Selbstmotivation unterstützen und helfen können, einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu etablieren.

Körperliche Aktivität

Schwerpunktthema: Körperliche Aktivität

Körperliche Aktivität und Gesundheit	2
Activities of Daily Living and Health	4
Sozialstatus und körperlich-sportliche Aktivität	6
Möglichkeiten und Herausforderungen bei der Erhebung von körperlicher Aktivität in der Epidemiologie	8
Fitnessstraining als Bestandteil aktiver Gesundheitsförderung	9
Körperliche Aktivität und Gesundheit im Alter	10
Körperliche Beanspruchung und physische Belastungen bei der Arbeit – ein abnehmendes Public Health-Problem?	12
Bewegung in der Rehabilitation – ICF-Bezug, Kompetenzorientierung, Nachhaltigkeit	14
Bewegungsförderung bei Pflegebedürftigkeit – zielgruppenspezifische Interventionen fehlen	16
Zur Praxis der Bewegungsförderung in der stationären Langzeitversorgung	17
Aktiv leben nach Krebs mit gesundheitsorientierten Trainingsangeboten	19
Muskel-Skelett-Erkrankungen: Bedeutung von Bewegungsmangel und sportlicher Aktivität	21
„Bewegte Schule“ – Beitrag zur Gesundheitsförderung	22
Körperliche Aktivität von Kindern in KiTas mit und ohne Bewegungskonzept – eine Mixed-Methods-Studie	24
Sport als Möglichkeit für Gesundheitsförderung bei Migrantinnen	26
Integration durch Sport – Ein quartiersbezogener Ansatz	28
Einfluss des Wohnumfeldes auf die körperliche Aktivität	29
Sturzprävention als kommunale Aufgabe	31
Das Motivations-Volitions-Konzept	32
Global Advocacy for Physical Activity	34
Weiterführende Literatur	35
Related Links, Bücher	36
Tagungen	37
Forschung	38

