

In der letzten Ausgabe vor dem Relaunch der DZSM nehmen sich die Autoren einem der wichtigsten Thema der Sportmedizin an: der körperlichen Aktivität. Drei Originalarbeiten unterstreichen, dass Sporttreiben bei Älteren, Herzpatienten und Kindern enorm wichtig ist. Hierbei ist die Motivation zum Sport ein entscheidender Faktor! Denn: Fehlt die Motivation, wird im Regelfall auch kein Sport getrieben. Prof. Wilhelm Bloch nimmt in seinem Editorial Stellung zur Forschungsinitiative für die Sportmedizin.

S. 5 Viele Leistungseinschränkungen ab dem mittleren Alter lassen sich nicht nur auf den Alterungsprozess zurück führen. Lebensstilfaktoren wie zum Beispiel der Bewegungsmangel sind mitverantwortlich. So zeigen Last und Weisser in ihrer Originalarbeit, dass **körperlich aktive über 60-Jährige** die gleiche **Ausdauerleistungsfähigkeit** wie sportlich inaktive 20-30-Jährige erreichen. Was die Kraft und das Gleichgewicht angeht, schneiden aktive Ältere genauso gut ab wie inaktive Jüngere.

S. 12 Die positiven kardiologischen Effekte von körperlicher Aktivität sind gut belegt. Die Wirksamkeit der Herzrehabilitation hängt aber entscheidend von der **Motivation zum Sport** ab. Mastnak entwickelte ein Inventar, das fünf Kategorien der Motivation erfasst. Im Rahmen einer anschließenden Studie mit 201 Herzpatienten zeigt sich, dass die Hauptmotivationen zum Sport die Erhaltung der Herzgesundheit und die soziale Gruppendynamik sind.

S. 17 Eine Längsschnittuntersuchung aus Augsburg unterstreicht an 83 Grundschulern der 2., 3. und 4. Klassen den Einfluss des **Body-Mass-Index (BMI)** auf die **motorische Leistungsfähigkeit im Kindesalter**. Die Medienausstattung im Kinderzimmer stieg von der 2. zur 4. Klasse deutlich an und in der 4. Klasse waren 21,6% der Kinder übergewichtig. Auch in dieser Studie zeigt sich ein höherer BMI bei Kindern mit Migrationshintergrund und niedrigem sozialen Status.

EDITORIAL

Initiative für die Zukunft der sportmedizinischen Forschung S. 3

Bloch W

ORIGINALIA

Der Einfluss von moderater sportlicher Aktivität und Alter auf Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht im Erwachsenenalter

Last J, Weisser B S. 5

Sportmotivation: Kritisches Moment in der Langzeit-Herzrehabilitation

Mastnak W S. 12

Längsschnittstudie zu gesundheitsrelevanten Verhaltensmustern in der Grundschule

Augste C, Künzell S S. 17

DOSSIER

Eins. zwei oder drei Punkte? Basketball in Deutschland S. [1]

Pilates S. [2]

DGSP AKTUELL

Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen
13. Februar bis 4. März S. I

Wichtige Anschriften S. II

CME-Punkte

Für die folgenden beiden Themen können Sie CME-Punkte sammeln: Ausgabe 12/2014: *Impfungen bei Sportlern* (Furian und Gärtner, Seiten 339-336) und in Ausgabe 9/14: *Sportverletzungen im Kindes- und Jugendalter* (Wolter et al., Seiten 242-247). Beantworten Sie die Fragen unter www.foerderverein-sportmedizin.de