



Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung.....	8
Abstract	9
1. Einleitung.....	11
2. Aufbau der Arbeit	13
3. Problemstellung - Ein Aufriss anhand von 16 Aspekten.....	17
4. Zielsetzung der Arbeit	43
5. Das Konstrukt Gesundheit.....	44
5.1 Definitionen und Klassifikationen wichtiger Begriffe.....	44
5.1.1 Gesundheit	44
5.1.2 Wohlbefinden.....	60
5.1.3 Die Kompartimente der WHO- Gesundheitsdefinition	68
5.1.4 Krankheit(en).....	72
5.2 Gesundheitsmodelle.....	74
5.2.1 Das Risikofaktorenmodell.....	74
5.2.2 Das Salutogenesemodell	77
6. Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit.....	84
6.1 Kognition	85
6.2 Aufmerksamkeit	92
6.2.1 Definitionen der Aufmerksamkeit.....	92
6.2.2 Taxonomie der Aufmerksamkeit	98
6.2.3 Die neuronale Basis von Aufmerksamkeitsprozessen.....	105
6.2.4 Modelle der Aufmerksamkeit.....	109
6.3 Definitionen der Konzentrationsfähigkeit	115
6.4 Differenzierung von Aufmerksamkeit und Konzentrationfähigkeit	120
6.5 Die Bedeutung der Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit für den Menschen.....	124
6.5.1. Allgemeine Betrachtungen.....	124
6.5.2 Kognitive Alterungshypothesen	139
6.5.3 Interdisziplinärer Blick auf die Aufmerksamkeit	141
7. Prävention und Gesundheitsförderung.....	146
7.1. Prävention	151
7.1.1 Definitionen und historische Entwicklung.....	151
7.1.2 Klassifikationen der Prävention.....	153
7.1.3 Konzepte und Strategien der Prävention	161



7.2 Gesundheitsförderung	162
7.3 Differenzierung von Prävention und Gesundheitsförderung.....	171
7.4 Gesundheitspolitische und rechtliche Grundlagen der Prävention und Gesundheitsförderung	176
7.4.1 Aufbau des Gesundheitssystems der Bundesrepublik Deutschland	176
7.4.2 Rechtliche Rahmenbedingungen der Prävention und Gesundheitsförderung	179
7.4.3 Prozedere der Anerkennung als Präventionsprogramm gemäß § 20 SGB V	185
7.4.4 Aktuelle Präventionsprogramme	186
7.4.5 Programme zur Verbesserung der Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit	189
8. Die Jonglage im Kontext der körperlichen Aktivität.....	193
8.1 Definitionen und Klassifikationen der körperlichen Aktivität	193
8.2 Definitionen und Klassifikationen des Sports.....	198
8.3 Definitionen und Klassifikationen des Gesundheitssports.....	200
8.4 Die Jonglage als Bewegungskunst	208
8.4.1 Definitionen und Klassifikationen der Bewegungskünste.....	208
8.4.2 Definitionen und Klassifikationen der Jonglage	214
8.4.3 Methodisch-didaktische Aspekte der Jonglage.....	218
8.4.4 Jonglagebezogene Studien	220
9. Die präventive und gesundheitsfördernde Bedeutung körperlicher Aktivität.....	227
9.1 Auswirkungen körperlicher Aktivität auf die Physis.....	227
9.2 Auswirkungen der körperlichen Aktivität auf die Psyche	234
9.3 Auswirkungen der Psyche auf die Physis	238
9.4 Studienüberblick zur Wirkung körperlicher Aktivität auf die Kognition	242
9.5 Bezugstheorien zur Wirkung körperlich-sportlicher Aktivität auf die Psyche.....	257
9.5.1 Physiologische Bezugstheorien	260
9.5.1.1 Die Aktivierungs- und Thermoregulationshypothese	260
9.5.1.2 Die Endorphinhypothese	266
9.5.1.3 Die Katecholaminhypothese	267
9.5.1.4 Die Endocannabinoid-Hypothese	271
9.5.1.5 Die Transiente Hypofrontalitätshypothese	272
9.5.1.6 Die Neuroplastizitätshypothese	275
9.5.2 Psychologische Bezugstheorien	282
9.5.2.1 Die Hypothese der meditativen Bewusstseinszustände	282
9.5.2.2 Die Ablenkungshypothese.....	283
9.5.2.3 Die Hypothese der Kontrollüberzeugungen.....	284



9.5.2.4 Die Körperwahrnehmungshypothese	284
9.5.3 Kurzüberblick weiterer Bezugstheorien	284
10. Methodik	288
10.1 Das Studiendesign	288
10.2 Aufmerksamkeitspezifische Evaluationsoptionen	292
10.2.1 Der d2- R.....	299
10.2.2 Der KLT-R	302
10.3 Die Methodik der Datenauswertung.....	306
11. Konzeption.....	309
11.1 Rahmenbedingungen zur Konzeption im Gesundheitssport	309
11.2 Die Zielgruppe der Konzeption	315
11.3 Die Konzeption des Präventionsprogramms „Jonglieren für das Gehirn“	319
11.3.1 Rahmenbedingungen	319
11.3.2 Anbieterqualifikation.....	320
11.3.3 Kursaufbau und -inhalte	321
12. Fragestellungen und Hypothesen	330
12.1 Fragestellungen und Forschungshypothesen Studie 1	331
12.2 Operationale Hypothesen Studie 1	331
12.3 Fragestellungen und Forschungshypothesen Studie 2	335
12.4 Operationale Hypothesen Studie 2	336
12.5 Fragestellungen und Forschungshypothesen Studie 3	338
12.6 Operationale Hypothesen Studie 3	339
13. Ergebnisse.....	342
13.1 Ergebnisse Studie 1	342
13.1.1 Deskriptive Statistik.....	342
13.1.2 Explorative Statistik	344
13.1.3 Induktive Statistik.....	346
13.2 Ergebnisse Studie 2	349
13.2.1 Deskriptive Statistik.....	349
13.2.2 Explorative Statistik	352
13.2.3 Induktive Statistik	354
13.3 Ergebnisse Studie 3	358
13.3.1 Deskriptive Statistik.....	358
13.3.2 Induktive Statistik	359
14. Diskussion und Fazit	364



14.1 Studie 1.....	364
14.2 Studie 2.....	368
14.3 Studie 3.....	373
14.4 Methodenkritik.....	376
Literaturverzeichnis.....	378
Abbildungsverzeichnis.....	448
Abkürzungsverzeichnis.....	450
Tabellenverzeichnis.....	452
Anhang.....	453
Anhang A: Übersicht der Unterrichtseinheiten.....	453
Anhang B: Übungskatalog.....	459
Anhang C: Einzelübung (Beispiel aus dem Trainermanual).....	465