

12	Barrieren überwinden	105
	<i>Tarek Al-Dalati, Miriam Bieber, Daniela Schmidt und Viola Oertel</i>	
13	Erfolg sichtbar machen	117
	<i>Tarek Al-Dalati und Frank Hänsel</i>	
14	Zusammenfassung: Mein persönliches Motivationsmodell	125
	<i>Viola Oertel und Silke Matura</i>	
 III Die praktische Umsetzung		
15	Bewegungsformen: Empfehlungen	133
	<i>Eszter Füzéki und Winfried Banzer</i>	
16	Sportliche Aktivität: Mein Sporttyp	141
	<i>Miriam Bieber, Andreas Bernardi und Josef Wiemeyer</i>	
17	Sportliche Aktivität: Auswahl passender Sportarten	147
	<i>Miriam Bieber, Daniela Schmidt und Josef Wiemeyer</i>	
18	Bewegungen für zwischendurch: 15-Minuten-Tipps	159
	<i>Pia Mehler und Claudia Schmied</i>	
19	Das passende Sportangebot bei psychischen Problemen	173
	<i>Miriam Bieber</i>	
20	Zusammenfassung: Die praktische Umsetzung	181
	<i>Silke Matura und Viola Oertel</i>	

Autorenverzeichnis

Viola Oertel, apl. Prof. Dr. Dipl. Psych. Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Goethe-Universität Frankfurt, Frankfurt, Deutschland

Silke Matura, PD Dr. Dipl.-Psych. Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Goethe-Universität Frankfurt, Frankfurt, Deutschland

Miriam Bieber, M.Sc. Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Goethe-Universität Frankfurt, Frankfurt, Deutschland

Daniela Schmidt, BSc Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Goethe-Universität Frankfurt, Frankfurt, Deutschland

Claudia Schmied, BSc, MSc Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Goethe-Universität Frankfurt, Frankfurt, Deutschland

Esra Görgülü, cand. med. Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Goethe-Universität Frankfurt, Frankfurt, Deutschland

Pia Mehler, Dipl.-Psych. Karlsruhe, Deutschland

Dominik Kraft, BSc, MSc, Dr. Department of Psychiatry and Psychotherapy, Tübingen Center for Mental Health, University of Tübingen, Tübingen, Germany

Katharina Cless, Dipl.-Psych. Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Goethe-Universität Frankfurt, Frankfurt, Deutschland

Tarek Al-Dalati, Dipl.-Psych. Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Goethe-Universität Frankfurt, Frankfurt, Deutschland

Valentina Tesky, Dr. Dipl.-Psych. Arbeitsbereich Altersmedizin, Institut für Allgemeinmedizin, Frankfurt, Deutschland

Johannes Fleckenstein, Dr. med. Johann Wolfgang Goethe-Universität, Institut für Sportwissenschaften, Frankfurt, Deutschland

Tobias Engeroff, Dr. phil. Johann Wolfgang Goethe-Universität, Institut für Sportwissenschaften, Frankfurt, Deutschland

Andreas Bernadi, M.A. Johann Wolfgang Goethe-Universität, Institut für Sportwissenschaften, Frankfurt, Deutschland

Eszter Füzeki, Dr. phil. Johann Wolfgang Goethe-Universität, Institut für Sportwissenschaften, Frankfurt, Deutschland

Winfried Banzer, Prof. Dr. Dr. med Johann Wolfgang Goethe-Universität, Institut für Sportwissenschaften, Frankfurt, Deutschland

Josef Wiemeyer, Prof. Dr. rer. medic. Technische Universität Darmstadt, Institut für Sportwissenschaft, Frankfurt, Deutschland

Frank Hänsel, Prof. Dr. rer. nat. Technische Universität Darmstadt, Institut für Sportwissenschaft, Frankfurt, Deutschland

Psychische Gesundheit und körperliche Aktivität

Inhaltsverzeichnis

- Kapitel 1** **Körperliche Aktivität – 3**
Josef Wiemeyer und Frank Hänsel
- Kapitel 2** **Psychische Gesundheit – 17**
Katharina Cless und Silke Matura
- Kapitel 3** **Psychische Störungen – 25**
Dominik Kraft, Silke Matura und Katharina Cless
- Kapitel 4** **Psychische Probleme und Bewegungsverhalten – 37**
*Viola Oertel, Tobias Engeroff, Miriam Bieber,
Tarek Al-Dalati und Silke Matura*
- Kapitel 5** **Körperliche Aktivität als Therapieform – 45**
Johannes Fleckenstein
- Kapitel 6** **Transfer in den Alltag – 55**
Katharina Cless
- Kapitel 7** **Zusammenfassung: Psychische
Gesundheit und körperliche Aktivität – 63**
Viola Oertel und Silke Matura



Körperliche Aktivität

Josef Wiemeyer und Frank Hänsel

Inhaltsverzeichnis

- 1.1 **Einleitung: Was ist körperliche Aktivität? – 4**
- 1.2 **Welche Arten körperlicher Aktivität werden unterschieden? – 6**
- 1.3 **Warum ist körperliche Aktivität wichtig? – 8**
- 1.4 **Wer ist wie körperlich aktiv? – 10**
- 1.5 **Wie kann ich meine körperliche Aktivität und Fitness messen? – 11**

- Literatur – 13**