

# Inhaltsverzeichnis

I	Einführung und Ziele der Arbeit	9
II	Gesundheitsförderliche körperliche Aktivität, Gesundheitssport und öffentliche Gesundheit (Public Health)	13
1.	Konzeptionen und Aufgaben von Public Health	13
2.	Public Health aus globaler und europäischer Perspektive	16
2.1	Public Health aus globaler Sicht	16
2.2	Public Health in Europa	20
3.	Meilensteine in der Entwicklung einer New Public Health in Deutschland	24
3.1	Die Ottawa Charta für Gesundheitsförderung der WHO	24
3.2	Gesundheitsförderung und Prävention als Leistung der GKV	27
4.	Potenziale und Chancen von körperlich-sportlicher Aktivität zur Förderung der öffentlichen Gesundheit	36
4.1	Bedeutung körperlich-sportlicher Aktivität aus einer medizinischen Public Health-Perspektive	36
4.2	Bedeutung körperlich-sportlicher Aktivität aus einer New Public Health-Perspektive	39
4.2.1	Das „HEPA“-Konzept	40
4.2.2	Das Konzept von „Gesundheitssport“	50
III	Das Interventionskonzept „KoKoSpo“	65
5.	Die Ziele von „KoKoSpo“	66
6.	Gesundheitssportprogramme: Die zentralen Interventionsinstrumente von „KoKoSpo“	72
6.1	Das Programm „Gesund & Fit“	74
6.1.1	Prävalenz, medizinische Relevanz und volkswirtschaftliche Bedeutung von Bewegungsmangel und damit assoziierten Gesundheitsstörungen	74
6.1.2	Zielgruppen/Indikationen	77
6.1.3	Struktur und Inhalte des Programms	78

6.2	Das Programm „Sanftes Rückentraining“	83
6.2.1	Prävalenz, medizinische Relevanz und volkswirtschaftliche Bedeutung von Rückenbeschwerden	84
6.2.2	Zielgruppe/Indikationen	86
6.2.3	Struktur und Inhalte des Programms	87
7.	Das kooperative Konzept von „KoKoSpo“: Die Kooperation zwischen Ärzteschaft, Krankenkassen und (Gesundheits-)Sportanbietern	89
7.1	Ansatz und Träger von „KoKoSpo“	91
7.1.1	Der spezifische Ansatz von „KoKoSpo“	91
7.1.2	Die Träger von „KoKoSpo“ und ihre spezifischen Aufgaben	93
7.2	Exemplarische Umsetzung von „KoKoSpo“ in Nordrhein-Westfalen (Landesteil Westfalen-Lippe)	103
IV	Evaluation der verhältnisorientierten Institutionalisierung von „KoKoSpo“ im Zeitraum von 7 Jahren (Studie 1)	108
8.	Anlage der Studie 1	108
8.1	Fragestellungen und Grundannahmen	109
8.2	Versuchsplan und Stichproben	110
8.3	Erhobene Variablen, Operationalisierung und Messinstrument	111
9.	Ergebnisse der Evaluation	112
9.1	Durchgeführte Kurse im Zeitraum von 1999 bis 2005	112
9.1.1	Forschungsstand	112
9.1.2	Methodische Anmerkungen	113
9.1.3	Ergebnisse	113
9.1.4	Diskussion der Ergebnisse	115
9.2	Anzahl und Merkmale der Kursteilnehmer	116
9.2.1	Forschungsstand	117
9.2.2	Methodische Anmerkungen	117
9.2.3	Ergebnisse	118
9.2.4	Diskussion der Ergebnisse	125
9.3	Kooperation und Vernetzung mit niedergelassenen Ärzten	126
9.3.1	Forschungsstand	127
9.3.2	Methodische Anmerkungen	127
9.3.3	Ergebnisse	128
9.3.4	Diskussion der Ergebnisse	137

V	Evaluation der Effekte von „KoKoSpo“ auf der Verhaltens-, Gesundheits- und Kosten-Ebene (Studie 2)	140
10.	Anlage der Studie 2	140
10.1	Fragestellungen und Grundannahmen	141
10.2	Versuchsplan	142
10.3	Erhobene Variablen, Operationalisierung und Messinstrumente	143
10.4	Stichprobe und Vergleichsstudie	147
10.4.1	Gesamtstichprobe und Teilstichproben	147
10.4.2	Soziodemographische Merkmale	149
10.5	Gesundheit und sportliche Aktivität vor der Kursteilnahme	151
10.5.1	Subjektiver Gesundheitszustand	152
10.5.2	Häufigkeit und Umfang sportlicher Aktivität vor der Kursteilnahme	158
10.5.3	Frühere sportliche Aktivität und deren Bewertung	160
10.5.4	Zusammenfassung	163
11.	Effekte auf der Verhaltens-Ebene (Verhaltenswirkungen)	163
11.1	Bindung an die Gesundheitssportprogramme und Drop-Out-Quoten	164
11.1.1	Regelmäßigkeit der Teilnahme an den Gesundheitssportprogrammen	164
11.1.2	Bewertung der Gesundheitssportprogramme: Erleben von Spaß und Freude	166
11.2	Ausstieg aus den Gesundheitssportprogrammen	168
11.2.1	Gründe für den Ausstieg	168
11.2.2	Sportliche (In-)Aktivität der Aussteiger	171
11.3	Fortführung gesundheitssportlicher Aktivität nach der Teilnahme an den Gesundheitssportprogrammen	174
11.3.1	Beabsichtigte Teilnahme an gesundheitssportlichen Aktivitäten nach der Kursteilnahme	174
11.3.2	Tatsächlich realisierte gesundheitssportliche Aktivitäten ein Jahr nach der Kursteilnahme	177
11.4	Diskussion der Ergebnisse	181
12.	Effekte auf der Gesundheits-Ebene (Gesundheitswirkungen)	184
12.1	Gesundheitliches Wohlbefinden	185
12.1.1	Sorgen um die Gesundheit	185
12.1.2	Diskussion der Ergebnisse	188
12.2	Beschwerden	188
12.2.1	Aktuelle Beschwerden	189

12.2.2	Chronische Beschwerden	195
12.2.3	Bewertung der Gesundheitssportprogramme: Hilfe bei der Beschwerdebewältigung und Stellenwert in der Gesamttherapie	202
12.2.4	Wahrgenommener Stellenwert sportlicher Aktivität ein Jahr nach der Kursteilnahme	206
12.2.5	Diskussion der Ergebnisse	209
12.3	Physische Ressourcen	211
12.3.1	Selbsteinschätzung der allgemeinen Fitness	212
12.4	Psychosoziale Ressourcen	217
12.4.1	Wahrnehmung von Barrieren	217
12.4.2	Grundgestimmtheit	222
12.4.3	Soziale Unterstützung	226
12.4.4	Diskussion der Ergebnisse	231
13.	Effekte auf der Kosten-Ebene (Kostenwirkungen)	232
13.1	Medikamentenkonsum	234
13.2	Inanspruchnahme physiotherapeutischer Verfahren	238
13.3	Umfang ärztlicher Behandlung	241
13.4	Diskussion der Ergebnisse	245
VI	Zusammenfassung zentraler Ergebnisse der Evaluation von „KoKoSpo“	246
	Literatur	263