



Matthias Engel (Autor)  
**Jonglieren als Maßnahme der Prävention und  
Gesundheitsförderung**  
Konzeption und Evaluation



<https://cuvillier.de/de/shop/publications/7474>

Copyright:  
Cuvillier Verlag, Inhaberin Annette Jentsch-Cuvillier, Nonnenstieg 8, 37075 Göttingen,  
Germany  
Telefon: +49 (0)551 54724-0, E-Mail: [info@cuvillier.de](mailto:info@cuvillier.de), Website: <https://cuvillier.de>



## 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