

Bewegung und Sport gegen Burnout, Depressionen und Ängste

Viola Oertel

Silke Matura

*Hrsg.*

# **Bewegung und Sport gegen Burnout, Depressionen und Ängste**

Mit 28 Abbildungen

*Herausgeber*

**Viola Oertel**

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

**Silke Matura**

Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik  
und Psychotherapie  
Goethe-Universität Frankfurt  
Frankfurt am Main  
Deutschland

Ergänzendes Material finden Sie unter <http://extras.springer.com>

ISBN 978-3-662-53937-8      ISBN 978-3-662-53938-5 (eBook)  
DOI 10.1007/978-3-662-53938-5

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland 2017

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Zeichnungen Kap. 10: Claudia Styrsky

Zeichnungen Übungen: Christine Goerigk

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Fotonachweis Umschlag: © omgimages / Getty Images / iStock Nr. 86094873

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist Teil von Springer Nature

Die eingetragene Gesellschaft ist Springer-Verlag GmbH Deutschland

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

## Vorwort

---

Körperliche Aktivität verbessert die körperliche und psychische Gesundheit. Daher ist ihre Integration in den Alltag für gesunde Personen zur primären Prävention wichtig, wie auch die nachhaltige Einbindung von körperlicher Aktivität in Therapiepläne von psychisch erkrankten Personen. Sportliche Bewegung ist als Therapiebaustein in einem multifaktoriellen Behandlungsplan empfehlenswert.

Dieser Ratgeber *Bewegung und Sport gegen Burnout, Depressionen und Ängste* richtet sich an all diejenigen, die gerne mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren möchten, wie auch an Personen, die beruflich mit psychisch kranken Personen zu tun haben und sich für Sport und Bewegung als ergänzende Behandlungsmöglichkeit interessieren.

Wir wollen dazu anregen, dass Sie sich die Ziele, die Schwierigkeiten, aber auch die Lösungsmöglichkeiten bewusst machen, die im Zusammenhang von psychischer Gesundheit und Bewegung auftreten (Sektion I: „Psychische Gesundheit und körperliche Aktivität“). Wir möchten Ihnen einen Einblick in verschiedene psychische Erkrankungen geben und Möglichkeiten aufzeigen, die Krankheitssymptome mit Hilfe von Sport besser zu bewältigen oder – idealerweise – der Entstehung einer psychischen Erkrankung mit Hilfe von Sport entgegenzuwirken.

Im zweiten Abschnitt des Ratgebers (Sektion II: „Mein persönliches Motivationsmodell“) bekommen Sie Tipps und Anregungen, wie Sie sich selbst zu mehr körperlicher Bewegung motivieren können, wie Sie Sport gezielt in Ihren Alltag integrieren können und wie Sie „Durchhänger“ bewältigen. Es werden konkrete Übungen vorgestellt und nicht viel Zeit in Anspruch nehmen.

Damit Sie auch bei der praktischen Umsetzung nicht scheitern, zeigen wir Ihnen im dritten Abschnitt des Ratgebers (Sektion III: „Die praktische Umsetzung“), wohin Sie sich wenden können, wie Sie Ihre Sportart oder Ihre Alltagsbewegung auswählen und wie Sie Ihren Plan und Ihren Vorsatz umsetzen.

Viele Übungen und Arbeitsblätter finden Sie ergänzend in den Online-Materialien. Diese stehen für Sie unter [extras.springer.com](https://extras.springer.com) unter Eingabe der ISBN 978-3-662-53937-8 zum Download bereit. Sie können sie nutzen, wenn Sie die besprochenen Inhalte des Ratgebers ausprobieren und üben wollen.

Ideen und Impulse für das Schreiben dieses Ratgebers bekamen wir durch die Durchführung von verschiedenen Forschungsprojekten, bei denen Personen mit psychischen Problemen regelmäßiges Sporttraining erhielten und wir die Effekte gezielt untersuchen. Dabei stellten wir fest, welche Freude es bereitet, das bestehende Therapieangebot durch Sportprogramme zu erweitern. Gleichzeitig wurde uns auch bewusst, dass es nicht so einfach ist, nach Beendigung des Sportprogramms weiter dranzubleiben, alleine weiterzutrainieren. Es stellten sich viele Fragen: „Wo wende ich mich hin?“, „Wie kann ich dranbleiben?“, „Was mache ich, wenn es mir wieder schlechter geht?“

Aus diesem Grund wollten wir Ihnen einen Ratgeber an die Hand geben, der zum einen interdisziplinäres Wissen über die Ziele und Effekte von körperlicher Aktivität bei psychischen

Problemen vermittelt, zum anderen aber auch viel praktisches Wissen, das unsere Autoren aus der psychotherapeutischen, ärztlichen, pflegerischen und sportwissenschaftlichen Sicht gewonnen haben. Und natürlich fließt auch die eigene Erfahrung mit dem inneren Schweinehund mit ein!

Wir wünschen Ihnen Spaß und Freude und Anregungen zum Nachdenken beim Schmökern im Ratgeber. Wenn Sie das Gefühl haben, das eine oder andere mal ausprobieren zu wollen, würden wir uns freuen. Für Anregungen und Verbesserungsvorschläge für zukünftige Auflagen sind wir dankbar.

In diesem Moment, wenn Sie gerade das Vorwort lesen, sitzen sie vielleicht auf Ihrer Couch. Stimmt das? Dann legen Sie doch den Ratgeber weg oder machen den Computer aus, stehen Sie auf und gehen Sie nach draußen, einen Spaziergang machen. Wenn Sie zurückkehren, belohnen Sie sich!

**Viola Oertel**

**Silke Matura**

Frankfurt, im Sommer 2017

# Inhaltsverzeichnis

---

## I Psychische Gesundheit und körperliche Aktivität

<b>1</b>	<b>Körperliche Aktivität</b> .....	<b>3</b>
	<i>Josef Wiemeyer, Frank Hänsel</i>	
1.1	Einleitung: Was ist körperliche Aktivität? .....	4
1.2	Welche Arten körperlicher Aktivität werden unterschieden? .....	5
1.3	Warum ist körperliche Aktivität wichtig? .....	6
1.4	Wer ist wie körperlich aktiv? .....	8
1.5	Wie kann ich meine körperliche Aktivität und Fitness messen? .....	8
	Literatur .....	10
<b>2</b>	<b>Psychische Gesundheit</b> .....	<b>13</b>
	<i>Katharina Cless, Silke Matura</i>	
2.1	Einleitung: Was heißt psychische Gesundheit? .....	14
2.2	Definition von psychischer Gesundheit .....	14
	Literatur .....	17
<b>3</b>	<b>Psychische Störungen</b> .....	<b>19</b>
	<i>Dominik Kraft, Silke Matura, Katharina Cless</i>	
3.1	Einleitung: Depressionen, Burnout und Ängste .....	20
3.2	Depression .....	20
3.3	Burnout .....	22
3.4	Angsterkrankungen .....	23
3.4.1	Panikstörung .....	23
3.4.2	Soziale Angststörung .....	24
	Literatur .....	25
<b>4</b>	<b>Psychische Probleme und Bewegungsverhalten</b> .....	<b>27</b>
	<i>Viola Oertel, Tobias Engeroff, Miriam Bieber, Tarek Al-Dalati, Silke Matura</i>	
4.1	Einleitung: Meine Psyche und meine Bewegung .....	28
4.2	Niedergeschlagene Stimmung .....	28
4.3	Demotivierende Gedanken .....	29
4.4	Energielosigkeit .....	30
4.5	Ängste .....	30
4.6	Mangel an Selbstvertrauen .....	31
	Literatur .....	32
<b>5</b>	<b>Körperliche Aktivität als Therapieform</b> .....	<b>33</b>
	<i>Johannes Fleckenstein</i>	
5.1	Einleitung: Warum körperliche Aktivität „gut“ ist .....	34
5.2	Körperliche Aktivität zum richtigen Zeitpunkt .....	34
5.2.1	Was ist präventive Bewegung? .....	34
5.2.2	Körperliche Aktivität als Therapiebaustein .....	35
5.3	Körperliche Aktivität im therapeutischen Alltag .....	36

5.4	<b>Körperliche Aktivität: Was kann ich selber tun?</b> .....	36
5.5	<b>Körperliche Aktivität in der Therapieeinrichtung</b> .....	37
5.6	<b>Körperliche Aktivität: Empfehlungen für die psychische Gesundheit</b> .....	37
	<b>Literatur</b> .....	38
<b>6</b>	<b>Transfer in den Alltag</b> .....	<b>39</b>
	<i>Katharina Cless</i>	
6.1	<b>Einleitung: Der Transfer von Bewegung</b> .....	40
6.2	<b>Erlernen neuer Verhaltensweisen und Transfer in den Alltag</b> .....	40
6.2.1	Analyse der Schwierigkeiten .....	41
6.2.2	Lösungsmöglichkeiten .....	42
	<b>Literatur</b> .....	44
<b>7</b>	<b>Zusammenfassung: Psychische Gesundheit und körperliche Aktivität</b> .....	<b>45</b>
	<i>Viola Oertel, Silke Matura</i>	

## **II Mein persönliches Motivationsmodell**

<b>8</b>	<b>Sich selbst motivieren: Mein persönliches Motivationsmodell</b> .....	<b>51</b>
	<i>Daniela Schmidt, Tarek Al-Dalati, Viola Oertel</i>	
8.1	<b>Einleitung: Aller Anfang ist schwer</b> .....	52
8.1.1	Das Motivationsprozessmodell von Fuchs (2007) .....	52
8.2	<b>Mein persönliches Motivationsmodell</b> .....	53
	<b>Literatur</b> .....	56
<b>9</b>	<b>Mein Bewegungszustand unter der Lupe</b> .....	<b>57</b>
	<i>Esra Görgülü</i>	
9.1	<b>Einleitung: Mein Bewegungsverhalten</b> .....	58
9.2	<b>Messmethoden sportlicher Aktivitäten</b> .....	58
9.2.1	Eingangserhebung: Mein Bewegungsverhalten und meine Bewegungsbiographie .....	58
9.2.2	Mein Bewegungsverhalten .....	59
9.2.3	Meine persönliche Bewegungsbiografie .....	59
9.2.4	Bewegungstagebücher .....	59
9.2.5	Schrittzähler (Pedometrie) .....	59
9.2.6	Mobile Gesundheits-Apps .....	60
9.2.7	Akzelerometrie .....	60
9.2.8	Medizinische Abklärung .....	60
	<b>Literatur</b> .....	60
<b>10</b>	<b>Ziele setzen</b> .....	<b>63</b>
	<i>Valentina Antonia Tesky-Ibeli</i>	
10.1	<b>Einleitung: Aller Anfang ist... eine Herausforderung!</b> .....	64
10.1.1	Sarah & Moritz: Zwei Fallgeschichten .....	64
10.1.2	Persönliche Ziele setzen .....	64
10.2	<b>Es geht los: Bilanz ziehen</b> .....	65
10.3	<b>Es wird konkret: Ziele SMART formulieren</b> .....	66
10.3.1	Spezifisch: Ist mein Ziel konkret, kann ich es beschreiben? .....	67

10.3.2	Messbar: ist mein Ziel überprüfbar? .....	67
10.3.3	Attraktiv: Ist mein Ziel interessant und anziehend für mich? .....	67
10.3.4	Realistisch: Ist mein Ziel umsetzbar, d. h., nicht zu schwierig? .....	67
10.3.5	Terminiert: Ist mein Ziel absehbar? .....	67
10.4	<b>Letzter Schritt: Einstellung überprüfen</b> .....	68
	<b>Literatur</b> .....	70
<b>11</b>	<b>Barrieren erkennen</b> .....	71
	<i>Tarek Al-Dalati</i>	
11.1	<b>Einleitung: „Impfung gegen Barrieren“</b> .....	72
11.2	<b>Negative Konsequenzerwartungen</b> .....	73
11.3	<b>Situative Barrieren</b> .....	73
11.4	<b>Psychische Barrieren</b> .....	74
11.4.1	Ängste .....	74
11.4.2	Soziale Ängste/Unsicherheiten .....	74
11.4.3	Angst vor negativer Bewertung/Blamage .....	75
11.4.4	Selbstbeobachtung .....	75
11.4.5	Agoraphobie und Panikattacken .....	75
11.4.6	Fehlinterpretation von Körpersignalen .....	75
11.4.7	Niedergeschlagene Stimmung .....	76
11.4.8	Demotivierende Gedanken .....	76
11.4.9	Energielosigkeit/Antriebshemmung .....	76
11.4.10	Mangel an Selbstvertrauen .....	77
	<b>Literatur</b> .....	77
<b>12</b>	<b>Barrieren überwinden</b> .....	79
	<i>Tarek Al-Dalati, Miriam Bieber, Daniela Schmidt, Viola Oertel</i>	
12.1	<b>Einleitung: Barrieren und Motivationshilfen</b> .....	80
12.2	<b>Strategien zur Überwindung von Barrieren</b> .....	80
12.2.1	Steigerung der Selbstwirksamkeit .....	80
12.2.2	Steigerung der Handlungskontrolle .....	82
12.2.3	„Äußere“ Strategien .....	84
	<b>Literatur</b> .....	86
<b>13</b>	<b>Erfolg sichtbar machen</b> .....	87
	<i>Tarek Al-Dalati, Frank Hänsel</i>	
13.1	<b>Einleitung: Motivation „vorziehen“</b> .....	88
13.2	<b>Erfolg visualisieren ... aber welchen?</b> .....	88
13.3	<b>Erfolg visualisieren ... aber wie?</b> .....	88
13.3.1	Der Trainingsplan .....	88
13.3.2	Die elektronische Überprüfung .....	89
13.3.3	Belohnungsplan .....	89
13.4	<b>Aus der Erfahrung lernen</b> .....	90
13.4.1	Gelassenheit lernen .....	90
13.4.2	Die Rückmeldeschleife .....	90
13.5	<b>Erfolg visualisieren ... was muss man besonders bei psychischen Symptomen beachten?</b> .....	91
13.5.1	Besonderheiten bei Antriebsstörungen und gedrückter Stimmung .....	91



13.5.2	Besonderheiten bei Ängsten .....	91
	<b>Literatur</b> .....	92
<b>14</b>	<b>Zusammenfassung: Mein persönliches Motivationsmodell</b> .....	<b>93</b>
	<i>Viola Oertel, Silke Matura</i>	
14.1	<b>Einleitung: Aller Anfang ist schwer – der Start</b> .....	94
14.2	<b>Zeitmanagement</b> .....	94
14.3	<b>Der Trainingsplan</b> .....	94
14.4	<b>Selbstverpflichtung</b> .....	95
	<b>Literatur</b> .....	96

### **III Die praktische Umsetzung**

<b>15</b>	<b>Bewegungsformen: Empfehlungen</b> .....	<b>99</b>
	<i>Eszter Füzéki, Winfried Banzer</i>	
15.1	<b>Einleitung: Bewegung früher und heute</b> .....	100
15.2	<b>Gesundheitseffekte von Bewegung</b> .....	100
15.3	<b>Bewegungsformen</b> .....	101
15.3.1	Was ist ausdauerorientierte Bewegung? .....	101
15.3.2	Wie lässt sich die Muskulatur stärken? .....	101
15.3.3	Was ist moderate bzw. hohe Intensität? .....	101
15.4	<b>Wie kann ich im Alltag Bewegung einbauen?</b> .....	102
15.4.1	Gehen .....	102
15.4.2	Interval Walking Training .....	102
15.4.3	Treppensteigen .....	102
15.4.4	Unterbrechen von Sitzen .....	102
15.5	<b>Aktuelle Empfehlungen</b> .....	103
	<b>Literatur</b> .....	103
<b>16</b>	<b>Sportliche Aktivität: Mein Sporttyp</b> .....	<b>105</b>
	<i>Miriam Bieber, Andreas Bernardi, Josef Wiemeyer</i>	
16.1	<b>Einleitung: Die Qual der Wahl</b> .....	106
16.2	<b>Welcher Sporttyp bin ich?</b> .....	106
	<b>Literatur</b> .....	109
<b>17</b>	<b>Sportliche Aktivität: Auswahl passender Sportarten</b> .....	<b>111</b>
	<i>Miriam Bieber, Daniela Schmidt, Josef Wiemeyer</i>	
17.1	<b>Einleitung: Wie finde ich eine passende Sportart?</b> .....	112
17.2	<b>Auswahlkriterien für eine Sportart</b> .....	112
17.2.1	Art der körperlichen Aktivität .....	112
17.2.2	Abklärung medizinischer Kontraindikationen .....	114
17.2.3	Abklärung psychischer Kontraindikationen .....	114
17.2.4	Auswahl nach Spaß und Freude .....	115
17.2.5	Äußere Faktoren .....	116
17.2.6	Schnuppern und Ausprobieren! .....	116
17.2.7	Wie finde ich das geeignete Training für mich? .....	116
	<b>Literatur</b> .....	118

<b>18</b>	<b>Bewegungen für zwischendurch: 15-Minuten-Tipps</b> .....	119
	<i>Pia Mehler, Claudia Schmied</i>	
18.1	<b>Einleitung: Wenn Sport im Verein zu viel ist</b> .....	120
18.2	<b>Hilfe bei der Auswahl</b> .....	120
18.3	<b>Die Übungen</b> .....	120
18.3.1	In den Tag starten .....	120
18.3.2	In der Mittagspause .....	123
18.3.3	Für ein Frischegefühl .....	123
18.3.4	Während des Wartens (in der Schlange, an der Bahnstation oder in der Bahn) .....	124
18.3.5	Achtsam sein in der Bewegung .....	125
18.3.6	Anti-Ärger-Programm .....	125
18.3.7	Den Tag abschließen .....	126
	<b>Literatur</b> .....	126
<b>19</b>	<b>Das passende Sportangebot bei psychischen Problemen</b> .....	127
	<i>Miriam Bieber</i>	
19.1	<b>Einleitung: Worauf muss ich achten, bevor ich beginne?</b> .....	128
19.2	<b>Indikationen und Kontraindikationen</b> .....	128
19.3	<b>Entscheidungshilfen zur Auswahl passender Sportarten</b> .....	128
19.3.1	Auswahl des Sportvereins .....	128
19.3.2	Vor- und Nachteile von Sportangeboten im Einzel- oder Teamsport .....	129
19.3.3	Gruppentauglichkeit .....	130
19.3.4	Auswahl nach Symptomen und Beschwerden .....	130
	<b>Literatur</b> .....	131
<b>20</b>	<b>Zusammenfassung: Die praktische Umsetzung</b> .....	133
	<i>Silke Matura, Viola Oertel</i>	

# Eingangstest: Meine Fitness unter der Lupe

---

*Esra Görgülü, Josef Wiemeyer*

## Lernziele

- Lernen Sie verschiedene Komponenten von Fitness kennen.
- Lernen Sie Ihren Fitnesszustand kennen.

## Einleitung: Prüfe deine Fitness

---

Der nachfolgende Fitnessstest gibt Ihnen einen Überblick über Ihre Flexibilität (Beweglichkeit), Ihre Kraft, Ihre Koordinations- sowie Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit. Ordnen Sie Ihre Fitnesskomponenten je nach Ergebnis einer der drei Stufen A, B oder C zu. Die Auswertung der Stufen erfolgt immer am Ende einer Einheit.

- Es ist ratsam, dass Sie sich vor dem Durchführen des Fitnessstests aufwärmen. Lockern Sie Ihre Verspannungen und dehnen Sie Ihre Muskulatur, indem Sie zum Beispiel Ihre Arme kreisen lassen oder Ihr Bein nach hinten anwinkeln, um Ihren Oberschenkel zu dehnen. Sie können auch die 15-Minuten-Tipps aus ► [Kap. 18](#) nutzen. Wenn Sie sich aufgelockert fühlen und Ihre Muskeln warm sind, können Sie mit dem Fitnessstest beginnen.

## Flexibilität

---

### Finger-Boden-Abstand (Rühl 2009, 2010)

---

Fähigkeitsbereich/Aufgabenstruktur	Beweglichkeit der Körperrückseite
Vorbereitung/Materialien	Zollstock senkrecht auf den Boden stellen
Durchführung	Stellen Sie sich zunächst mit geschlossenen Beinen und durchgestreckten Knien aufrecht hin und versuchen Sie sich anschließend so weit wie möglich in Richtung Boden zu beugen. Lassen Sie hierbei die Knie gestreckt. Lesen Sie nun den Abstand Ihrer Finger zum Boden ab.
Auswertung	<input type="checkbox"/> Stufe A: >25 cm Abstand zum Boden <input type="checkbox"/> Stufe B: 5–25 cm Abstand zum Boden <input type="checkbox"/> Stufe C: Sie berühren den Boden

## Ausschultern an der Wand (Rühl 2009)

---

Fähigkeitsbereich/Aufgabenstruktur	Beweglichkeit der Brustwirbelsäule und des Schulterbereichs
Vorbereitung/Materialien	Eventuell ein Kissen
Durchführung	<p>Stellen Sie sich mit dem Rücken an die Wand und achten Sie hierbei darauf, dass die Fersen ca. 1½ Fußlängen von der Wand entfernt sind. Ihr gesamter Rücken sowie Ihr Gesäß bleiben während der Übung an der Wand. Versuchen Sie nun die Hände mit nahezu gestreckten Armen über Ihrem Kopf an die Wand zu bringen.</p> <p>Falls Sie ein Hohlkreuz haben, legen Sie ein Kissen als Puffer zwischen Ihren Rücken und die Wand.</p>
Auswertung	<p><input type="checkbox"/> Stufe A: Sie berühren mit Ihren Händen bzw. Fingern nicht die Wand, Rücken und Gesäß haben keinen vollständigen Kontakt mit der Wand</p> <p><input type="checkbox"/> Stufe B: Sie berühren mit Ihren Händen bzw. Fingern nicht die Wand, Rücken und Gesäß haben jedoch vollständigen Kontakt mit der Wand</p> <p><input type="checkbox"/> Stufe C: Sie berühren mit Ihren Händen bzw. Fingern die Wand und lösen dabei nicht den Kontakt von Rücken und Gesäß mit der Wand</p>

### Stufe A: Der bequeme Typ

Sollten Sie bei einer Übung die Stufe A angekreuzt haben, so ist Ihre Beweglichkeit bzw. Flexibilität dringend verbesserungswürdig. In diesem Sinne ist es für den Anfang sicherlich hilfreich, wenn Sie sich bewusst kleine Bewegungsinselformen schaffen und versuchen, die Übungen mit Alltagsaktivitäten, wie z. B. dem Schuhebinden im Stehen, zu verknüpfen. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und entdecken Sie den Spaß an der Bewegung!

### Stufe B: Der talentierte Typ

Sollten Sie bei einer Übung B angekreuzt haben, so haben Sie eine Beweglichkeit im akzeptablen Normalbereich. Allerdings hat Ihre Flexibilität noch gut Luft nach oben! Sicherlich ist es hilfreich, wenn Sie die Übungen immer wieder wiederholen. Sie werden schon bald eine Steigerung spüren!

### Stufe C: Schlangenmensch

Sollten Sie bei einer Übung die Stufe C angekreuzt haben, so sind Sie sehr beweglich. Fantastisch! Wenn Sie Spaß daran haben, sich weiter zu fordern, dann versuchen Sie doch mal, im Stehen mit dem Kopf die gestreckten Knie zu berühren oder sich rückwärts bis in die Brücke abzubeugen.

## Kraft

---

### Seitliches Hin- und Herspringen

---

Fähigkeitsbereich/Aufgabenstruktur	Koordination unter Zeitdruck, dynamische Kraftausdauer der Bein- und Hüftstrecker, Schnelligkeit
Vorbereitung/Materialien	Seil, Stoppuhr, Klebeband
Durchführung	<p>Legen Sie ein Seil auf den Boden und befestigen Sie es mit einem Klebeband.</p> <p>Springen Sie nun in 60 s möglichst schnell seitlich beidbeinig über das Seil, ohne es zu berühren.</p>
Auswertung	<p><input type="checkbox"/> Stufe A: &lt;45 Sprünge</p> <p><input type="checkbox"/> Stufe B: 45–75 Sprünge</p> <p><input type="checkbox"/> Stufe C: &gt;75 Sprünge</p>

## Liegestütz (Rühl 2009, 2010)

---

Fähigkeitsbereich/Aufgabenstruktur	Dynamische Kraftausdauer der Schulter-, Arm- und Brustmuskulatur
Vorbereitung/Materialien	Eventuell eine Matte
Durchführung	Positionieren Sie sich mit den Händen schulterbreit auf dem Boden bzw. auf einer Matte und stemmen Sie mit den Armen den Oberkörper hoch. Bilden Sie mit Ihrem Körper von Kopf bis Fuß eine gerade Linie. Falls Ihnen das schwerfällt, dürfen Sie die Knie anwinkeln. Senken Sie nun Ihren Oberkörper bis kurz vor den Boden ab, halten Sie kurz in dieser Position inne und richten Sie sich anschließend wieder auf. Achten Sie stets darauf, Ihren Körper in einer Linie zu halten, und zählen Sie die Wiederholungen, die Sie am Stück schaffen.
Auswertung	<input type="checkbox"/> Stufe A: <8 Wiederholungen <input type="checkbox"/> Stufe B: 8–20 Wiederholungen <input type="checkbox"/> Stufe C: >20 Wiederholungen

## Aufrichter (Rühl 2009)

---

Fähigkeitsbereich/Aufgabenstruktur	Statische Kraftausdauer der Bauchmuskulatur
Vorbereitung/Materialien	Bücherstapel, Stoppuhr
Durchführung	Errichten Sie einen 50 cm hohen Turm aus Büchern oder einem Material Ihrer Wahl. Legen Sie sich nun mit angewinkelten Knien vor den Stapel, so dass Ihre Fußspitzen den Stapel leicht berühren, und heben Sie Ihren Oberkörper so weit, dass Sie den obersten Buchrücken sehen können. Wichtig ist, dass Sie Ihren unteren Rücken am Boden liegen lassen.  Messen Sie die maximale Zeit, die Sie diese Position halten können.
Auswertung	<input type="checkbox"/> Stufe A: <11 s <input type="checkbox"/> Stufe B: 11–14 s <input type="checkbox"/> Stufe C: >14 s

## Halteübung mit Gewicht

---

Fähigkeitsbereich/Aufgabenstruktur	Kraftausdauer der Arme/Schulter
Vorbereitung/Materialien	2 × 1 l- oder 0,7 l-Flaschen (gefüllt)
Durchführung	Halten Sie in jeder Hand eine Flasche und heben Sie hierbei die Arme rechts und links waagrecht an. Atmen Sie ruhig ein und aus.  Messen Sie die maximale Zeit, die Sie in dieser Position verweilen können.
Auswertung	<input type="checkbox"/> Stufe A: 0–15 s <input type="checkbox"/> Stufe B: 15–30 s <input type="checkbox"/> Stufe C: 30–60 s

**Stufe A: Gänseblümchen**

Sollten Sie bei einer Übung die Stufe A angekreuzt haben, so ist Ihre Kraft dringend verbesserungswürdig. Versuchen Sie doch einmal, die Übungen mit Alltagsaktivitäten wie dem Tragen von Einkäufen zu verknüpfen. Oder versuchen Sie mal, auf einem Stuhl sitzend ohne Hilfe der Arme aufzustehen. Sie werden merken, dass man die Kraft auch im Alltag gut trainieren kann.

**Stufe B: Der bemühte Typ**

Sollten Sie bei einer Übung B angekreuzt haben, so konnten Sie durchschnittlich viel Kraft aufbringen. Allerdings hat Ihre Kraft noch gut Luft nach oben! Sicherlich ist es hilfreich, wenn Sie die Übungen mindestens dreimal wöchentlich 30 mal wiederholen. Sie werden eine deutliche Kräftigung Ihrer Muskulatur wahrnehmen.

**Stufe C: Herkules**

Sie haben überdurchschnittliche Kraft. Fantastisch! Um Ihre Fähigkeiten zu optimieren, können Sie die Übungen mit schwereren Gewichten oder längeren Zeiten ausführen. Auch eine Kombination wie die Halteübung mit Gewichten im Einbeinstand ist denkbar und fordert Sie zusätzlich!

**Koordination**

---

**Einbeinstand**

---

Fähigkeitsbereich/Aufgabenstruktur	Koordination bei Präzisionsaufgaben: Standgleichgewicht einbeinig
Vorbereitung/Materialien	Seil, Klebeband, Stoppuhr
Durchführung	Stellen Sie sich mit einem Bein Ihrer Wahl auf ein doppelt gelegtes, mit Klebeband am Boden fixiertes Seil (möglichst ohne Schuhe). Halten Sie das andere Bein für 60 s in der Luft.  Ausgleichbewegungen mit den Armen sind erlaubt. Wenn Sie kurzfristig das angehobene Bein auf dem Boden absetzen müssen, sollten Sie anschließend sofort wieder den Einbeinstand einnehmen.  Zählen Sie die Bodenkontakte mit dem angehobenen Bein während einer Minute.
Auswertung	<input type="checkbox"/> Stufe A: mehr als 5 Bodenkontakte <input type="checkbox"/> Stufe B: 1–5 Bodenkontakte <input type="checkbox"/> Stufe C: kein Bodenkontakt

**Achterkreisen (Rühl 2009)**

---

Fähigkeitsbereich/Aufgabenstruktur	Koordination bei Präzisionsaufgaben: Standgleichgewicht einbeinig
Vorbereitung/Materialien	2 × 1,5 l-Flaschen
Durchführung	Platzieren Sie zwei Flaschen auf den Boden und stellen Sie sich seitlich-mittig, im Abstand von ca. 40 cm vor diese Flaschen. Beschreiben Sie nun mit einem nahezu gestreckten Bein um die beiden Flaschen herum 5-mal eine Acht (Achterkreise), ohne dass Sie die Flaschen berühren oder das Bein auf den Boden absetzen.  Sie haben zwei Versuche. Der bessere Versuch wird bewertet.
Auswertung	<input type="checkbox"/> Stufe A: Flaschen werden berührt, Bodenkontakt <input type="checkbox"/> Stufe B: Flaschen werden berührt, aber kein Bodenkontakt <input type="checkbox"/> Stufe C: Flaschen werden nicht berührt und kein Bodenkontakt

**Stufe A: Hampelmann**

Sollten Sie bei einer Übung die Stufe A angekreuzt haben, so ist Ihre Koordinationsfähigkeit dringend verbesserungswürdig. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und probieren Sie beispielsweise Übungen wie Treppen hinabgehen, ohne sich festzuhalten, oder auf einem Bein stehen, ohne sich festzuhalten. Mit der Zeit können die Übungen dann komplexer gestaltet werden.

**Stufe B: Der gemütliche Typ**

Sollten Sie bei einer Übung B angekreuzt haben, so ist Ihre Koordinationsfähigkeit im akzeptablen Normalbereich. Wiederholen Sie gerne diese Übungen oder testen Sie neue Übungen wie einen Purzelbaum schlagen oder im schnellen Gehen einen Ball prellen.

**Stufe C: Jongleur/in**

Sie besitzen eine überdurchschnittlich gute Koordination. Probieren Sie gerne etwas komplexere Übungen wie freihändig mit dem Fahrrad um eine Kurve fahren oder ein Rad schlagen. Es wird Ihnen Freude bereiten zu sehen, wie präzise Ihre Koordination ist!

## Ausdauer

---

### Auf der Stelle laufen (Rühl 2009)

Fähigkeitsbereich/Aufgabenstruktur	Messung der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit
Vorbereitung/Materialien	Stoppuhr
Durchführung	Laufen Sie 6 min lang ohne Pause auf der Stelle. Versuchen Sie dabei ruhig zu atmen, denn Sie sollten in der Lage sein, sich unterhalten zu können.
Auswertung	<input type="checkbox"/> Stufe A: 6 min auf der Stelle gelaufen und mehrmals zwischendurch abgebrochen <input type="checkbox"/> Stufe B: 6 min auf der Stelle gelaufen und einmal zwischendurch abgebrochen <input type="checkbox"/> Stufe C: 6 min auf der Stelle gelaufen, ohne zwischendurch abzubrechen

**Stufe A: Pantoffelheld**

Sollten Sie bei dieser Übung die Stufe A angekreuzt haben, so ist Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit dringend verbesserungswürdig. Versuchen Sie täglich z. B. um mehrere Blocks flott zu gehen oder mehrere Treppen hochzugehen, ohne sich dabei auszuruhen. Ihre Ausdauer wird sich merklich verbessern!

**Stufe B: Der gemächliche Typ**

Sollten Sie bei dieser Übung B angekreuzt haben, so haben Sie eine durchschnittlich gute Ausdauer. Sicherlich ist es hilfreich, wenn Sie versuchen, Ihre Ausdauer auf diesem Level zu halten oder gar zu steigern, indem Sie beispielsweise zweimal wöchentlich zwei Kilometer schnell gehen, ohne sich auszuruhen, oder 30 min ohne Pause joggen (ca. 5 km).

**Stufe C: Marathonläufer**

Sie besitzen eine überdurchschnittlich gute Ausdauer. Wie wäre es mit neuen Zielsetzungen wie z. B. eine Stunde ohne Pause (ca. 10 km) joggen zu gehen oder gar einen Marathonlauf (42 km) zu bestreiten?

### Zusammenfassung

Mit Hilfe des Eingangstests haben Sie einen Eindruck von Ihrem persönlichen Fitnesszustand bekommen. Vielleicht sind Sie ganz zufrieden mit dem Ergebnis, vielleicht möchten Sie aber Ihre Fitness noch weiter verbessern. Der vorliegende Ratgeber gibt Ihnen praktische Tipps und Hinweise, wie Sie an Ihrem Fitnesszustand arbeiten können. Sie können beispielsweise damit beginnen, mehr Bewegung in ihren Alltag zu integrieren oder aber auch gezielt eine neue sportliche Aktivität aufnehmen. Wir möchten Sie mit diesem Ratgeber dabei unterstützen und wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.

### Literatur

---

- Rühl, J. (2009) Der „Deutschland bewegt sich!“ Test (DBS! Test I) Fitness testen. Hrsg. Deutscher Turner Bund e.v.  
 Rühl, J. (2010) Der „Deutschland bewegt sich!“ Test II“ Fitnesstests und Bindung. Hrsg. Deutscher Turner Bund e.v.

# Mitarbeiterverzeichnis

---

**Oertel, Viola, PD Dr., Dipl.-Psych.**

Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik  
und Psychotherapie  
Goethe-Universität Frankfurt  
Heinrich-Hoffmannstr. 10  
60528 Frankfurt  
Viola.Oertel@kgu.de

**Matura, Silke, Dr., Dipl.-Psych.**

Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik  
und Psychotherapie  
Goethe-Universität Frankfurt  
Heinrich-Hoffmannstr. 10  
60528 Frankfurt  
Silke.Matura@kgu.de

**Bieber, Miriam, M.Sc.**

Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik  
und Psychotherapie  
Goethe-Universität Frankfurt  
Heinrich-Hoffmannstr. 10  
60528 Frankfurt  
Miriam.Bieber@kgu.de

**Schmidt, Daniela, BSc**

Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik  
und Psychotherapie  
Goethe-Universität Frankfurt  
Heinrich-Hoffmannstr. 10  
60528 Frankfurt  
Daniela.Schmidt@kgu.de

**Schmied, Claudia, BSc, MSc**

Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik  
und Psychotherapie  
Goethe-Universität Frankfurt  
Heinrich-Hoffmannstr. 10  
60528 Frankfurt  
Claudia.Schmied@kgu.de

**Görgülü, Esra, cand. med.**

Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik  
und Psychotherapie  
Goethe-Universität Frankfurt

Heinrich-Hoffmannstr. 10  
60528 Frankfurt  
esra.goerguelue@gmail.com

**Mehler, Pia, Dipl.-Psych.**

Weingartenstr. 7  
76229 Karlsruhe  
pia.mehler@freenet.de

**Kraft, Dominik, BSc**

Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik  
und Psychotherapie  
Goethe-Universität Frankfurt  
Heinrich-Hoffmannstr. 10  
60528 Frankfurt  
Dominik.Kraft@kgu.de

**Cless, Katharina, Dipl.-Psych.**

Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik  
und Psychotherapie  
Goethe-Universität Frankfurt  
Heinrich-Hoffmannstr. 10  
60528 Frankfurt  
Katharina.Cless@kgu.de

**Al-Dalati, Tarek, Dipl.-Psych.**

Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik  
und Psychotherapie  
Goethe-Universität Frankfurt  
Heinrich-Hoffmannstr. 10  
60528 Frankfurt  
Tarek.Al-Dalati@kgu.de

**Tesky, Valentina, Dr. Dipl.-Psych.**

Arbeitsbereich Altersmedizin  
Institut für Allgemeinmedizin  
Theodor-Stern-Kai 7  
60590 Frankfurt  
tesky@allgemeinmedizin.uni-frankfurt.de

**Fleckenstein, Johannes, Dr. med.**

Johann Wolfgang Goethe-Universität  
Institut für Sportwissenschaften  
Ginnheimer Landstraße 39



60487 Frankfurt  
johannes.fleckenstein@sport.uni-frankfurt.de

**Engeroff, Tobias, Dr. phil.**

Johann Wolfgang Goethe-Universität  
Institut für Sportwissenschaften  
Ginnheimer Landstraße 39  
60487 Frankfurt  
engeroff@sport.uni-frankfurt.de

**Bernadi, Andreas, M.A.**

Johann Wolfgang Goethe-Universität  
Institut für Sportwissenschaften  
Ginnheimer Landstraße 39  
60487 Frankfurt  
bernardi@sport.uni-frankfurt.de

**Füzeki, Eszter, Dr. phil.**

Johann Wolfgang Goethe-Universität  
Institut für Sportwissenschaften  
Ginnheimer Landstraße 39  
60487 Frankfurt  
fuezeki@sport.uni-frankfurt.de

**Banzer, Winfried, Prof. Dr. Dr. med**

Johann Wolfgang Goethe-Universität  
Institut für Sportwissenschaften  
Ginnheimer Landstraße 39  
60487 Frankfurt  
winfried.banzer@sport.uni-frankfurt.de

**Wiemeyer, Josef, Prof. Dr. rer. medic.**

Technische Universität Darmstadt  
Institut für Sportwissenschaft  
Magdalenenstr. 27  
64289 Frankfurt  
wiemeyer@sport.tu-darmstadt.de

**Hänsel, Frank, Prof. Dr. rer. nat.**

Technische Universität Darmstadt  
Institut für Sportwissenschaft  
Magdalenenstr. 27  
64289 Frankfurt  
haensel@sport.tu-darmstadt.de