

# Sachverzeichnis

- A**
- Ablagebord 115
  - Adaption 155 f
  - Adipositas 3
  - Aerobic
    - kindgerechte 146
    - im Wasser 168
  - Aktion und Reaktion 171
  - Aktivität des täglichen Lebens 57
  - Alkohol 191
  - Alltagsbeobachtung 43
  - Alltagsverhalten, kindgerechtes 143
  - Alltagszeitmanagement, Tipps 36
  - Alpen-Methode 36
  - Alpha-Linolensäure 188
  - Alter
    - biologisches 105
    - Selbstständigkeit 99
  - Alterung 105
  - Aminosäuren 185 f
  - Analyse, ergonomische 30
  - Anatomie, kindgerechte Vermittlung 139
  - Anbieterqualifikation 72 f
  - Angst, Muskelanspannung 100
  - Angsterkennung 99, 102
  - Angstwahrnehmung 102
  - Anorexie 197
  - Anpassung 10
  - Anpassungsreaktion 155 f
  - Anspannungs-Entspannungs-Dehnen 81
  - Apoptose s. Zelltod
  - Aqua-Attack 174
  - Aqua-Cycling 178 f
  - Aqua-Fitness, Golden Oldies 174
  - Aqua-Fitnessgeräte 175 ff
  - Aqua-Fitness-Instruktoren 182
    - Verhaltensweisen 183
  - Aqua-Gloves 172 f, 175
  - Aqua-Jogger 176
  - Aqua-Jogging 168, 173
    - Checkliste 178
    - Laufhaltung 178
  - Aqua-Relax-Therapie 174
  - Aquarobic 173
  - Aqua-Rückentraining 174
  - Aqua-Training 164 ff
    - Arbeitspositionen 173
    - Choreographie 171, 181
    - Indikation 167 f
    - mit Musik 180
    - Praxis 172 f
  - Übungsstunden 177 f
  - Vorteile 166
  - Aqua-Wellness 174
  - Arachidonsäure 188
  - Arbeit 61 f
    - rückengerechte 64
    - schwere körperliche, Definition 74
    - therapeutische Aufgabenbereiche 62
  - Arbeitsanalyse, präventive 28 f
  - Arbeitsbedingungen
    - Analyse 29
    - Checkliste 29
    - Stufen ergonomischer Beurteilung 30
    - ungünstige 70
  - Arbeitsfläche 114 f
  - Arbeitsgestaltung, menschengerechte 71
  - Arbeitsleuchte 115
  - Arbeitsmittel, Anordnung 115 f
  - Arbeitsorganisation 120
    - Gesundheitsmanagement 94
  - Arbeitsorte, Arzt 52 f
  - Arbeitspause 120
  - Arbeitspensum, zu hohes 73 f
  - Arbeitsplatz
    - Ausgleichsgymnastik 124
    - Belastungsformen 74 f
    - Berufskraftfahrer 78 f
    - Ergonomie 29, 124
    - Analyse 74 ff
    - Planung 124
    - gesundheitliche Beschwerden 61
    - Kosten-Nutzen-Analyse 93
    - LKW 78 ff
    - Mitarbeiter, Zusammenarbeit 64
    - psychomentale Belastung 30
    - Restaurant 89
    - mit Scannerkasse 87
    - Schwingungsbelastung 75 f
    - Übungsprogramm 76
    - Verhaltensschulung 65
    - vorwiegend
      - sitzender, Muskelbelastung 77 ff
      - stehender 82 ff
  - Arbeitsplatzanalyse
    - Parameter 74
    - physiotherapeutische Gesichtspunkte 73 ff
  - Arbeitsplatzanforderung, asymmetrische 86 ff
  - Arbeitsplatzbegehung, Ergonomieberatung 64
  - Arbeitsplatzbegutachtung 74
  - Arbeitsplatzberatung 76 f
  - Arbeitsplatzbeschreibung 74
  - Arbeitsplatzbeurteilung 124
  - Arbeitsplatzgestaltung 75
  - Arbeitsplatzübungen 126
  - Arbeitsschuhe 84
  - Arbeitsschutz 70
  - Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG) 71
    - Bildschirmarbeitsplatz 112
  - Arbeitsschutzmaßnahmen 71
  - Arbeitssicherheit 34
    - Bildschirmarbeitsplatz 113
  - Arbeitsstätte, Ausstattung 71
  - Arbeitstisch 114 f
    - Mindestanforderungen 115
  - Arbeitsumfeld, psychosoziale Belastung 74
  - Arbeitsumgebung 118 ff
    - Bildschirmarbeitsplatz 112
  - Arbeitsunfähigkeit
    - Analyse 29
    - Erzieherin 135
  - Arbeitsunfähigkeitstage, Kosten 94
  - Arbeitswelt, Biomechanik 28
  - Armbeugemuskulatur, Dehnung 90, 126 f
  - Arzt 51 f
  - Atemäquivalent 158
  - Atemminutenvolumen 158
  - Atemwegserkrankung 32
  - Atmung 154 ff
  - Atmungssystem 158 f
  - Auftrieb 170
  - Auftriebsgürtel 175
  - Augenmuskulatur, Entspannung 125
  - Augenvorsorgeuntersuchung 118
  - Ausbildungsinhalte
    - medizinische 73
    - präventiv orientierte, Kategorien 72
  - Ausdauer, Definition 154
  - Ausdauerbelastung 157 f
  - Ausdauersportarten, klassische 155
  - Ausdauertraining 154
    - aerobes und anaerobes 154 f
    - Sarkopenie 107
    - Wasser 176
    - Zelltod 106 f
  - Ausgleichsgymnastik 125
  - Ausschütteln, Aqua-Training 183

Autofahren, Sitzhaltung 211  
Autogenes Training 91

## B

Balancespiel 143  
Balancetraining 103  
Balancieren 149  
Ballaststoffe 190, 192  
Balneotherapie 73  
Bandscheibe  
– Druckschwerpunkt 80  
– Ernährung 121  
Barfußpfad 150  
Bauchmuskulatur 80f  
– Dehnung 128  
– Kräftigung 81, 86, 128  
Bauchumfang 198f  
Bedarfsanalyse 39  
Bedeutsamkeit 15  
Bedienung 88ff  
Befunderhebung, interdisziplinäre 31  
Behandlungspflege 50  
Behandlungstechnik, krankengymnastische 73  
Beikost 202f  
Beinmuskulatur, Dehnung 83, 90, 128  
Beinschwimmer 176  
Belastung, anaerobe 156  
Belastungsdaten, Erhebung 29  
Belastungsempfinden, subjektives 174  
Belastungsprofil, Arbeitsplatz 30  
Belastungssteuerung, Kinder 133  
Beleuchtung 118ff  
belief systems 11  
Beobachtung 43  
– Fehlerquellen 44  
– Unterscheidungsmerkmale 44  
Beobachtungsformen 43  
Beratung 38  
– ergonomische 19  
Berufe, Selbstreflexivität 49  
Berufskraftfahrer 78f  
Betätigung 57  
Betätigungsentzug 57  
Betätigungsungleichgewicht 57  
Betrieb, Erkrankungen, Verteilung 93  
Betriebskrankenkassen 70  
Betriebsverfassungsgesetz (BetrVG) 70f  
Betroffenenverband 20  
Beweglichkeitstraining, Wasser 176  
Bewegungsablauf, monotoner 76

Bewegungsausführung, Angst 102  
Bewegungserziehung 73  
Bewegungsfähigkeit, bevorzugte 58  
Bewegungsgeschwindigkeit, Wasserwiderstand 170  
Bewegungskontrolle, Training 102  
Bewegungslehre  
– Biomechanik 27  
– Inhalte 73  
Bewegungsrechnen 134  
Bewegungsstörung, Faktoren 131  
Bewegungssystem, praktische Prävention 99ff  
Bewegungszonen, Kindergärten 149f  
Bildschirm 116f  
Bildschirmanzeige, kontrastreiche 116  
Bildschirmarbeit 110  
Bildschirmarbeitsplatz 111  
– Anordnung 119  
– Belastungsfaktoren 111  
– Ergonomie 110ff  
Bildschirmarbeitsverordnung (BildscharbV) 112  
Bildschirmbrille 118  
Bildschirmgröße 116  
Bildschirmschoner 118  
Biomechanik 27  
– Arbeitswelt 28  
Biopsychosoziales Modell  
-- ICF 59  
-- Kontextfaktoren 60  
-- von Krankheit 9ff  
Blickfeld, vertikales 116  
Blicklinie, Bildschirmarbeitsplatz 115f  
Bodenbelag, Büro 118f  
Body-Mass-Index 197  
– Richtwerte 198  
Borg-Skala 174  
Breie, Kinder 202  
Brücke, orthopädische 82  
Brustmuskulatur, Dehnung 81, 86, 126  
Brustwirbelsäule, Mobilisation 127  
– Büroarbeitsplatz, Verhältnis und Verhaltensprävention 112  
Büroarbeitsstuhl 113f  
– Einstellung 114  
– Mindestanforderungen 114  
Bürodynamik 120  
Büroplanung, Arbeitsschritte 124

## C

Capisco 121  
Case Management 49  
Cellulose 190  
Cholesterin 189  
Computer 110  
– Kinder 131  
Coresets 60  
Cross-Trainings-Programm 168  
Cueings 184

## D

Datenergebung 46f  
Datenverarbeitung 47  
Deadaption 156  
Dehnübungen 81ff  
Dehydratation 192  
Demonstrationsarbeitsplatz 92  
Denken, soziologisches, Krankheit und Gesundheit 11  
Dienstleistungsbereich 113  
Diktatralle 136, 149  
Discounter 86ff  
– Belastungsformen 87  
Docuglide 115  
Drehmoment 27f  
Druck, hydrostatischer 169  
Durstlöscher, bevorzugte 205  
Dynamik 27

## E

Effektivitätsnachweis 16  
Einbeinstand 109  
Einlegesohlen 85  
Einschulung, Sitzzeiten 131  
Eisen 205  
Eiweißbedarf, täglicher 187  
Eiweiße 185f  
Eiweißlieferanten 186  
Elternarbeit, bewegte Schule 138  
Elternhaus, Kinderrückenschule 152f  
Elterninformationsabend, Programmpunkte 138f  
Energiebedarf, Kinder 204  
Energiebereitstellung, anaerobe und aerobe 155  
Energiedusche 129  
Energieförderung 193  
Energiezufuhr, tägliche 197  
Entfremdung 57  
Entspannung, Wasser 166  
Entspannungskurse 91  
Entspannungstechnik 73

- Entspannungstraining, Wasser 176
- Entspannungsübung, Kinder 153
- Entwicklungsstörung, Faktoren 131
- Erfolg, betriebswirtschaftlicher 42
- Erfolgskontrolle 42
- Ergound Physiotherapeut, Zusammenarbeit 63 ff
- Ergonomie
- Definition 29, 110
- präventive 34
- Ergonomieberater, physiotherapeutischer 65
- Ergonomieberatung, Arbeitsplatzbegehung 64
- ErgoPhysConsultant, Kindergärten 138
- Ergotherapeut, Gesundheitsförderung 57 ff
- Ergotherapie 53 f, 57 f
- Schnittstellen 59
- Erkrankung, arbeitsbedingte 61 f
- Ermüdungswiderstandsfähigkeit 154
- Ernährung 184 ff
- Lebensalter 200 ff
- Senioren 206
- vollwertige 199 f
- Ernährungsfachkraft, Kindergärten 133, 138
- Ernährungskreis 200
- Erzieherin, Rückenschmerzen 135
- Esoterik 5
- Europäisches Netzwerk für betriebliche Gesundheitsförderung 93
- Evaluation, Definition 41
- Evaluationsfaktoren 42
- Evaluationsprojekte 42
- Evaluationsverfahren, Methoden 43
- Experiment 45
- F**
- Fahren, Haltearbeit der Muskulatur 80
- Familienkost 202 f
- Feedforward 106
- Feldenkrais-Uhr 90
- Fette 188 f
- Fettverteilung, Körper 198
- Firma
- Einsatzfelder 77 ff
- Schulung 92
- Vorträge und Schulungen 77
- Fitness, allgemeine 154 ff
- Fitnesskurs, bürointerner 124
- Flachbildschirm 116
- Flächenwiderstand 170
- Fließbandarbeit 76
- Flüssigkeitszufuhr 192
- Förderschule 53
- Forschung
- gesundheitswissenschaftliche 7
- qualitative, Gütekriterien 46
- Fragebogen, Interview 44
- Freizeit 62
- therapeutische Aufgabengebiete 63
- Freizeitausgleich, ständiges Stehen 89
- Freizeitgestaltung 76
- Fühlfelder 150
- Fußaufsatz, Wasser 182
- Fußmuskulatur, Dehnung 90
- Fußstütze 115
- G**
- Gangschulung 102 f
- Ganztagsschule 35
- Gastronomie 88 ff
- Gefahrenreinschätzung, fehlende 104
- Gehen, ständiges 89 f
- Gehstrukturen 12
- Gemeindeunfallversicherungsträger 151
- Gesamtenergiebedarf 195 f
- Geschäftsbeziehung 40
- Gesicht, Entspannung 125
- Gesundheit
- Definition der WHO 9
- Klassifikation 9
- soziologisches Denken 11
- wissenschaftliche Definition 8
- Gesundheitsberatung, präventive
- Qualitätsbausteine 40
- Struktur 39
- Gesundheitsbereich, Sozialpädagogik 54 f
- Gesundheitsdaten 29
- Gesundheitserziehung, präventive, Schule 35
- Gesundheitsförderung 14 f, 69 f
- betriebliche 69 f
- Gesetze 71
- Qualität 94
- Definition 12
- Elternabend 138
- Evidenz 17
- Grundlagen 6
- Kindergarten 132
- Kosten-Nutzen-Analyse 93
- Krankenkassen 70
- präventive, Module 40
- Schule 132
- sozialer Aspekt 11
- Tätigkeitsbereiche 19
- Gesundheitspflegerin, Zusammenarbeit 51
- Gesundheitsprojekt, empirisches, Modellschema 46 f
- Gesundheitsreformgesetz 21, 70
- Gesundheitsressourcen 14 f
- Gesundheitssystem im Wandel 20
- Gesundheitsverhalten, Modelle 33
- Gesundheitswissenschaften 5
- Definition 7
- Gleichgewicht
- Kreisell 106
- und optisches System 108
- statisches 28
- Störeinflüsse 108 f
- Verlust 172
- Gleichgewichtskontrolle, eingeschränkte 100
- Gleichgewichtsschwächen, Kinder 130
- Gleichgewichtstraining, labile Unterstützungsfläche 107
- Grad des subjektiven Belastungsempfindens 174
- Greifraum 115
- Grundpflege 50
- Grundschule 53
- Kinderrückenschule 146
- Grundschulkind, sportmotorische Defizite 130
- Grundumsatz 136
- Gruppendynamik 77
- Gynäkologie, Präventionsangebote 92
- H**
- Halsmuskulatur, Dehnungsübungen 86
- Hals-Nacken-Muskulatur, Dehnung 126
- Haltungskontrolle 106
- Haltungsschäden, Kleinkind 131
- Haltungsspiel 143
- Haltungsstörung, Faktoren 131 f
- Haltungswechsel, ergonomische Empfehlungen 78, 122
- Handeln
- ergotherapeutisches 57 f
- professionelles 5 f
- Handhabbarkeit 15

- Handlungsfeld Bewegung 19  
 Hausaufgabenarbeitsplatz 153  
 Hausbesuche 62  
 Häuslicher Kontext, therapeutische Aufgabenbereiche 63  
 Hebelkraft 171  
 HEDE-Modell 15  
 Heimarbeitsplatz 123  
 Herz 154ff  
 Herzerkrankung, akute koronare 31f  
 Herzfrequenz 156  
 Herzgruppe, ambulante 32, 35  
 Herzinsuffizienz, Stadien 31  
 Herz-Kreislauf-Training 76  
 Herzminutenvolumen 157  
 Herzmuskel, nicht trainierter 156  
 Hohlräumhantel, wassergefüllte 176  
 Hüftmuskulatur, Dehnung 129  
 Human Resources 93  
 Hydrotherapie 73  
 Hypertrophietraining 107  
 Hypothese 46
- I**
- Information, Offenheit 39  
 Interdisziplinarität 48f  
 Internationale Klassifikation  
 -- der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit 59  
 -- der Schädigungen, Behinderungen und Beeinträchtigungen 59  
 Internetzugang 110  
 Interprofessionalität 48f  
 Intervention, Zielperspektive 16  
 Interview 44f
- J**
- Jobrotation 65  
 Jod 205  
 Joystick 117  
 Jugendliche, übergewichtige 3
- K**
- Kalorienkiller-Programm 167  
 Karies 190  
 Kassenarbeitsplatz 86ff  
 Keilkissen 80  
 Kinder  
 – Aqua-Training 168  
 – bodennahes Verhalten 134  
 – Ernährung 200f  
 – übergewichtige 3  
 – Kinder und Jugendarbeit 54  
 Kinderarzt, bewegter Kindergarten 132f  
 Kinderbewegungsdisco 142  
 Kindergarten 60f  
 – bewegter 132ff  
 – Kinderrückenschule 142ff  
 – Leitziele für Eltern 134  
 – pädagogisches Personal 133ff  
 – Prävention 92  
 – Primärprävention 130ff  
 – therapeutische Aufgabenbereiche 61  
 – wirbelsäulenbelastende Rahmenbedingungen 131f  
 Kindergartenpädagogik, moderne 150  
 Kinderrücken-Fitnessparcours 149  
 Kinderrückenschule 16f, 132ff  
 – Körperwahrnehmung 141  
 – Materialien 140  
 – Räumlichkeiten 139  
 – Requisiten 139f  
 – Stundengestaltung 144f, 147f  
 Kinderrückenschulstunde 143  
 Kinematik 27  
 Kleinkind, adipöses 3  
 Kohärenzgefühl 15  
 Kohärenzsinn 15  
 Kohlenhydrate 189ff  
 Kommstrukturen 12  
 Kommunikationshilfen 39  
 Kontextfaktoren 60  
 Konzentration, Sitzplatz 114  
 Konzentrationsförderung, Schule 134  
 Konzept  
 – der Angst vor Stürzen 102  
 – der Selbstwirksamkeit 101  
 Kooperation 20  
 Koordination, neuromuskuläre 167  
 Koordinationsschwächen, Kinder 130  
 Koordinationstraining, Sturzprävention 105ff  
 Kopfhaltung, entspannte, Blicklinie 115f  
 Kopfkissenberatung 212  
 Kopfstütze, Büro 113  
 Körperbild 3  
 Körpereweiß 185  
 Körperfett 189  
 Körperperform 198  
 Körpergefühl 105  
 Körpergewicht 197  
 Körperhaltung 207  
 – richtige, Schulung 88  
 – Wahrnehmungsschulung 90  
 Körperwahrnehmung 141f  
 – Kinder 146  
 Körperwahrnehmungsübung, Lehrer 136  
 Kosten direkte und indirekte 93  
 Kosten-Nutzen-Analyse, Gesundheitsförderung 93  
 Kraft, Berechnung 27  
 Kraftausdauer, Training 86  
 Kraftverlust, Verzögerung 107  
 Krankenpflegerin, Zusammenarbeit 51  
 Krankheit, soziologisches Denken 11f  
 Krankheitsentstehung 9  
 Kreisel 106ff  
 Kreislauf 154ff  
 Kuhmilchallergie 202  
 Kurzentspannung 125, 129
- L**
- Laienkonzepte 8  
 Laktatabbau 155  
 Laptop 118  
 Lärm  
 – Arbeitsplatz 118ff  
 – Kindergarten 135  
 Lärmbelastung, Arbeit 84  
 Lasten  
 – Haltung und Handhabung 86  
 – schwere 76  
 Laufgruppen 91  
 Lebensbedingungen, Kinder 131  
 Lebensmittel, Zusammensetzung 185  
 Lebensmittelauswahl 204  
 Lebensstil, gesundheitsfördernder 12  
 Lehren, Qualität 40  
 Leistung, primärpräventive 12f  
 -- Arbeit 70  
 Leistungsfähigkeit, körperliche 154  
 Leistungsumsatz 196f  
 Lendenkissen 208  
 – Auto 209  
 Lendenwirbelsäule, Mobilisation 82  
 Lernaufgaben mit Bewegung 136  
 Lernbereitschaft, Förderung 136  
 Lernerfolg 42  
 Lernumgebung, Qualität 40  
 Lifetimesportarten 31, 35  
 Lifetimetrainingsprogramm 167  
 Linolsäure 188

Lipide 188f  
 Liquid-Toning 173  
 Logopädie 55f  
 Lordosekissen 80  
 low-impact-Umgebung 165  
 Luftfeuchtigkeit, Büro 119  
 Lunge 158f  
 Lungenerkrankung 32

## M

Maschinenbedienung 85  
 Massagetherapie 73  
 Masseurgesetz 71  
 Maßnahmen, Feedback 42  
 Matratzen 212  
 Maus 116f  
 Maximalpuls 156  
 Mechanik 27  
 Medienkonsum, Kinder 141  
 Medizin  
 – ganzheitliche 8  
 – innere, präventive Aspekte 30f  
 – prädiktive 20  
 Mensch, älterer, Sozialpädagogik 54  
 Metallverarbeitung 83ff  
 – Belastungsformen 84f  
 Methodentransparenz 39  
 Milch 204  
 Mind-Body-Interaktion 34  
 Mineralstoffe 192  
 Mischkost, optimierte 205  
 Mittagspause 120  
 Möbel, ergonomische 92  
 Modell  
 – des Bewegungskontinuums nach Cott 58  
 – biomedizinisches 9ff  
 – kontinuierliches und dynamisches 33  
 – transtheoretisches der Phasen der Verhaltensänderung 14  
 Molekularmedizin 20f  
 Moment 27f  
 Multidisziplinarität 48  
 Münchner Fitnessstest 130  
 Musikbogen 180f  
 Muskel  
 – Energiebereitstellung 154f  
 – Übersäuerung 155  
 Muskelaufbautraining  
 – medizinisches 77  
 – präventives 92  
 Muskelkrampf 182  
 Muskelkurzentspannung 129  
 Muskelpumpe 79, 82  
 Muskeltraining, Wasser 176

Muskulatur  
 – Belastungsformen 76  
 – interskapuläre, Theraband 88  
 – ischiokrurale, Dehnung 80f  
 – Sauerstoffbedarf 157  
 Muttermilch 201f

## N

Nackenmuskulatur  
 – Kräftigung 88  
 – Übungsprogramm 80  
 Nährstoffe 184f  
 – Energiegehalt 196  
 – energieliefernde 185  
 – nicht energieliefernde 192ff  
 Nährstoffzufuhr, tägliche 195  
 Nahrungsmittel 185  
 New Public Health 15  
 Newton (N) 27  
 Nordic Walking 31, 91, 162f  
 Normalgewicht 198  
 now-impact-Umgebung 165

## O

Oberschenkelhalsbruch 99  
 Oberschenkelmuskulatur  
 – Dehnung 90  
 – Kräftigung 128  
 Omega-3-Fettsäuren 188  
 Organisationsentwicklung (OE) 38f  
 – Zielvereinbarung 39  
 Orientierung, räumliche 108  
 Orientierungsgesellschaft, Arbeitsleben 38  
 Osteoporoseprävention, Kinder 202  
 Ottawa-Charta für Gesundheitsförderung 12

## P

Pädagogik, Grundlagen 73  
 Patientenverhalten 33  
 Pause  
 – bewegte 150  
 – mentale 129  
 Pausengestaltung, bewegungsfördernde 134  
 Pausenhofgestaltung 151f  
 Personal  
 – Training 76, 92  
 – Wertschätzung 93  
 Pezziball 211  
 Pflanzenstoffe, sekundäre 184  
 Pflegebedarf 50  
 Pflegeorganisation 51  
 Pflegeplanung 50  
 Pflgeteam 51  
 Physio-In 18  
 Physiotherapeut  
 – als Ergonomieberater 123  
 – Gesundheitsförderung 57ff  
 – Kinderrückenschule 133  
 Physiotherapeutengesetz 71  
 Physiotherapie 58f  
 – biomechanische Einflüsse 28  
 – Definition 58  
 – Hauptaufgabe 71  
 – integrative 18  
 – Kontinuum 58  
 – relevante Disziplinen 50ff  
 – Schnittstellen 59  
 – Wandel 18f  
 Physiotherapiepraxis, Präventionsangebote 91f  
 Pluridisziplinarität 48  
 Poles 163  
 Pool-Schlange 175  
 Post-fall-syndrome 100  
 Prävention 12ff  
 – Arbeitsplatz, Tätigkeitsmerkmale 73ff  
 – Arzt 52  
 – Bedeutung durch Physiotherapeuten 17f  
 – Bevölkerungsbedarf 17f  
 – Definition 69  
 – Evidenz 17  
 – gesundheitspsychologische Aspekte 33  
 – kardiopulmonale 31  
 – kardiovaskuläre 35  
 – moderne, Grundlagen 6  
 – praktische Beispiele 99ff  
 – primäre 12f  
 – pulmonale 32  
 – sekundäre 13  
 – sozialer Aspekt 11  
 – Tätigkeitsbereiche 19  
 – tertiäre 13  
 – und Therapie, Differenzierung 38  
 – Unterteilung 34  
 Präventionsangebote, Physiotherapiepraxis 92  
 Präventionsarbeit für Krankenkassen 91  
 Präventionsforschung 21  
 Präventionskurse 91  
 Präventionsmaßnahmen 41  
 – Evaluation 41f  
 Präventionsziel 38  
 Primärprävention 12f  
 – Anbieterqualifikation 72  
 – Bedarfsermittlung 19  
 – Definition 37, 69

Profession 48  
 Professionalisierung 48  
 Professionsdiskussion 49  
 Progressive Muskelrelaxation  
 nach Jacobson 92, 129  
 Projektphasen 46  
 Propriozeption 105, 142  
 Proteine 185f  
 Proteinzufuhr, optimale 187  
 Prozess der Gesundheitsentste-  
 hung und Gesunderhaltung 9  
 Public Health 7

## Q

Qigong 92  
 Qualitätsmanagement 49  
 Qualitätsmerkmale 42f  
 Qualitätssicherung 42  
 Quasiexperiment 45

## R

Radikalfänger 184  
 Ranzen-TÜV 149  
 Raumklima 118f  
 Raumtemperatur 119  
 Rechenrallye 136, 149  
 Rechte-Hand-Regel 28  
 Reflexe, Alter 105  
 Reflexion, Bildschirm 116  
 Rehabilitation, Arzt 52  
 Rehabilitationsbereich, Sozialpä-  
 dagogik 54f  
 Ressourcen, soziale 14  
 Rollbrett 150  
 RPE-Skala 174  
 Rücken, oberer, Dehnung 126  
 Rückenbeschwerden, transtheo-  
 retisches Modell 33  
 Rückengymnastik 91  
 Rückenlage, Schlaf 212f  
 Rückenlehne, Büroarbeits-  
 stuhl 113  
 Rückenmuskulatur  
 – Dehnung 127f  
 – Kräftigung 86  
 Rückenprävention  
 – moderne 34f  
 – Schule, Stundenaufbau 36  
 Rückenschmerzen  
 – Arbeitsplatz 62  
 – Kinder 146  
 Rückenschule 73, 91  
 – betriebliche 134f  
 – Kindergarten 135  
 Rückenschwimmen 77  
 Rückfluss, venöser, Wasser-  
 druck 170

## S

Salutogenesemodell nach Anto-  
 novsky 15f  
 Sarkopenie 107  
 Sauerstoffaufnahme, maxi-  
 male 157  
 Säugling, Ernährung 201f  
 Scanner, Lärm 118  
 Scannerkasse 87  
 Schlafgewohnheiten, Verände-  
 rung 214ff  
 Schlagvolumen 158  
 Schnellkrafttraining 107  
 Schrägpultaufgabe 136  
 Schreibtisch, persönliche Hand-  
 schrift 119f  
 Schreibtischarbeitsplatz 77  
 Schrittlauf, Aqua-Jogging 178  
 Schuhwerk 82  
 – abgenutztes 85  
 – ständiges Gehen 89  
 Schularbeitsplatz, DIN-  
 Norm 137  
 Schule 60f  
 – Arbeitsatmosphäre 136  
 – außerunterrichtliche Aktivi-  
 täten 53  
 – integrative 53  
 – Leitziele für Eltern 134  
 – Organisationsaufgaben 53f  
 – pädagogisches Personal 133f  
 – Prävention 92  
 – präventive Gesundheitserzie-  
 hung 35  
 – Primärprävention 130ff  
 – therapeutische Aufgabenbe-  
 reiche 61  
 – Zeitanalyse 36  
 Schulhof, Einteilung 151  
 Schulmöbel 132, 136  
 Schulolympiade 152  
 Schulranzen 138  
 Schulranzen-TÜV 149  
 Schulterkreisen 88, 90, 126  
 Schultermuskulatur  
 – Kräftigung 88  
 – Übungsprogramm 80f  
 Schulter-Nacken-Bereich  
 – Bildschirmarbeitsplatz 111  
 – Übungen 126  
 Schwingungsbelastung 75f  
 Seefisch 188  
 Sehanforderung, einseitige 111  
 Sein, bewegtes 59  
 Sekundärprävention 13, 37  
 – Bedarfsermittlung 19  
 – Definition 37, 69  
 Selbstvertrauen, Verlust 100

Selbstwirksamkeit 101  
 – Kinder 133  
 Senioren, Ernährung 206  
 Sensomotorisches System 105  
 Setting 19  
 Sinneserfahrung, körper-  
 nahe 141  
 Sitzen  
 – dorsal orientiertes 210  
 – dynamisches 121  
 – ständiges 110  
 – ventral orientiertes 209  
 Sitzfläche, abgefederte 113  
 Sitzhöhe 77  
 – Verstellbarkeit 113  
 Sitzkeil 211  
 Sitzkissen 211  
 Sitzkreis, Indianerrat 135  
 Sitzkreisaktivitäten 134  
 Sitzmöbel, dynamische 121  
 Sitzposition 113, 209  
 Sitztiefe 113  
 Sitzverhalten, Kinder 131  
 Skoliose, arbeitsbedingte 78  
 Software 118  
 Sonderschule 53  
 Sonderschullehrer 53f  
 Sozialcontrolling 55  
 Sozialmanagement 55  
 Sozialpädagoge, Arbeitsorte 55  
 Sozialpädagogik 54f  
 Soziologie, Grundlagen 73  
 Spezialisierung, zunehmende 49  
 Spiegelung, störende, Bild-  
 schirm 116  
 Spielgeräte, Schule 152  
 Sport, Biomechanik 29  
 Sportarten, kardiopulmonale  
 Prävention 31  
 Sportherz 158  
 Sportler, Aqua-Training 165  
 Spurenelemente 192  
 Stärke 189  
 Statik 27  
 Stehen, ständiges 89f  
 Stehpult 83, 121  
 – kindgerechter 132  
 StepUp 121  
 Sterbebegleitung 52  
 Steuerungsprinzipien, Präventi-  
 onsprogramme 39  
 Stichprobe 45  
 Stressbewältigung, gesunde 112  
 Stufenlagerungsübungs-  
 formen 78  
 Stuhlaerobic 141  
 Sturzangst 100, 102  
 Sturzerfahrung 100

Sturzgefahr, Selbstwirksamkeit 102  
 Sturzhäufigkeit 99  
 Sturzprävention 104  
 Sturzprophylaxe 99ff  
 Sturzrisiko, Einschätzung 104  
 Swing-back-Armlehnen 113  
 Swooper 121

## T

Tafelunterricht 136  
 Tagesstruktur, Kinder 60  
 Tai-Chi 92  
 Tanzen 106, 108  
 Tastatur 116f  
 – ergonomische 117  
 Tätigkeit, ärztliche 51f  
 Tätigkeitswechsel, Büro 120  
 Teamarbeit 52  
 Tertiärprävention 13, 20  
 – Definition 37  
 – Experiment 45  
 Theorie des sozialen Handelns 14  
 Theraband  
 – Kinder 146  
 – Krafttraining 107  
 Therabandübung 88  
 Therapie 37  
 – Biomechanik 29  
 – Funktion 37  
 – ganzheitliche 30  
 Therapieziele 37f  
 Thermoregulation 171f  
 Thermotherapie 73  
 Tippen 87  
 Tischanordnung, Schule 132  
 Tischhöhe, Körpergröße 122  
 Tischoberfläche 123  
 Tischplatte, Oberfläche 115  
 Training  
 – hoch dosiertes 156  
 – kindgerechtes 149, 153  
 Trainingsanfänger, Borg-Skala 175  
 Trainingsbelastung 156  
 Trainingsdauer 156  
 Trainingslehre, Inhalte 73  
 Trainingspuls 156  
 Trainingstherapie, medizinische 73

Trainingszustand  
 – Verbesserung 155f  
 – Verschlechterung 156  
 Transdisziplinarität 48  
 Transfererfolg 42  
 Transtheoretisches Modell, Stufen 33  
 Treppensteigen, Sturzgefahr 100  
 Trinkempfehlungen 193f  
 Trinkplan 206

## U

Übergewicht 198  
 Übung  
 – bildliche Darstellung 76  
 – als Bildschirmschoner 125  
 Unfallversicherungsträger 70  
 Ungleichheit, soziale 4  
 Universitätsklinik, Forschung 52  
 Unterarmmuskulatur, Dehnung 90  
 Untergewicht 198  
 Unterricht, behinderungsspezifischer 53

## V

Verhalten und Erleben 18  
 Verhaltensprävention 13f, 36f  
 – Definition 69  
 Verhaltensschulung, Arbeitsplatz 65  
 Verhältnisprävention 13f, 36  
 – Definition 69  
 Vernetzung 49  
 Versicherter, Eigenverantwortlichkeit 70  
 Versorgungsbedarf, Anpassung 5  
 Verstehbarkeit 15  
 Vestibulum, Tanzen 108  
 Vibration 75  
 Vitamine 189, 192  
 Vorexperiment 45  
 Vorlagehalter, Sehabstand 115  
 Vorschulalter, Haltungsschwächen 130

## W

Wadenmuskulatur, Dehnung 81, 83, 128

Wahrnehmungsschulung, Körperhaltung 90  
 Wahrnehmungsübung, Kinder 141  
 Walking 91, 160f  
 Walkingausrüstung 163  
 Wasser 192  
 – physikalische Eigenschaften 169f  
 – Wärmeleitfähigkeit 172  
 Wasserbilanz, Erwachsener 193  
 Wasserdruck 169  
 Wassergymnastik 168  
 Wasserhantel 176  
 Wassermangel 192  
 Wassertemperatur, optimale 172  
 Wassertempo, klassisches 183  
 Wasserwiderstand 170  
 Wasserzufuhr, Richtwerte 193  
 Wellenwiderstand 170  
 Wellness 5  
 Wertigkeit, biologische 186  
 Widerstand  
 – anpassender variabler 165  
 – Geschwindigkeit und Kraft 171  
 Widerstandstraining 165  
 – Aqua-Jogging 179  
 Wirbelsäule  
 – Körperhaltungen 207  
 – Wahrnehmungsschulung 82  
 Wohlbefinden, Arbeitsumgebung 118  
 Wohlfühlflächen 129

## Y

Yoga 92

## Z

Zeitmanagement 36  
 Zelltod 106f  
 Zucker 189f  
 Zufallsauswahl, geschichtete 46  
 Zufriedenheitserfolg 42  
 Zufüttern 202  
 Zusammenarbeit  
 – Ärzte 50f  
 – interdisziplinäre, aktueller Stand 59ff