

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
1.1	Problemstellung.....	1
1.2	Ziele.....	4
1.3	Aufbau der Arbeit	4
1.4	Fragestellung und Hypothesen.....	6
1.5	Auswertungsstrategien.....	7
2	Forschungsstand.....	9
2.1	Methoden zur Analyse des Forschungsstands.....	9
2.2	Datenbanken	11
2.3	Studie I – Analyse von Sekundärpublikationen	13
2.3.1	Arbeitsschritte und Methoden.....	13
2.3.2	Stichprobenbeschreibung.....	14
2.3.3	Ergebnisse	17
2.3.3.1	Inhalte der Reviews	17
2.3.3.2	Ergebnisse und Schlussfolgerungen	24
2.3.4	Diskussion.....	28
2.3.4.1	Methodendiskussion.....	28
2.3.4.2	Diskussion der Ergebnisse	30
2.3.5	Zusammenfassung.....	33
2.4	Studie II – Metaanalyse.....	34
2.4.1	Arbeitsschritte und Methoden der Metaanalyse	35
2.4.2	Stichprobenbeschreibung.....	39
2.4.3	Ergebnisse	41
2.4.3.1	Deskriptive Darstellung	41
2.4.3.2	Metaanalytische Berechnungen	45
2.4.4	Diskussion.....	49
2.4.4.1	Methodendiskussion.....	50
2.4.4.2	Diskussion der Ergebnisse	51
2.4.5	Zusammenfassung.....	56
3	Theorie des geplanten Verhaltens nach Ajzen (2006)	57
4	Evaluation der Interventionsstudien Studie III und IV.....	60
4.1	Aufbau und Durchführung des persönlichen Bewegungstrainings	62
4.1.1	Begleiterkrankungen und Indikationen zur Teilnahme.....	64
4.1.2	Leistungsdiagnostische Verfahren	67
4.1.3	Inhalte der Interventionen.....	71
4.1.3.1	Sportliche Beratung.....	71
4.1.3.2	Bewegungstraining.....	74
4.1.3.3	Ernährungstraining	78
4.2	Studie III – persönliches Bewegungstraining (16 Wochen)	81
4.2.1	Fragestellung und experimentelles Design	83
4.2.2	Untersuchungsinstrumentarien und -durchführung	84
4.2.3	Stichprobenbeschreibung.....	86
4.2.4	Ergebnisdarstellung.....	87

4.2.4.1	Körpergewicht und Body Mass Index.....	87
4.2.4.2	Grundumsatzmessungen	88
4.2.4.3	Blutanalysen.....	89
4.2.4.4	Lungenfunktionsprüfungen.....	91
4.2.4.5	Stufenprotokoll der Laufbandspiroergometrien.....	93
4.2.4.6	Stufenprotokoll der Fahrradspiroergometrien.....	102
4.2.4.7	Maximalwerte, interpolierte Laktatwerte und Herzfrequenzen, Physical Work Capacity der Laufband- und Fahrradspiro-ergometrien.....	105
4.2.4.7.1	Maximalwerte.....	106
4.2.4.7.2	Interpolierte Laktatkonzentrationen.....	109
4.2.4.7.3	Physical Work Capacity	111
4.2.4.8	Monitoring des Trainingsverlaufs.....	113
4.2.5	Diskussion.....	117
4.2.5.1	Methodendiskussion.....	117
4.2.5.2	Diskussion der Ergebnisse.....	121
4.2.6	Zusammenfassung.....	127
4.3	Studie IV – persönliches Bewegungstraining (26 Wochen).....	129
4.3.1	Fragestellung und experimentelles Design	130
4.3.2	Untersuchungsinstrumentarien und -durchführung	132
4.3.3	Stichprobenbeschreibung.....	133
4.3.4	Ergebnisdarstellung.....	139
4.3.4.1	Körpergewicht und Body Mass Index.....	139
4.3.4.2	Grundumsatzmessungen	141
4.3.4.3	Körpergewebezusammensetzung	143
4.3.4.4	Blutanalysen.....	146
4.3.4.5	Lungenfunktion.....	149
4.3.4.6	Laufband- und Fahrradspiroergometrien.....	151
4.3.4.6.1	Maximalwerte.....	151
4.3.4.6.2	Laktatkonzentrationen.....	158
4.3.4.6.3	Physical Work Capacity	162
4.3.4.7	Monitoring des Trainingsverlaufs.....	164
4.3.4.7.1	Trainingshäufigkeiten.....	165
4.3.4.7.2	Trainingsmonitoring	170
4.3.4.7.3	Zusammenfassung	173
4.3.4.8	Zusammenfassung der Ergebnisse.....	174
4.3.5	Diskussion.....	175
4.3.5.1	Methodendiskussion.....	175
4.3.5.2	Ergebnisdiskussion	178
4.3.6	Zusammenfassung.....	189
5	Bezugnahme zu den Hypothesen	191
6	Ausblick.....	192
7	Gesamtzusammenfassung	194
8	Literaturverzeichnis.....	200

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1:	Übersicht über den Aufbau der vorliegenden Arbeit	6
Abbildung 2:	Darstellung der Publikationsreduktion im QUOROM-Flussdiagramm	38
Abbildung 3:	“Theorie des geplanten Verhaltens - TPB” (vgl. Ajzen, 2006)	60
Abbildung 4:	Darstellung der Konzeption der Interventionen	63
Abbildung 5:	Darstellung des Phasenmodells der sportlichen Beratung	74
Abbildung 6:	Darstellung des Phasenmodells der Technik- und Wissensvermittlung im Bewegungs- und Ernährungstraining	76
Abbildung 7:	Experimentelles Design der Studie III	84
Abbildung 8:	Ergebnisse der Sauerstoffaufnahmen, Kohlendioxidabgaben und Respiratorischen Quotienten während der Laufbandspiroergometrien der Versuchsgruppe zu den Testzeitpunkten T1 und T2	96
Abbildung 9:	Ergebnisse der Sauerstoffaufnahmen, Kohlendioxidabgaben und Respiratorischen Quotienten während der Laufbandspiroergometrien der Kontrollgruppe zu den Testzeitpunkten T1 und T2	97
Abbildung 10:	Experimentelles Design des Bewegungs- und Ernährungstrainings der Studie IV	131
Abbildung 11:	Darstellung der absoluten und relativen Verteilung der Probanden der Stichproben	134
Abbildung 12:	Ergebnisse der absoluten Häufigkeiten der Trainingseinheiten im Verlauf des 26-wöchigen Bewegungstrainings der Stichproben mit und ohne Ernährungstraining	167
Abbildung 13:	Ergebnisse der absoluten Häufigkeiten der durchgeführten Trainingseinheiten im Verlauf des 26-wöchigen Bewegungstrainings der Gesamtstichprobe	170