

## Weiterführende Gesundheitsinformationen

Mit den folgenden weiterführenden Angeboten können sich Nutzer der Web-App „Sitzkrieger bewegt“ zu den Schwerpunkt-Themen Selbstwirksamkeit, Bewegung als Therapie, Neurozentriertes Training, Atemtechniken, Sitz- und Bewegungsverhalten im Home Office und Sport- und Bewegungstherapie informieren.

Die angegebenen weiterführenden Gesundheitsinformationen und Inhalte in Form von Verlinkungen/Empfehlungen sind optional und nicht Bestandteil des Präventionskurses.

### **Populärwissenschaftliche Sachliteratur**

Barysch, Katrin Nicole. "Selbstwirksamkeit." Psychologie der Werte. Springer, Berlin, Heidelberg, 2016. 201-211.

Bowman, Katy. Bewegung liegt in deiner DNA: Wie man lernt, sich wieder natürlich zu bewegen, und dadurch gesund wird. Riva Verlag, 2016.

Butler, David & Moseley, Lorimer. Schmerzen verstehen. 10.1007/978-3-662-48658-0. 2016.

Clear, James. Atomic habits: An easy & proven way to build good habits & break bad ones. Penguin, 2018.

Doidge, Norman. "Neustart im Kopf." Frankfurt: Campus. 2008.

Earls, James. Born to Walk: Den natürlichen Gang neu entdecken. Meyer & Meyer Verlag, 2016.

Lieberman, Daniel E. Unser Körper. Geschichte, Gegenwart, Zukunft. S. Fischer Verlag, Frankfurt/Main. 2015.

McKeown, Patrick. Erfolgsfaktor Sauerstoff: wissenschaftlich belegte Atemtechniken, um die Gesundheit zu verbessern und die sportliche Leistung zu steigern. riva, 2018.

## Wissenschaftliche Literatur

Ashford S, Edmunds J, French DP. What is the best way to change self-efficacy to promote lifestyle and recreational physical activity? A systematic review with meta-analysis. *Br J Health Psychol*. 2010 May;15(Pt 2):265-88. doi: 10.1348/135910709X461752

Bandura, A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company, New York. 1997

Bauman AE, Reis RS, Sallis JF, Wells JC, Loos RJ, Martin BW; Lancet Physical Activity Series Working Group. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *Lancet*. 2012 Jul 21;380(9838):258-71. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60735-1 BZgA (2016). Sonderheft: Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Gastherausgeber Alfred Rütten und Klaus Pfeifer. [Link](#)

Egger, Josef W. "Selbstwirksamkeit." *Integrative Verhaltenstherapie und psychotherapeutische Medizin*. Springer, Wiesbaden, 2015. 283-311.

Maddux, James E., and Jennifer T. Gosselin. *Self-efficacy*. The Guilford Press, 2012.

Myers, Thomas W., and Susan K. Hillman. *Anatomy trains*. Primal Pictures Limited, 2004.

Pedersen BK, Saltin B. Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scand J Med Sci Sports*. 2015 Dec;25 Suppl 3:1-72. doi: 10.1111/sms.12581

World Health Organization. *Physical Activity Fact sheet No 385*. 2016. [Link](#)

Repenning, S., Meyrahn, F., An der Heiden, I., Ahlert, G. & Preuß, H. (2019): *Der Beitrag des Sports zur Erfüllung der WHO-Empfehlungen für körperliche Aktivität. Aktuelle Daten zur Sportwirtschaft*. 2HMforum. GmbH, GWS mbH, Universität Mainz; Bundesministerium für Wirtschaft und Energie (BMWi) & Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp) [Hrsg.], Berlin & Bonn.

Wallmann-Sperlich, B, Lendt, C, Schoser, DS, Biallas, B & Froböse, I 2022, Sitz- und Bewegungsverhalten im Home-Office: eine erste Analyse. in Sport, Mehr & Meer: Sportwissenschaft in gesellschaftlicher Verantwortung. Bd. 298, Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, Bd. 298, S. 195, 25.

Sportwissenschaftlicher Hochschultag der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, 29.03.22.

Wilke, C, Lendt, C & Froböse, I 2020, Sport- und Bewegungstherapie. in UT Egle, C Heim, B Strauß & R von Känel (Hrsg.), Psychosomatik – neurobiologisch fundiert und evidenzbasiert: ein Lehr- und Handbuch. Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart, S. 760-769.