

Inhaltsverzeichnis

Teil I Einleitung	1
Stressregulation und Sport: Ein Überblick zum Stand der Forschung	3
Markus Gerber und Reinhard Fuchs	
Teil II Allgemeine Stressforschung	21
Theorien der Stressentstehung und -bewältigung	23
Norbert K. Semmer und Dieter Zapf	
Stressbewältigung und Persönlichkeit	51
Carl-Walter Kohlmann und Heike Eschenbeck	
Physiologische Stressreaktionen	67
Bernadette von Dawans und Markus Heinrichs	
Soziale Stressoren und stressbedingte Erkrankungen	79
Johannes Siegrist	
Stress als Risikofaktor für körperliche und psychische Gesundheitsbeeinträchtigungen	93
Markus Gerber und René Schilling	
Gesellschaftliche Bedeutung und Kosten von Stress	123
Achim Elfering, Beatrice Brunner, Ivana Igic, Anita C. Keller und Lukas Weber	
Stressbewältigungstrainings für Erwachsene	143
Gert Kaluza und Anja Chevalier	
Stressmanagementtrainings für Kinder und Jugendliche	163
Arnold Lohaus	
Methodische Aspekte der Stressforschung	179
Nadine Kasten und Reinhard Fuchs	

Teil III Fokus Gesundheit	203
Stressregulation durch Sport und Bewegung	205
Reinhard Fuchs und Sandra Klaperski	
Exercise, Stress and Health: The Stress-Buffering Effect of Exercise	227
Sandra Klaperski	
Physiologische Wirkmechanismen des Sports unter Stress	251
Markus Gerber	
Sportaktivität, Stress und das Gehirn	275
Sebastian Ludyga	
Schlaf, körperliche Aktivität und Stress	293
Serge Brand	
Physical Activity, Stress, and Obesity	311
Megan E. Holmes	
Körperliche Aktivität, Stress und arterielle Gefäßsteifigkeit	325
Arne Deiseroth und Henner Hanssen	
Sportaktivität, Stress und Burnout	343
Kathrin Wunsch und Markus Gerber	
Exercise and Posttraumatic Stress Disorder	375
Simon Rosenbaum, Brendon Stubbs, Felipe Schuch and Davy Vancampfort	
Teil IV Fokus Leistungssport	389
Stress, Angst und Leistung im Leistungssport	391
Felix Ehrlenspiel, Katharina Geukes und Jürgen Beckmann	
Strategien der Stressregulation im Leistungssport	417
Jürgen Beckmann und Felix Ehrlenspiel	
Erholung und Belastung im Leistungssport	435
Michael Kellmann, Sarah Kölling und Maximilian Pelka	
Stress and Injuries in Elite Sport	451
Ulrika Tranæus, Andreas Ivarsson and Urban Johnson	
Maladaptive Bewältigungsstrategien im Sport	467
Oliver Stoll	
Burnout in Athletes	489
Henrik Gustafsson, Daniel J. Madigan and Erik Lundkvist	
Stress-Resistenz-Trainings für Topathleten	505
Jeffrey Sallen	