

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Einleitung</b>	4- 6
<b>2. Grundlagen der Gesundheitsförderung</b>	6- 21
2.1. Begriffsbestimmung und das Verständnis von Gesundheit	6- 10
2.2. Erklärungsansätze von Gesundheit und der Entstehung von Krankheit	10
2.2.1. Das biomedizinische Krankheitsmodell	10- 11
2.2.1. Das biopsychosoziale Krankheitsmodell	11
2.2.3. Risikofaktorenmodell	12
2.2.4. Salutogenese Modell nach Aaron Antonovsky	12- 15
2.3. Gesundheitslage von Kindern in Deutschland	15- 17
2.4. Gesundheitsförderung im Kindesalter	17- 21
<b>3. Stress und Entspannung</b>	22- 34
3.1. Was ist Stress?	22
3.2. Stress bei Kindern	23- 28
3.3. Auswirkungen von Stress	29- 30
3.4. Stressbewältigung im Kindesalter	30- 31
3.5. Entspannung	32- 34
3.5.1. Begriffsdefinition	32
3.5.2. Wirkmechanismen der Entspannung	32- 34
<b>4. Phänomenologie von Klang</b>	35- 61
4.1. Phänomen Klang	35
4.1.1. Schall- Ursprung von Geräusche, Töne und Klänge	35- 36
4.2. Das menschliche Ohr	37- 45
4.2.1. Aufbau des menschlichen Ohrs	38- 40
4.2.2. Funktionen	40- 45

4.3. Klang in der kindlichen Entwicklung	45- 46
4.4. (Gesundheitliche) Wirkung von Klängen	47- 50
4.5. Klanginstrumente	50- 61
4.5.1. Klangschalen	51- 54
4.5.2. Gong	54- 57
4.5.3. Didgeridoo	57- 60
4.5.4. andere Instrumente	60- 61
<b>5. Methoden zur Vorbeugung und Bewältigung von Stress durch Klang</b>	62- 68
5.1. Klangmassage nach Peter Hess®	62- 64
5.2. Klangspiele	65- 66
5.3. Klanggeschichten	66- 67
<b>6. Erstellung der Multimedia CD-ROM „Klanginsel“</b>	69- 71
6.1. Kurzbeschreibung	69
6.2. Zielsetzung	69- 70
6.3. Prozess der Erstellung	70- 71
6.4. Technische Voraussetzungen	71
<b>7. Pädagogisches Fazit</b>	72- 73
<b>8. Glossar</b>	74- 75
<b>9. Abbildungsverzeichnis</b>	76
<b>10. Quellennachweis</b>	77- 81
<b>11. Anhang</b>	82- 84
I. Entwicklungsphasen des Kindesalters	82- 83
II. Multimedia CD-ROM „Klanginsel“- Stressbewältigung und Entspannung	84

im Einsatz von Klängen in der pädagogischen Arbeit mit Kindern

## **12. Eidesstattliche Erklärung**

85