

### Zeitschriftenartikel

1. Brach, M., Nieder, F., Morat, T., Eichberg, S., & Mechling, H. (2012). Offering strength training to elderly with dementia and their family member carers: A block randomized "placebo" controlled trial. *Journal of Aging and Physical Activity*, 20(Suppl.), 26–27.
2. Brach, M., Nieder, F., Morat, T., Eichberg, S., & Mechling, H. (2012). Offering strength training to elderly with dementia and their family member carers: A block randomized „placebo“ controlled trial. *Journal of Aging and Physical Activity*, 20 (Suppl.), S26-S27.
3. Scheef, L., Boecker, H., Daamen, M., Fehse, U., Landsberg, M. W., Granath, D. O., Mechling, H., & Effenberg, A. (2009). Multimodal motion processing in areaV5MT: Evidence from an artificial class of audio-visual events. *Brain research*, 1252, 94-104.
4. Mechling, H. (2008). Dementia and physical activity. *European Review of Aging and Physical Activity*, 5(1), 1-3.
5. Effenberg, A.O., Weber, A., Mattes, K. Fehse, U., & Mechling, H. (2007). Motor Learning and Auditory Information: Is Movement Sonification efficient? *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29(Supplement), 66.
6. Effenberg, A.O., Mechling, H., Boecker, H., Fehse, U., Daamen, M., Landsberg, M.W., Granath, D.O., & Scheef, L. (2006). How Does Movement Sonification Work? Evidence Based on Behavioral and fMRI Data. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28(Supplement), 60-61.
7. Monshausen, M., Uen, S., Baulmann, J., Vetter, H., Mechling, H., & Mengden, T. (2007). Akuteffekte von Kraft- und Ausdauertraining auf die arterielle Gefäßsteifigkeit und Pulswellenreflexion. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 58(7/8), 206.
8. Effenberg, A.O., & Mechling, H. (2005). Movement-Sonification: A New Approach in Motor Control and Learning. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 27(Supplement), 58.

### Monographien und Beiträge in Sammelwerken

1. Mechling, H., Eichberg, S., Preuß, P., Nieder, F., Morat, T., & Wutzke, B. (2011). *Hinweise zur Erstellung wissenschaftlicher Arbeiten* (2., überarbeitete und erweiterte Auflage). Köln: Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie der Deutschen Sporthochschule Köln.
2. Eichberg, S., & Mechling, H. (2009). Motorische Entwicklung im höheren Erwachsenenalter. In J. Baur, K. Bös, & R. Singer (Eds.), *Handbuch Motorische Entwicklung* (2nd ed., pp. 333–348). Schorndorf: Hofmann.
3. Mechling, H. (2009). Bewegung und Sport - Voraussetzungen für ein gelingendes Altern. In Konrad-Adenauer-Stiftung (Hrsg.), *Prävention bis ins hohe Alter* (S. 27-46). Sankt Augustin: Konrad-Adenauer-Stiftung.
4. Brinkmann-Hurtig, J., Mechling, H., & Nieder, F. (2008). fit für 100 - Bewegungsangebote für Hochaltrige. Förderung der Mobilität und Selbstständigkeit für Hochaltrige. Konzeptidee, Möglichkeiten der Implementierung in Einrichtungen der Altenhilfe, Kurzanleitung und exemplarische Stundendarstellung. Köln: Deutsche Sporthochschule Köln.
5. Preuß, P., & Mechling, H. (2008). Nahrungsergänzungsmittel und Krafttraining im Alter - Effekte einer achtwöchigen Colostrumsupplementation auf die Maximalkraft in einer placebokontrollierten Doppelblindstudie im Crossover-design. In M. Knoll, & K. Bös (Hrsg.), *Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft: Vol. 174. Sport und Gesundheit in der Lebensspanne. Jahrestagung der dvs-Kommission Gesundheit vom 10.-11. April 2008 in Bad Schönborn* (S. 392-396). Hamburg: Czwalina.
6. Preuß, M., Preuß, P., & Mechling, H. (2008). Nordic Walking, Walking, Powerwalking und Jogging. Vergleichende Betrachtung des Belastungsparameters Laktat. In M. Knoll, & K. Bös

- (Hrsg.), Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft: Vol. 174. Sport und Gesundheit in der Lebensspanne. Jahrestagung der dvs-Kommission Gesundheit vom 10. - 11. April 2008 in Bad Schönborn (S. 255-259). Hamburg: Czwalina.
7. Mechling, H. (2007). Die Bedeutung von Bewegung und Sport für ältere Menschen. In Informationsstelle für den Sport behinderter Menschen (Hrsg.), Menschen mit Behinderungen im höheren Lebensalter: Die Bedeutung von Bewegung und Sport (S. 39-48). Berlin: Informationsstelle für den Sport behinderter Menschen.
  8. Mechling, H. (2007). Wahrnehmungs-Handlungszusammenhang und motorisches Lernen. In J. Freiwald, T. Jöllenbeck, & N. Olivier (Hrsg.), Prävention und Rehabilitation. Symposiumsbericht Bad Sassendorf 2006 (S. 271- 279). Köln: Strauß.
  9. Effenberg, A.O., Weber, A., Mattes, K., Fehse, U., Kleinöder, H., & Mechling, H. (2007). Multimodale Informationen beim Bewegungslernen. In J. Backhaus, F. Borkenhagen, & J. Funke-Wieneke (Hrsg.), Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft: Vol. 168. StadtSportKultur - Abstracts. (S. 209-210). Hamburg: Czwalina.
  10. Schiffer, J., & Mechling, H. (2007). Wörterbuch Bewegungs- und Trainingswissenschaft - Deutsch-Englisch. Köln: Strauß.
  11. Mechling, H. (2006). Signalparameter, motorische Kontrolle und Handlungsregulation. In A. O. Effenberg (Hrsg.), Bewegungs-Sonifikation und Musteranalyse im Sport. (S. 8-12). Göttingen: Cuvillier.
  12. Mechling, H., Brach, M., Eichberg, S., & Preuß, P. (Eds.). (2006). *Physical activity and successful aging: Book of abstracts of the Xth EGREPA Conference*. Köln: Deutsche Sporthochschule Köln.
  13. Mechling, H., & Effenberg, A.O. (2006). Motorische Entwicklung. In B. Strauss, & M. Tiedjen (Hrsg.), Handbuch Sportpsychologie (S. 80-94). Schorndorf: Hofmann.
  14. Mechling, H., & Eichberg, S. (2006). Sport und Bewegung - Psychomotorik. In W. Oswald, U. Lehr, C. Sieber, & J. Kornhuber (Hrsg.), Gerontologie. Medizinische, psychologische und sozialwissenschaftliche Grundbegriffe (S. 362-367). Stuttgart: Kohlhammer.
  15. Mechling, H., & Eichberg, S. (2006). Sport und Psychomotorik. In W. D. Oswald, U. Lehr, C. Sieber, & J. Kornhuber (Eds.), *Gerontologie. Medizinische, psychologische und sozialwissenschaftliche Grundbegriffe* (3rd ed., pp. 362-367). Stuttgart: Kohlhammer.
  16. Mechling, H., Preuss, P., Felder, J., & Mester, J. (2006). Muskuläre Leistung im Krafttraining. Zum Einfluss verschiedener Bewegungsgeschwindigkeiten im Krafttraining auf die muskuläre Leistung unter Berücksichtigung hormoneller Veränderungen. In Bundesinstitut für Sportwissenschaft (Hrsg.), BISP-Jahrbuch Forschungsförderung 2005/2006 (S. 145-154). Bonn: Bundesinstitut für Sportwissenschaft.
  17. Stephan, A., Rußkowski, J., Mechling, H., & Mester, J. (2006). Einsatz- und Dreisatzkrafttraining bei Älteren - Auswirkungen auf Kraft, subjektive Gesundheit und Belastungswahrnehmung. In Ferrauti, & Remmert (Hrsg.), Trainingswissenschaft im Freizeitsport (S. 51-54). Hamburg: Czwalina.

## Kongressbeiträge

1. Morat, T., Preuß, P., Eichberg, S., & Mechling, H. (2012). FuMoC-E (Functional Movement Circle for Elderly). Neuartiges Trainingskonzept zur positiven Beeinflussung sturzrelevanter Risikofaktoren. In N. Schott & C. Becker (Eds.), *Stolpern, Rutschen, Stürzen* (p. 3). Stuttgart: Universität Stuttgart; Robert-Bosch-Krankenhaus.
2. Morat, T., Preuß, P., Eichberg, S., & Mechling, H. (2012). Neuartiges Trainingskonzept zur positiven Beeinflussung sturzrelevanter Risikofaktoren. In N. Schott & C. Becker (Eds.), *Stolpern, Rutschen, Stürzen. Abstractband zur 1. Nationalen Sturzpräventionstagung vom 23.-24. März 2012 in Stuttgart* (p. 3). Stuttgart: Universität Stuttgart; Robert-Bosch-Krankenhaus.

3. Morat, T., Preuß, P., Eichberg, S., & Mechling, H. (2012). The Functional Movement Circle for Elderly (FuMoC-E): a multifactorial intervention to affect fall-related risk factors. *Journal of Aging and Physical Activity*, 20(Suppl.), 189.
4. Eichberg, S., & Mechling, H. (2010). Körperliches Training: 'Evidence based' versus 'practice based'? *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 43(S1), 48–49.
5. Eichberg, S., & Mechling, H. (2007). "Mokog" - Eine Interventionsstudie zur körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bei Personen im höheren Erwachsenenalter und mit Alzheimer Demenz. In J. Backhaus, F. Borkenhagen, & J. Funke-Wieneke (Eds.), *Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft. StadtSportKultur - Abstracts* (p. 97). Hamburg: Czwalina.

### Andere deutschsprachige Publikationen

1. Mechling, H. (2008). Hanteln für Hochbetagte. *medAmbiente*, 1-2008, 30.
2. Mechling, H. (2008). Krafttraining im Alter; Ran an die Gewichte. *Westfälische Nachrichten*.
3. Mechling, H. (2008). Sport bis ins Alter. *Rundschau*, 21.
4. Mechling, H. (2008). Wir im Sport. *Kernthesen*.
5. Mechling, H. (2008). Zu alt für Sport und Training? Auf gar keinen Fall! . *Aachener Zeitung*, 3.
6. Mechling, H., & Nieder, F. (2008). Mehr Kraft. *Senioren Ratgeber*, (4), 89-94.
7. Preuß, M., Preuß, P., & Mechling, H. (2008). Nordic Walking, Walking, Powerwalking und Jogging -Sauerstoffaufnahme und Herzfrequenz im Vergleich. *E-Journal Bewegung und Training*, 1-6.
8. Brinkmann-Hurtig, J., & Mechling, H. (2007). Krafttraining mit hochaltrigen Menschen - Teil 5. *Sportpraxis-Der Übungsleiter*, 40(1), 25-26.
9. Mechling, H. (2007). Fit für 100 – erfolgreich altern mit Bewegung! *freiZEIT*.
10. Mechling, H., & Brinkmann-Hurtig, J. (2007). Vital - gesund - mobil: Aktiv älter werden mit Bewegung. *Duisburg: LandesSportBund NRW, Innenministerium des Landes NRW*.
11. Motschall, M., & Mechling, H. (2006). Krafttraining der Älteren Teil 4. *Sportpraxis-Der Übungsleiter*, 39(4), 3-4.
12. Preuss, P., Lorbeck, A., & Mechling, H. (2006). Auswirkung unterschiedlicher Trainingsvolumina auf die isometrische Maximalkraft - Vergleich zweier unilateraler Krafttrainingsprogramme. In A. Ferrauti, & J. Remmert (Hrsg.), *Trainingswissenschaft im Freizeitsport* (S. 38-42). Hamburg: Czwalina.
13. Preuß, P., & Mechling, H. (2006). Beitragsserie Krafttraining der Älteren - Teil 1. *Grundlagen des Krafttrainings der Älteren. Rudersport*, (Februar), 14–15.
14. Preuß, P., & Mechling, H. (2006). Beitragsserie Krafttraining der Älteren - Teil 2. *Das Gerätetraining der Älteren. Rudersport*, (Februar), 16-17.
15. Preuß, P., & Mechling, H. (2006). Beitragsserie Krafttraining der Älteren - Teil 3. *Das Gerätetraining der Älteren. Rudersport*, (März), 18-19.
16. Preuß, P., & Mechling, H. (2006). Krafttraining der Älteren-Teil 1. *Sportpraxis-Der Übungsleiter*, 39(1), 1-2; Teil 2. *Sportpraxis-Der Übungsleiter*, 39(2), 3-4; Teil 3. *Sportpraxis-Der Übungsleiter*, 39(3), 3-4.