Inhalt

Kapitel 1	
Aktivität und Altern	7
1.1 Ein ökologischer Rahmen	11
Kapitel 2	
Körperliche Aktivität	16
2.1 Messen von körperlich-sportlicher Aktivität	19
2.2 Wie aktiv sind ältere Menschen?	23
2.3 Als Kind und Jugendlicher aktiv – ein Leben lang aktiv?	29
Kapitel 3	
Alter, Altern und gelingend Altern	32
3.1 Veränderungen der motorischen und kognitiven Leistungsfähigkeit im Alter	34
3.2 Gelingendes oder erfolgreiches Altern	48
Kapitel 4	
Umwelt	56
4.1 Altersbilder	60
4.2 Sozialer Status: Eine weitere Umweltvariable	78
4.2 Umwelteinflüsse im Überblick	80
Kapitel 5	
Wirkungen körperlich aktiven Verhaltens	81
5.1 Methodische Vorbemerkungen	81
5.2 Aktivität, Krankheit und vorzeitiges Versterben	85
5.2.1 Hypothetische Zusammenhänge	85
5.2.2 Risikominderung von Morbidität und Mortalität durch körperliche Aktivität	88
5.2.3 Was könnte die Wirkungen bedingen?	94
5.3 Steigerung der Muskelkraft und Minderung der Gebrechlichkeit	96
5.3.1 Was könnte die Wirkungen bedingen?	102
5.4 Erhalt und Steigerung der kognitiven Leistungsfähigkeit	104
5.4.1 Was könnte die Wirkungen bedingen?	112

5.5	Affektive Wirkungen	117
5.5.1	Was könnte die Wirkungen bedingen?	121
5.6	Wirkungen auf das Bedürfnis nach sozialem Anschluss	124
Kapitel 6		
Interventionen in das Aktivitätsverhalten		129
Kapitel 7		
Eine „Verhaltensauffälligkeit“: Stürze		139
7.1	Effektivität von Interventionen in unterschiedlichen Settings	143
Kapitel 8		
Risiken frühzeitig erkennen		147
8.1	Der Senior Fitness Test	151
8.2	Die Fullerton Advanced Balance Scale	153
Schluss		159
Literatur		161