

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