

Inhalt

Inhaltsverzeichnis	5	
Vorwort	8	
1	Gesundes Altern – Wunsch und Herausforderung	11
1.1	Einführung	11
1.2	Zur Lebenssituation älterer Menschen	13
1.3	Gesund Altern – politische Kampagnen	18
1.4	Altern und Aktivität – erste Zwischenbilanz und Überblick über die weiteren Kapitel	20
1.5	Zusammenfassung und Kontrollfragen	22
2	Theorien und Modelle zur Gesundheit und Gesundheitsförderung	24
2.1	Einführung	24
2.2	Zentrale Begriffe	25
2.2.1	Gesundheit	25
2.2.2	Gesundheitsverhalten und gesundheitsrelevante Lebensstile	27
2.2.3	Prävention und Gesundheitsförderung	29
2.3	Theorien	32
2.3.1	Gesundheit	32
2.3.2	Gesundheitsverhalten	38
2.3.3	Gesundheitsförderung	43
2.4	Zur Klassifikation von Gesundheit und Gesundheitsstörungen	46
2.4.1	Funktionale Gesundheit und Normalitätskonzept	47
2.4.2	Das bio-psycho-soziale Modell der ICF	50
2.4.3	Kontextfaktoren und funktionale Gesundheit	51
2.4.4	Konzepte der Körperfunktionen und Körperstrukturen	53
2.4.5	Konzepte der Aktivitäten und Teilhabe	55
2.4.6	Bedeutung der ICF für die Gesundheitsförderung	59
2.5	Ansatzpunkte und Inhalte von Gesundheitsförderung ..	60
2.5.1	Verhaltensorientierte Strategien	61
2.5.2	Kontextorientierte Strategien	61
2.6	Erfolgreiches Altern	62
2.7	Zusammenfassung und Kontrollfragen	35

3	Körperliche Leistungsfähigkeit und Aktivität als Ressource von gesundem Altern	67
3.1	Einführung	67
3.2	Zentrale Begriffe	68
3.3	Entwicklung der körperlichen Leistungsfähigkeit im Lebenslauf	71
3.3.1	Ausdauer	73
3.3.2	Kraft	74
3.3.3	Koordination	76
3.3.4	Beweglichkeit	78
3.4	Trainierbarkeit der körperlichen Leistungsfähigkeit im Alter	80
3.5	Körperliche Aktivität	90
3.5.1	Aktivität und Inaktivität im Alter	90
3.5.2	Motive und Barrieren	93
3.6	Wirkungen von körperlicher Aktivität auf die Gesundheit	99
3.6.1	Wirkungen auf die physische Gesundheit	99
3.6.2	Wirkungen auf die psychische Gesundheit	110
3.7	Zusammenhänge von körperlicher Aktivität und gesundem Altern – ein modifiziertes Anforderungs- Ressourcen-Modell	113
3.8	Zusammenfassung und Kontrollfragen	122
4	Planung gesundheitsbezogener Interventionen	124
4.1	Einführung	124
4.2	Kybernetisches Modell der Therapieplanung	128
4.2.1	Problemanalyse	128
4.2.2	Formulierung von Therapiezielen	139
4.2.3	Gestaltung der Therapiestruktur	157
4.2.4	Therapiedurchführung	160
4.2.5	Therapiekontrolle	168
4.3	PRECEDE-PROCEED-Planungsmodell	170
4.4	Qualitätsmanagement im Rahmen der Gesundheitsförderung	173
4.5	Zusammenfassung und Kontrollfragen	178
5	Gesundheitsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport – Praxiskonzepte	180
5.1	Einführung	180
5.2	Praxisbausteine körper- und bewegungsbezogener Programme	181
5.2.1	Körperwahrnehmung	181

5.2.2	Funktions- und Strukturtraining	187
5.2.3	Entspannung	204
5.2.4	Kleine Spiele	214
5.3	Individuumsorientierte Ansätze	216
5.3.1	Indikationsunspezifische Maßnahmen (Gesundheitssport)	216
5.3.2	Indikationsspezifische Maßnahmen (Sporttherapie) ...	230
5.4	Populationsbezogene Ansätze	243
5.4.1	Kommunale Gesundheitsförderung	243
5.4.2	Betriebliche Gesundheitsförderung	251
5.5	Zusammenfassung und Kontrollfragen	256
6	Gesundheitsförderung im Alter – Rückblick und Ausblick	260
6.1	Einführung	260
6.2	Ein kurzer Blick zurück	260
6.3	Perspektiven	262
6.4	Zusammenfassung und Kontrollfragen	268
	Literatur	270
	Sachwortverzeichnis	299