

# Inhalt

<b>Kapitel 1</b>	
<b>Aktivität und Altern</b>	7
1.1 Ein ökologischer Rahmen	11
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Körperliche Aktivität</b>	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
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Alter, Altern und gelingend Altern</b>	32
3.1 Veränderungen der motorischen und kognitiven Leistungsfähigkeit im Alter	34
3.2 Gelingendes oder erfolgreiches Altern	48
<b>Kapitel 4</b>	
<b>Umwelt</b>	56
4.1 Altersbilder	60
4.2 Sozialer Status: Eine weitere Umweltvariable	78
4.2 Umwelteinflüsse im Überblick	80
<b>Kapitel 5</b>	
<b>Wirkungen körperlich aktiven Verhaltens</b>	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
<b>Kapitel 6</b>		
<b>Interventionen in das Aktivitätsverhalten</b>		<b>129</b>
<b>Kapitel 7</b>		
<b>Eine „Verhaltensauffälligkeit“: Stürze</b>		<b>139</b>
7.1	Effektivität von Interventionen in unterschiedlichen Settings	143
<b>Kapitel 8</b>		
<b>Risiken frühzeitig erkennen</b>		<b>147</b>
8.1	Der Senior Fitness Test	151
8.2	Die Fullerton Advanced Balance Scale	153
<b>Schluss</b>		<b>159</b>
<b>Literatur</b>		<b>161</b>