

# Erfolgreiches Altern durch Sport

Bearbeitet von  
Filip Mess, Damir Dugandzic, Alexander Woll

1. Auflage 2008. Taschenbuch. II, 108 S. Paperback

ISBN 978 3 86764 072 5

Format (B x L): 13 x 21 cm

Gewicht: 150 g

[Weitere Fachgebiete > Ethnologie, Volkskunde, Soziologie > soziale Gruppen:  
Altersgruppen > Alterssoziologie](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei



Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

# Vorwort

Im Kontext einer alternden Gesellschaft gewinnt das Thema Gesundheit und Lebensqualität im Alter immer mehr an Relevanz. Daraus ergeben sich sowohl gesellschaftliche als auch individuelle Erwartungen an effektive Möglichkeiten der Gesundheitsförderung. Wissenschaftliche Untersuchungen fokussieren sich auf die gesellschaftlichen Bedingungen für die Genese bzw. Wiederherstellung der Gesundheit sowie auf individuelle Lebensgewohnheiten und Lebensstile. Viele der in Industrieländern besonders verbreiteten gesundheitlichen Probleme und Krankheiten wie z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes mellitus Typ II, bestimmte Krebsarten sowie Wirbelsäulenerkrankungen und Osteoporose werden mit dem Risikofaktor körperliche Inaktivität in Verbindung gebracht. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass weltweit jährlich etwa 1,9 Millionen Menschen aufgrund körperlicher Inaktivität vorzeitig sterben. Nach dem Rauchen mit ca. 4 Millionen Todesfällen und AIDS mit ca. 2,9 Millionen Todesfällen pro Jahr wird körperliche Inaktivität als eines der größten globalen Gesundheitsprobleme angesehen. Vergleichende Untersuchungen legen nahe, dass durch körperliche Inaktivität höhere gesellschaftliche Kosten verursacht werden als durch andere ungesunde Verhaltensweisen wie beispielsweise das Rauchen. Damit sind neben der Bedeutung körperlicher Inaktivität für die individuelle Gesundheit auch die Folgen für die öffentliche Gesundheitsversorgung immens. Es überrascht daher nicht, dass körperlich-sportliche Aktivierung als Mittel der Gesundheitsförderung sowohl in der Prävention als auch in der Rehabilitation verstärkte Aufmerksamkeit erfährt.

Vor dem Hintergrund der Bedeutung von Bewegung und Sport für ein gesundes Älterwerden hat die *Universität Konstanz – Sportwissenschaft* und die *AOK – die Gesundheitskasse* das Thema aufgegriffen und im Rahmen einer Vorlesungsreihe interessierten Bürgern der Region zugänglich gemacht. Das Thema „Erfolgreiches Alterns durch Bewegung und Sport?“ greift über Fächergrenzen hinaus. Aktivitäts- und bewegungsbezogene Gesundheits- und Alternsforschung ist längst ein stark interdisziplinäres Unterfangen geworden in dem medizini-

sche, psychologische, soziologische, gerontologische sowie bewegungs- und sportwissenschaftliche Erkenntnisse einfließen. Das vorliegende Buch versucht diesem Anspruch gerecht zu werden. Wir möchten einen Einblick in grundlegende Fragestellungen des Alterns geben. So setzt sich der Heidelberger Gerontologe Christoph Rott insbesondere mit der Selbständigkeit von Hochaltrigen auseinander. Pasqualina Perrig-Chiello berichtet über bedeutende Aspekte des Wohlbefindens im Alter. Damir Dugandzic und Alexander Woll beleuchten grundlegende gesundheitliche Wirkungen von sportlicher Aktivität auf die Gesundheit des Gehirns. Der Beitrag von Filip Mess beschäftigt sich mit den Auswirkungen des demographischen Wandels auf die Arbeitswelt und hier im speziellen auf die Aging Workforce.

Wir bedanken uns an dieser Stelle bei der Universitätsleitung, speziell bei Rektor Prof. Dr. Dr. h.c. Gerhart von Graevenitz sowie der AOK – die Gesundheitskasse, Herrn Daltoe, die diese neue Plattform Gesundheit ([www.erfolgreiches-altern.de](http://www.erfolgreiches-altern.de)) als Bindeglied zwischen der Universität Konstanz und der Region ermöglicht haben. Ein ganz besonderer Dank gilt auch der Stadt Konstanz sowie Bürgermeister Claus Boldt, die durch ihre Unterstützung diese Publikation förderten.

Konstanz im Februar 2008

Filip Mess, Damir Dugandzic und Alexander Woll