

Körperlich aktiv altern

Bearbeitet von
Wolfgang Schlicht, Nadja Schott

1. Auflage 2013. Taschenbuch. 192 S. Paperback
ISBN 978 3 7799 1573 7
Gewicht: 313 g

Weitere Fachgebiete > Medizin > Vorklinische Medizin: Grundlagenfächer >
Humanreproduktion, Wachstum, Entwicklung, Ageing

Zu Leseprobe

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of increasing size. Below the main text, 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' is written in a smaller, red, all-caps sans-serif font.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

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.

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