

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



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