

## Inhaltsverzeichnis

Vorworte .....	11
<b>1 Bewegungs- und Sportgerontologie – eine wissenschaftstheoretische Einordnung</b> .....	23
<i>Willimczik</i>	
1.1 Einführung: der Problemgegenstand .....	25
1.2 Das Forschungsprogramm „Bewegungs- und Sportgerontologie“ ....	27
1.3 Interdisziplinarität über Intertheoretik .....	28
1.4 Bewegungs- und Sportgerontologie in einem „magischen Dreieck“ ..	31
<b>2 Demografische Entwicklung</b> .....	35
2.1 Demografischer Wandel und Auswirkungen auf die Bevölkerungsstruktur .....	37
<i>Westphal &amp; Doblhammer</i>	
2.2 Demografische Entwicklung im Sport .....	50
<i>Breuer</i>	
<b>3 Altern, Entwicklung und körperliche und seelische Erkrankungen im Alter</b> .....	65
3.1 Altern, Entwicklung im Alter und Alternstheorien .....	67
<i>Mérillat, Martin &amp; Röcke</i>	
3.2 Biologisches Altern und körperliche Erkrankungen im Alter .....	79
<i>Lenzen-Großimlinghaus</i>	
3.3 Psychische Erkrankungen im Alter .....	97
<i>Rapp</i>	
<b>4 Sozial- und Umweltgerontologie</b> .....	125
4.1 Soziale und räumlich-dingliche Umwelt als Determinante körperlicher Aktivität in Alternskonzepten .....	127
<i>Schlicht &amp; Oswald</i>	
4.2 Altersbilder, Sport und körperliche Aktivität .....	141
<i>Thiel, Unyi-Reicherz &amp; Thurn</i>	

4.3	Körperliche Aktivitäten und Sport im Alter . . . . .	150
	<i>Hartmann-Tews &amp; Hoppe</i>	
4.4	Gebaute Umwelt und körperlich aktiv im Alltag: Welche Herausforderungen, welche Zukunftsszenarien? . . . . .	161
	<i>Reyer, Kanning &amp; Schlicht</i>	
<b>5</b>	<b>Geronto-psycho-physiologie.</b> . . . . .	<b>189</b>
5.1	Altersspezifische Veränderungen der Sensorik . . . . .	191
	<i>Godde, Voelcker-Rehage &amp; Olk</i>	
5.2	Altersspezifische Veränderungen der Kognition . . . . .	197
	<i>Olk, Godde &amp; Voelcker-Rehage</i>	
5.3	Altersspezifische Veränderungen von Persönlichkeit, Emotion und Motivation . . . . .	206
	<i>Godde, Voelcker-Rehage &amp; Olk</i>	
5.4	Altersspezifische Veränderungen des Gehirns . . . . .	213
	<i>Godde, Voelcker-Rehage &amp; Olk</i>	
<b>6</b>	<b>Körperliche Leistungsfähigkeit im Alter</b> . . . . .	<b>227</b>
6.1	Konzeptualisierung . . . . .	229
	<i>Mechling &amp; Tittlbach</i>	
6.2	Diagnostik – Ziele und Empfehlungen . . . . .	241
	<i>Morat</i>	
6.3	Training . . . . .	247
	<i>Tittlbach, Strobl &amp; Fleiner</i>	
6.4	Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit – strukturiertes Vorgehen in der Gesundheitsversorgung . . . . .	260
	<i>Fleiner</i>	
<b>7</b>	<b>Ausdauer im Alter</b> . . . . .	<b>281</b>
7.1	Altersspezifische Organveränderungen . . . . .	283
	<i>Steineck &amp; Weisser</i>	
7.2	Altersspezifische Veränderungen der Ausdauerleistung . . . . .	288
	<i>Röcker</i>	
7.3	Ausdauerdiagnostik . . . . .	292
	<i>Röcker</i>	

---

7.4	Ausdauertraining im „gesunden“ Alter . . . . .	279
	<i>Selmer &amp; Weisser</i>	
7.5	Ausdauertraining in Therapie und Pflege. . . . .	301
	<i>Weisser</i>	
<b>8</b>	<b>Kraft im Alter . . . . .</b>	<b>311</b>
	<i>Mersmann, Bohm, Karamanidis &amp; Arampatzis</i>	
8.1	Altersspezifische Veränderungen des aktiven Haltungs- und Bewegungsapparates . . . . .	313
8.2	Apparative Verfahren zur Kraftdiagnostik . . . . .	323
8.3	Klinische Verfahren zur Kraftdiagnostik . . . . .	329
8.4	Krafttraining im Alter . . . . .	331
8.5	Krafttraining in Therapie und Pflege . . . . .	338
<b>9</b>	<b>Gleichgewicht im Alter . . . . .</b>	<b>359</b>
9.1	Einleitung . . . . .	361
	<i>Mühlbauer, Dettmer &amp; Granacher</i>	
9.2	Altersspezifische Veränderungen des Gleichgewichts . . . . .	364
	<i>Mühlbauer &amp; Granacher</i>	
9.3	Apparative Verfahren zur Gleichgewichtsdagnostik . . . . .	370
	<i>Dettmer, Mühlbauer &amp; Granacher</i>	
9.4	Klinische Verfahren zur Gleichgewichtsdagnostik . . . . .	375
	<i>Mühlbauer, Dettmer &amp; Granacher</i>	
9.5	Gleichgewichtstraining im gesunden Alter . . . . .	380
	<i>Granacher &amp; Mühlbauer</i>	
9.6	Gleichgewichtstraining in Therapie und Pflege . . . . .	387
	<i>Mühlbauer &amp; Granacher</i>	
<b>10</b>	<b>Bewegungscoordination und motorisches Lernen im Alter . . . . .</b>	<b>397</b>
10.1	Altersspezifische Veränderungen der motorisch-koordinativen Kontrolle von Bewegungsfertigkeiten . . . . .	399
	<i>Johannsen, Gulde &amp; Hermsdörfer</i>	
10.2	Altersspezifische Veränderungen des motorischen Lernens . . . . .	406
	<i>Kutz</i>	

10.3	Diagnostik von Bewegungskoordination und -fertigkeiten . . . . .	410
	<i>Gulde</i>	
10.4	Koordinations- und Fertigkeitstraining und Transfer im Alter inkl. kortikaler Stimulation zur Steigerung der Lernleistung. . . . .	416
	<i>Gulde &amp; Johannsen</i>	
10.5	Koordinations- und Fertigkeitstraining – Transfer in Therapie und Pflege . . . . .	421
	<i>Schott &amp; Wollesen</i>	
<b>11</b>	<b>Master-Athleten – Wettkampfleistungen im Alter . . . . .</b>	<b>441</b>
	<i>Conzelmann</i>	
11.1	Einleitung . . . . .	443
11.2	Entwicklung altersspezifischer Wettkampfleistungen . . . . .	444
11.3	Sportliche Laufbahnen der Master-Athleten . . . . .	447
<b>12</b>	<b>Körperliche Aktivität, Kognition und Psyche. . . . .</b>	<b>451</b>
12.1	Doppelaufgaben und Doppelaufgaben-Training . . . . .	453
	<i>Wollesen &amp; Schott</i>	
12.2	Embodied Cognition in der Lebensspanne . . . . .	460
	<i>Raab, Löffler &amp; Cañal-Bruland</i>	
12.3	Chronische Effekte körperlicher Aktivität . . . . .	467
	<i>Voelcker-Rehage, Niemann &amp; Godde</i>	
12.4	Akute Effekte körperlicher Aktivität . . . . .	474
	<i>Hübner &amp; Voelcker-Rehage</i>	
12.5	Motorik und Kognition in Therapie und Pflege . . . . .	482
	<i>Schott &amp; Wollesen</i>	
12.6	Körperliche Aktivität zur Förderung der psychischen Gesundheit . . . .	488
	<i>Bragina, Voelcker-Rehage &amp; Niemann</i>	
<b>13</b>	<b>Ernährung im Alter . . . . .</b>	<b>517</b>
13.1	Einleitung . . . . .	519
	<i>Carlsohn</i>	
13.2	Wichtige Aspekte einer altersgerechten Ernährung. . . . .	521
	<i>Carlsohn</i>	

---

13.3	Supplementierung . . . . .	538
	<i>Carlsohn</i>	
13.4	Training und Supplementierung . . . . .	548
	<i>Kressig</i>	
<b>14</b>	<b>Bedeutung von Assistenzsystemen: Möglichkeiten und Limitationen . . . . .</b>	<b>567</b>
14.1	Einleitung . . . . .	569
	<i>de Bruin, Knols &amp; Stoller</i>	
14.2	Trends in Technologie und Medikation . . . . .	573
	<i>de Bruin, Knols &amp; Stoller</i>	
14.3	Assistenzsysteme . . . . .	575
	<i>Knols, Stoller &amp; de Bruin</i>	
14.4	Exergaming: virtuelle und interaktive Spiele im Alltag . . . . .	582
	<i>de Bruin, Stoller &amp; Knols</i>	
14.5	Roboter-basierte Assistenzsysteme . . . . .	587
	<i>Stoller, Knols &amp; de Bruin</i>	
<b>15</b>	<b>Bewegungsförderung und Public Health . . . . .</b>	<b>603</b>
15.1	Erklärungsmodelle und Determinanten des Bewegungsverhaltens . . . . .	605
	<i>Wulff, Streicher &amp; Wagner</i>	
15.2	Aktivitätsfördernde Interventionen im kommunalen Setting . . . . .	620
	<i>Streicher, Wulff &amp; Wagner</i>	
15.3	Sport der Älteren im gemeinnützigen Sport . . . . .	626
	<i>Blessing &amp; Landau</i>	
15.4	E-Health: Internet-/App-gestützte Bewegungsförderung . . . . .	633
	<i>Lippke &amp; Storm</i>	
	<b>Autorenverzeichnis . . . . .</b>	<b>657</b>
	<b>Tabellenverzeichnis . . . . .</b>	<b>670</b>
	<b>Abbildungsverzeichnis . . . . .</b>	<b>672</b>
	<b>Stichwortverzeichnis . . . . .</b>	<b>676</b>