

**Inhaltsverzeichnis**

<b>1 Einleitung</b>	<b>1</b>
<b>2 Alter und der Altersprozess</b>	<b>6</b>
<b>2.1 Alter, Altern und Altersklassifikationen</b>	<b>6</b>
<b>2.2 Altersveränderungen und Altersprozess</b>	<b>9</b>
<b>2.2.1 Generelle Veränderungen im Altersprozess</b>	<b>9</b>
<b>2.2.2 Ausgewählte Veränderungen im Altersprozess</b>	<b>14</b>
<b>2.3 Zusammenfassung</b>	<b>23</b>
<b>2.4 Theorien des Alterns</b>	<b>25</b>
<b>2.4.1 Active Aging (WHO)</b>	<b>25</b>
<b>2.4.2 Interaktionistisches Modell nach Lehr</b>	<b>28</b>
<b>2.4.3 Zusammenfassung</b>	<b>30</b>
<b>3 Körperliche Aktivität im Alter</b>	<b>31</b>
<b>3.1 Begriffsbestimmung körperliche Aktivität</b>	<b>31</b>
<b>3.2 Bedeutung körperlicher Aktivität im Alter</b>	<b>32</b>
<b>3.3 Empfehlungen zur körperlichen Aktivität im Alter</b>	<b>34</b>
<b>3.4 Wirkungen körperlicher Aktivität im Alter</b>	<b>34</b>
<b>3.4.1 Gesundheitsfördernde Wirkungen</b>	<b>34</b>
<b>3.4.2 Wirkungen auf die psychische Gesundheit</b>	<b>35</b>
<b>3.4.3 Wirkungen auf die kognitiven Funktionen</b>	<b>43</b>
<b>3.4.4 Wirkungen auf die körperliche Leistungsfähigkeit</b>	<b>51</b>
<b>3.4.5 Wirkmechanismen und Erklärungsansätze</b>	<b>58</b>
<b>3.5 Zusammenfassung</b>	<b>62</b>

<b>4</b>	<b>Zielstellung der Arbeit</b>	<b>65</b>
<b>5</b>	<b>Hypothesen</b>	<b>67</b>
<b>6</b>	<b>Methode</b>	<b>69</b>
<b>6.1</b>	<b>Studiendesign</b>	<b>69</b>
<b>6.2</b>	<b>Zielgruppe und Rekrutierung der Stichprobe</b>	<b>70</b>
<b>6.3</b>	<b>Studienablauf</b>	<b>71</b>
<b>6.4</b>	<b>Interventionen – Konzipierung und Durchführung</b>	<b>72</b>
<b>6.5</b>	<b>Versuchsplan</b>	<b>77</b>
<b>6.6</b>	<b>Stichprobe</b>	<b>78</b>
<b>6.6.1</b>	<b>Ausgangsstichprobe</b>	<b>78</b>
<b>6.6.2</b>	<b>Verteilung der Stichprobe auf die Versuchsgruppen</b>	<b>81</b>
<b>6.6.3</b>	<b>Anwesenheit</b>	<b>81</b>
<b>6.6.4</b>	<b>Entwicklung der Stichprobe über die Messzeitpunkte</b>	<b>82</b>
<b>6.7</b>	<b>Auswahl und Beschreibung der Messinstrumente</b>	<b>84</b>
<b>6.7.1</b>	<b>Körperliche und kognitive Aktivität</b>	<b>88</b>
<b>6.7.2</b>	<b>Psychische Gesundheit</b>	<b>89</b>
<b>6.7.3</b>	<b>Kognitive Funktionen</b>	<b>89</b>
<b>6.7.4</b>	<b>Körperliche Leistungsfähigkeit</b>	<b>92</b>
<b>6.8</b>	<b>Randomisierungscheck</b>	<b>94</b>
<b>6.9</b>	<b>Dropout Analyse</b>	<b>95</b>
<b>7</b>	<b>Ergebnisse und Diskussion</b>	<b>97</b>
<b>7.1</b>	<b>Analyse 1: Einfluss auf die psychische Gesundheit</b>	<b>97</b>
<b>7.1.1</b>	<b>Ergebnisse</b>	<b>98</b>
<b>7.1.2</b>	<b>Diskussion</b>	<b>100</b>

<b>7.2 Analyse 2: Einfluss auf die kognitiven Funktionen</b>	<b>105</b>
7.2.1 Ergebnisse	105
7.2.2 Diskussion	112
<b>7.3 Analyse 3: Einfluss auf die körperliche Leistungsfähigkeit</b>	<b>119</b>
7.3.1 Ergebnisse	119
7.3.2 Diskussion	122
<b>7.4 Bereichsübergreifende Diskussion</b>	<b>127</b>
<b>8 Zusammenfassung und Ausblick</b>	<b>130</b>
<b>9 Literaturverzeichnis</b>	<b>132</b>
<b>10 Tabellenverzeichnis</b>	<b>146</b>
<b>11 Abbildungsverzeichnis</b>	<b>149</b>
<b>12 Anhang</b>	<b>150</b>