

## Inhaltsverzeichnis

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

---

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

---

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