

Inhaltsverzeichnis

A Einleitung

B Hauptteil

1. Theoretische Grundlagen

1.1 Etymologie der Begriffe ‚Alt‘ und ‚Alter(n)‘

1.2 Definitionen des Begriffes ‚Altern‘

1.3 Biologische Alternstheorien

1.3.1 Systemische Theorien

1.3.1.1 Neuroendokrinologische Kontroll-Theorie

1.3.1.2 ‚Rate-of-Living‘-Theorie

1.3.1.3 Immunologische Theorie

1.3.2 Molekulare Theorien

1.3.2.1 Fehlerkatastrophen-Theorie

1.3.2.2 Mutation und DNA-Schäden

1.3.3 Zelluläre Theorien

1.3.3.1 Abnutzungs- und Verschleißtheorie

1.3.3.2 Metabolische Theorie

1.3.3.3 Theorie der Telomere

1.3.3.4 Theorie der freien Radikale

1.4 Veränderungen der Altersstruktur der Gesellschaft: Demographische Verschiebungen in einer langlebigeren Gesellschaft

1.5 Alter, Gesundheit und körperliche Leistungsfähigkeit

1.5.1 Exkurs: Gesundheit, körperliche Leistungsfähigkeit und Bewegung aus historischer Sicht

1.5.2 Kraft als eine Grundeigenschaft der körperlichen Leistungsfähigkeit

1.5.3 Bedeutung der Kraft im Altersverlauf

- 1.6 **Altersprozesse****
- 1.6.1 **Allgemeine Altersprozesse****
- 1.6.2 **Altersbedingte Veränderungen der Muskulatur (Sarkopenie)****
- 1.6.2.1 **Definition und Ursache der Sarkopenie****
- 1.6.2.2 **Auswirkungen der Sarkopenie auf den allgemeinen Gesundheitszustand und die Lebensqualität****

- 1.7 **Handkraft – Indikator des Zustandes der Körpermuskelkraft im Alter: Veröffentlichungen und Stand der Wissenschaft****

- 1.8 **Bewegungsunsicherheit im Alter und Stürze****
- 1.8.1 **Definition: Was ist ein Sturz?****
- 1.8.2 **Epidemiologie von Stürzen****
- 1.8.3 **Ätiologie von Stürzen****
- 1.8.4 **Sturzprävention im Sinne einer Primärprävention****

- 2. **Geroprophylaxe: Prävention oder Gesundheitsförderung ?****
- 2.1 **Prävention oder Gesundheitsförderung?****

- 2.2 **Gesundheitsförderung/Primärprävention****

- 3 **Die Studie****
- 3.1 **Zielsetzung der Studie****

- 3.2 **Methodik der Studie****
- 3.2.1. **Probandensuche, -screening und –auswahl****
- 3.2.2 **Studiendesign****
- 3.2.3 **Studienprotokoll****
- 3.2.4 **Equipment und Messungen****
- 3.2.5 **Statistische Verfahren****
- 3.2.6 **Ergebnisse****
- 3.2.6.1 **Deskriptive Ergebnisse****

3.2.6.2 Messergebnisse

3.2.6.2.1 Deskriptive Statistik

3.2.6.2.2 Korrelationen

3.2.6.2.3 Prüfgröße t

3.2.7 Ergebnisdiskussion

3.2.7.1 Stichprobenanalyse

3.2.7.2 Einzelfallanalyse

4 Zusammenfassung und Schlussfolgerungen

C Ausblick

Literaturverzeichnis

Abbildungen und Tabellen

Anhang