

### **Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

1. Aufl. - Göttingen : Cuvillier, 2004

Zugl.: Bonn, Univ., Diss., 2004

ISBN 3-86537-056-X

© CUVILLIER VERLAG, Göttingen 2004

Nonnenstieg 8, 37075 Göttingen

Telefon: 0551-54724-0

Telefax: 0551-54724-21

[www.cuvillier.de](http://www.cuvillier.de)

Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung des Verlages ist es nicht gestattet, das Buch oder Teile daraus auf fotomechanischem Weg (Fotokopie, Mikrokopie) zu vervielfältigen.

1. Auflage, 2004

Gedruckt auf säurefreiem Papier

ISBN 3-86537-056-X

## **Vorwort**

Der Mensch ist als Naturwesen auf Bewegung angelegt. Alle seine Organsysteme bleiben langfristig nur funktionsfähig, wenn sie im Rahmen von Bewegungshandlungen kontinuierlich und ständig aktiviert werden, auch und gerade im fortgeschrittenen Alter.

Zum anderen ist zu erwarten, dass sich die Zahl der älteren Menschen in den nächsten 40 Jahren und damit ihr Anteil an der Gesamtbevölkerung deutlich erhöhen werden.

Hieraus folgt, dass in der zweiten Lebenshälfte, wenn sich Bewegungsmangel allmählich einschränkend auf die vor allem körperliche Leistungsfähigkeit auch im Alltag bei immer mehr – gerade auch älteren - Menschen auswirkt, eine ausreichende Bewegungsaktivität für die Erhaltung der Gesundheits- und Lebensqualität unverzichtbar wird.

Inzwischen existiert eine Vielzahl von Nachweisen, dass sportliche Betätigung den Alternsprozess bremsen und Rückbildungsprozesse hinauszögern kann.

Die vorliegende Arbeit möchte zum einen ein besseres Verständnis für diese Zusammenhänge wecken und anhand eines ausgewählten medizinischen Parameters nachweisen, dass es sich auch für ältere, bislang nicht sportlich aktive Menschen lohnt, sich zu einer sportlichen Bewegungsform motivieren zu lassen und Sport in ihren Alltag als festen, unverzichtbaren Anteil zu integrieren

An dieser Stelle möchte ich meinem verehrten akademischen Lehrer Prof. Dr. Heinz Mechling für die Übernahme der Betreuung dieser Arbeit danken. Ohne seine unermüdlichen Ratschläge wäre es schwierig geworden, diese Studie überhaupt in Angriff nehmen zu können. Die medizinischen Aussagen und Ergebnisse wurden von PD Dr. Burkhard Weisser überprüft. Auch ihn möchte ich in diesen Dank einschließen.

Ohne die Unterstützung der Fa. ZAN, Messgeräte aus Oberthulba, und deren Mitarbeiter, allen voran Herrn Volker Korn und vor allem Seppe Knez, der immer bei den Nachmessungs- und Untersuchungsterminen vor Ort war, wären diese medizinischen Tests nicht möglich gewesen. Deshalb gilt ihm ein besonderer Dank.

Danken möchte ich auch Peter Machalowski und Thorsten Schremmer für die tatkräftige Hilfe während der eigentlichen Untersuchungstermine, bei denen viele helfende Hände notwendig waren, um einen ordnungsgemäßen Ablauf garantieren zu können. Bei der Erstellung einzelner Graphiken und Tabellen haben mich Fabian Herder und Sebastian Framke unterstützt. Viele notwendige Schreivarbeiten am PC besorgte Anke Grabner.