

Zum Beitrag

Alt = schwach?

Zu Missverständnissen über unser Älterwerden



97-Jährige mit Urenkel Jona

Foto: N. Fölster 2009

- K.-A. Zech: **Körperhygiene ist mehr.**
Zur Rolle von Skelettmuskulatur und Widerstandstraining beim optimalen Altern.
herunterladen von: www.praeventologie.de unter „Aktuell + Presse“
- Krafttraining gegen den Muskelverlust bei Krebs (Tumorkachexie)
<http://www.3sat.de/dynamic/sitegen/bin/sitegen.php?tab=2&source=/nano/cstuecke/140671/index.html>
- Ironing Out the Wrinkles of Elderly Depression. The Australian (April 2004)
http://www.cs.nsw.gov.au/Balmain/strong/Publicity/TheAustralian_April_2004_Depression.pdf
Weights Lift Depression. Australian Doctor (September 1997)
http://www.cs.nsw.gov.au/Balmain/strong/Publicity/AustralianDoctor_Sept_1997.pdf
mehr: <http://www.cs.nsw.gov.au/Balmain/strong/publicity.htm>
- Aaron Antonovsky (Soziologe, Begründer der „Salutogenese“)
Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit.
Erweiterte deutsche Ausgabe von A. Franke, Tübingen 1997.
- Gesellschaft für Medizinische Kräftigungstherapie: <http://www.gmkt.org>
- Kieser Werner (Hsg.): Krafttraining in Prävention und Therapie.
Grundlagen Indikationen Anwendungen. Bern 2006
- Weiß Martin: Muskelkraft ist die stärkste Medizin. Gesund und fit durch
medizinische Kräftigungstherapie. Stuttgart 2008
- Caimi, M.: Die Banalität der Kraft. Schonen wir uns zu Tode? Zürich 2003
- Braumann K.-M.: Die Heilkraft der Bewegung. Mit Bewegungstherapie Krankheiten
erfolgreich behandeln. München 2006.
- Fiatarone Maria A. et al.:
 - High-intensity strength training in Nonagenarians; Journal of the American Medical Association Vol. 263(1990) No. 22, 3029-3034
 - Exercise Training and Nutritional Supplementation for Physical Frailty in Very Elderly People. The New England Journal of Medicine. 330 (1994) 25, June 23, 1769-1775 <http://content.nejm.org/cgi/content/full/330/25/1769>
 - Elderly Patients and Frailty. Kap. 11 in nachfolgendem:
- Graves James E. et al (Hsg):
Resistance Training for health and rehabilitation. Human Kinetics, Champaign 2001

- Lexell, J. et al: Variability in muscle fibre areas in whole human quadriceps muscle: effects of increasing age. J. Anat. 174(1991)239-249. Quelle: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1256058/pdf/janat00036-0237.pdf>
siehe auch andere Beiträge der Autoren
- Bortz Walter M. II:
 - The Disuse Syndrome. The Western Journal of Medicine 141 (Nov 1984) 5, 691-694; siehe <http://www.pubmedcentral.nih.gov/picrender.fcgi?artid=1011199&blobtype=pdf>
 - Nonage Versus Age. Journal of Gerontology: Medical Sciences 56A (2001) 9, M527-M528. <http://biomed.gerontologyjournals.org/cgi/reprint/56/9/M527.pdf>
 - A Conceptual Framework of Frailty: A Review. Journal of Gerontology: Medical Sciences 57A (2002) 5, M283-M288
<http://biomed.gerontologyjournals.org/cgi/reprint/57/5/M283.pdf>
- ACSM Position Stand: Exercise and Physical Activity for Older Adults.
Herunterladen über: http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2009/07000/Exercise_and_Physical_Activity_for_Older_Adults.20.aspx
 - typische funktionelle u.a. Veränderungen im Alter (S. 1513)
 - Evidenzaussagen zum Altern und zur körperlichen Aktivität (S. 1522)
 - präventive, therapeutische und Bewältigungs-Funktion von Ausdauer- und Krafttraining bei verschiedenen chron. Krankheiten und Behinderungen (S. 1516)
- Cauza E. et al: The Relative Benefits of Endurance and Strength Training on the Metabolic Factors and Muscle Function of People With Type 2 Diabetes Mellitus. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation 86(2005)8, 1527-1533
<http://www.cauza.at/cauza.pdf/Literaturliste/1.pdf>
- Toigo M.: Trainingsrelevante Determinanten der molekularen und zellulären Skelettmuskeladaptation –
Teil 1: Einleitung und Längenadaptation. Schweizerische Zeitschrift für „Sportmedizin und Sporttraumatologie“ 54 (2006) 3, 101-107
Teil 2: Adaptation von Querschnitt und Fasertypusmodulen. Schweizerische Zeitschrift für „Sportmedizin und Sporttraumatologie“ 54 (2006) 4, 121-132
- Harridge S. et al: Life-long endurance-trained elderly men have high aerobic power, but have similar muscle strength to non-active elderly men. Aging Clin Exp Res. 9(1997)80-87. Abstract: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9177589?dopt=Abstract>
- Hollmann W.: Gesund und leistungsfähig bis ins hohe Alter. Lahr 2006
- Kunhardt G. von: Keine Zeit und trotzdem fit. Neuer Schwung für Ihr Leben. Moers 1999 (es gibt neuere, veränderte Auflagen!)
- Samitz G et al.: Körperliche Aktivität in Prävention und Therapie. Evidenzbasierter Leitfaden für Klinik und Praxis. München 2002
- Macintosh, B. R. et al: Skeletal Muscle: Form and Function. Human Kinetics 2005

