



Friedrich Hainbuch (Autor)

Verbesserung des forcierten expiratorischen Volumens in der 1. Sekunde (FEV1) der Lunge in Folge eines gezielten moderaten, halbjährigen Ausdauertrainings.

Zugleich ein Beitrag zur Geroprophylaxe zur Steigerung der Alltagskompetenz 60-70-jähriger bislang untrainierter Menschen

Friedrich Hainbuch

Verbesserung des forcierten expiratorischen Volumens in der 1. Sekunde (FEV1) der Lunge in Folge eines gezielten moderaten, halbjährigen Ausdauertrainings.

Zugleich ein Beitrag zur Geroprophylaxe zur Steigerung der Alltagskompetenz 60-70-jähriger bislang untrainierter Menschen



Cuvillier Verlag Göttingen

<https://cuvillier.de/de/shop/publications/2646>

Copyright:
Cuvillier Verlag, Inhaberin Annette Jentsch-Cuvillier, Nonnenstieg 8, 37075 Göttingen,
Germany
Telefon: +49 (0)551 54724-0, E-Mail: info@cuvillier.de, Website: <https://cuvillier.de>

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

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 Schreibarbeiten am PC besorgte Anke Grabner.

Nicht zuletzt gilt mein Dank allen Probandinnen und Probanden, die unverdrossen mitgemacht haben, bis heute aktiv dabei sind und ein neues Stück Lebens- und Gesundheitsqualität dazu gewonnen haben.