

Informationen & Quellen zum Beitrag „Zeit und biologische Bedingungen unserer Gesundheit“



97-Jährige mit Urenkel Jona

Foto: N. Fölster 2009

- Zech KA: **Körperhygiene ist mehr.**
Zur Rolle von Skelettmuskulatur und Widerstandstraining beim optimalen Altern.
herunterladen: <http://www.praeventologe.de/images/stories/Aktuelles/altern-muskulatur.pdf>
- Aaron Antonovsky (Soziologe, Begründer der „Salutogenese“): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Erweiterte deutsche Ausgabe von A. Franke, Tübingen 1997.
- Yates F Eugene: Homeokinetics/Homeodynamics: A Physical Heuristic for Life and Complexity. Ecological Psychology 20(2008)148-179. <http://www.homeokinetics.org/pdf%20files/Yates.pdf>
- Bortz Walter M II: <http://www.walterbortz.com/library.php>
 - Geriatrics: The Effect of Time in Medicine. West J Med 166(1997)May, 313-318
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1304227/pdf/westjmed00345-0021.pdf>
 - Biological Basis of Determinants of Health. Am J Public Health95(2005)3, 398-392.
<http://ajph.aphapublications.org/cgi/reprint/95/3/389.pdf> oder
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1449189/pdf/0950389.pdf>
 - On Longevity: Increase Your Bore. Diabetes Wellness Letter, " Vol. 1, No. 1.
http://www.walterbortz.com/pdfs/longevity_increase_bore.pdf
 - The Disuse Syndrome. The Western Journal of Medicine 141 (Nov 1984) 5, 691-694
<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>
- Booth FW et al: Fundamental questions about genes, inactivity, and chronic diseases. Physiol. Genomics 28(2007)146-157. <http://physiolgenomics.physiology.org/cgi/reprint/28/2/146.pdf>
- Nesse R M et al: Evolution and the Origin of Disease. Scientific American, Nov. 1998
- 3SAT: Bizeps, Trizeps & Co. - Wie unsere Muskeln unser Leben beeinflussen. hitec 31.05.2010.
http://www.3sat.de/webtv/?100531_bizeps_hitec.rm
- dazu die Arbeiten aus dem Centre of Inflammation and Metabolism um Bente Klarlund Pedersen von der Universität Kopenhagen: siehe <http://www.inflammation-metabolism.dk/index.php?pageid=21>
z.B.: Pedersen BK et al: Role of myokines in exercise and metabolism. J Appl Physiol 103(2007)3, 1093-1098. <http://www.inflammation-metabolism.dk/misc/download.php?url=PMID%2017347387.pdf>
- Rennie MJ: Body maintenance and repair: how food and exercise keep the musculoskeletal system in good shape. Exp Physiol 90(2005)4, 427-436. <http://ep.physoc.org/content/90/4/427.full.pdf>
- Fielding R A: Effects of exercise training of the elderly: impact of progressive-resistance training on skeletal muscle and whole-body protein metabolism. Proc. Nutrition Society 54(1995),665-675
<http://journals.cambridge.org/action/displayFulltext?type=1&fid=789784&jid=PNS&volumelid=54&issuelid=03&aid=789776>
- Kieser W (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; ders.: Osteoporose ist heilbar! Bielefeld 2010

- 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.: Exercise and aging. Clin Geriatr Med 20(2004)201-221.
http://www.nutriscitech.com/Exercise_aging_CIGerMed_2004.pdf
 - High-intensity strength training in Nonagenarians; J. Am. Med. Association 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>
 - Exercise and aging. Clin Geriatr Med 20(2004)201-221.
http://www.nutriscitech.com/Exercise_aging_CIGerMed_2004.pdf
 - 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.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1256058/pdf/janat00036-0237.pdf>
 siehe auch andere Beiträge der Autoren
- 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
- Samitz G et al.: Körperliche Aktivität in Prävention und Therapie. Evidenzbasierter Leitfaden für Klinik und Praxis. München 2002
- 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>
- Gesellschaft für Medizinische Kräftigungstherapie: <http://www.gmkt.org>
- Knyrim H: Rehabilitative Rückenkonzepte. Evaluation des Rücken-Aktiv-Programms versus einer Kombination aus maschinengestütztem Krafttraining und dem Rücken-Aktiv-Programm.
 Hamburg 2010. ISBN: 978-3-8300-4971-5. <http://www.verlagdrkovac.de/3-8300-4971-4.htm>
- Macintosh BR et al: Skeletal Muscle: Form and Function. Human Kinetics 2005

