

Inhalt

	Vorwort Herausforderung Altersforschung.....	9
	<i>F. Höpflinger</i>	
I.	Theoretische Grundlagen und Methodik.....	13
	<i>W. J. Perrig, P. Perrig-Chiello & Hannes B. Stähelin</i>	
1.	Zielsetzung und theoretische Basis der IDA-Studie.....	13
2.	Methodische Aspekte.....	17
2.1	Die Stichprobe der IDA-Studie.....	17
2.2	Untersuchungsablauf.....	19
2.3	Operationalisierung der Variablen.....	19
	I. Die Kriterien Wohlbefinden, Gesundheit und Autonomie.....	19
	II. Die Prädiktoren (Ressourcen) für die Qualität des Alterns.....	21
II.	Ergebnisse.....	27
3.	Gesundheit.....	27
3.1	Subjektive Gesundheit und Kontrollüberzeugungen.....	27
	<i>P. Perrig-Chiello</i>	
3.2	Objektive Gesundheit	34
	<i>C. Mitrache, K. Heinemann, N. Urscheler, H.B. Stähelin</i>	
	3.2.2. Anthropometrische Variablen im Quer- und Längsschnitt.....	34
	3.2.2.1 Methodik	34
	3.2.2.2 Resultate.....	36
	3.2.2.3 Longitudinale Veränderungen.....	47
	3.2.3. Biochemische Variablen im Quer- und Längsschnitt.....	50
	3.2.3.1 Methodik	50
	3.2.3.2 Resultate.....	51
	3.2.3.3 Longitudinale Veränderungen.....	74
3.3	Zusammenhang zwischen subjektiver und objektiver Gesundheit und Wohlbefinden und Autonomie.....	78
	<i>W.J. Perrig & P. Perrig-Chiello</i>	

	a) Die Regulation des Krankheitserlebens.....	80
	b) Rhythmisierung zeitlicher Abläufe - ein Versuch Kontrolle zu wahren?.....	82
3.4	Gesundheitsverhalten.....	83
	<i>P. Perrig-Chiello, H.B. Stähelin, R. Ehram</i>	
	- Arztkonsultationen und Hospitalisierungen.....	83
	- Rauchen.....	83
	- Medikamentenkonsum.....	85
	- Sport, physisch orientierte Freizeitaktivität, Kraft.....	86
	- Zusammenhang zwischen verschiedenen Variablen des Gesundheitsverhalten.....	88
	- Sportliche Aktivität und Wohlbefinden im Alter.....	88
3.5	Frauen und Gesundheit im Alter.....	93
	<i>P. Perrig-Chiello & H.B. Stähelin</i>	
4.	Wohlbefinden und Persönlichkeit.....	101
4.1	Psychisches Wohlbefinden.....	101
	<i>P. Perrig-Chiello</i>	
4.2	Persönlichkeit.....	105
	<i>M. Ruch-Monachon, P. Perrig-Chiello & H. B. Stähelin</i>	
5.	Soziales Wohlbefinden.....	109
	<i>P. Perrig-Chiello</i>	
5.1	Soziales Wohlbefinden und soziale Netzwerke.....	109
5.2	Hobbies und Interessen.....	114
5.3	Lebensereignisse.....	116
5.4	Zusammenfassung: soziale Netzwerke und soziales Wohlbefinden.....	117
6.	Das Gedächtnis.....	119
	<i>W. J. Perrig</i>	
6.1	Veränderungen der impliziten und expliziten Gedächtnis- funktionen im Alter.....	119
	<i>W. J. Perrig, B. Meier, M. Ruch-Monachon</i>	

6.1.1	Altersbedingte Veränderungen in der Verarbeitungskapazität.....	123
	<i>B. Meier</i>	
6.2	Beziehung zwischen objektiver Gedächtnisleistung und subjektiver Gedächtniseinschätzung.....	131
	<i>W.J. Perrig, P. Perrig-Chiello, H. Ziegler-Raub</i>	
6.2.1	Objektive Gedächtnisleistungen und subjektive Einschätzung Die IDA-TeilnehmerInnen im Vergleich mit AltersheimbewohnerInnen.....	132
6.3	Gedächtnis- und Reattributionstraining	133
	<i>A. Kaiser, P. Perrig-Chiello & W. J. Perrig</i>	
6.4	Optimierung der Gedächtnisleistung durch den Einsatz eines Schauspieltrainings.....	137
	<i>H. & T. Noice</i>	
6.5	Biologische Determinanten der verschiedenen Gedächtnisfunktionen.....	145
	<i>W.J. Perrig, H.B. Stähelin, P. Perrig-Chiello</i>	
7.	Zusammenfassung und Ausblick.....	147
	Bibliographie.....	151

Anhang