

Editorial

Regelmäßige körperliche Aktivität stellt eine wichtige mehrdimensionale Gesundheitsressource dar und nimmt eine Schlüsselstellung bei der Vermeidung bzw. Verzögerung altersbedingter Gesundheitsprobleme ein. Neben präventiven und rehabilitativen Interventionsmaßnahmen zeigen sich bei einer Vielzahl chronischer Krankheitsbilder positive Effekte auf altersrelevante Aspekte, wie u. a. die Lebensqualität und die mentale Gesundheit, nicht zuletzt aufgrund der Verbesserung der physischen Unabhängigkeit.

Das vorliegende Themenheft der *Leipziger Sportwissenschaftlichen Beiträge* spiegelt die mannigfaltigen positiven Effekte eines aktiven Lebensstils in der zweiten Lebenshälfte wider und greift somit vor dem Hintergrund gesamtgesellschaftlicher Entwicklungen ein hochaktuelles Thema auf.

Die Themen der Beiträge in diesem Heft gliedern sich in *vier inhaltliche Blöcke*, die sich alle dem Titelthema unterordnen lassen. In einem Übersichtsbeitrag von der Arbeitsgruppe Riedel, Vetter, Knödel und Notthoff werden die Effekte von körperlicher Aktivität auf die gesundheitliche Entwicklung älterer Erwachsener (60+) zusammengefasst. Dabei richtet sich dieser Artikel vorwiegend an Fachleute aus der Praxis, wobei die Förderung von physischen, kognitiven sowie sozio-emotionalen Faktoren durch körperliche Aktivität betrachtet wird.

Der *erste Komplex* widmet sich der Darstellung alltagsrelevanter motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten. Kirchner liefert dabei die Ergebnisse aus einer Interventionsstudie zur allgemeinen motorischen Leistungsfähigkeit, anschließend stellen Speer et al. querschnittlich die motorischen Leistungsvoraussetzungen von Senioren beim Radfahren dar, die gemäß statistischer Erhebungen verhältnismäßig oft beim Radfahren verunfallen. In einem dritten Beitrag präsentiert Kaczmarek Auszüge aus seiner Dissertation, in der er sich mit der Entwicklung und Überprüfung eines Testverfahrens zur Beurteilung der Alltagsaktivität von Erwachsenen im Alter von *60plus* auseinandergesetzt hat.

Der *zweite Block* konsolidiert sich aus zwei Beiträgen, die thematisch dem Bereich *Sturz bzw. Sturzprophylaxe* zuzuordnen sind. Während sich Ordnung und Kaminski dem Gleichgewichtstraining im Alter unter neurowissenschaftlicher Perspektive widmen, liefert Reiß Erkenntnisse zur Wirkung physio-therapeutischer Maßnahmen auf die posturale Kontrolle bei älteren Menschen, die als wesentliche Voraussetzung eines sicheren Gangs bzw. Gangbildes gilt und somit unerlässlich ist, wenn es um den Bereich Sturzprävention geht.

Der *Komplex drei* beleuchtet die Effekte gezielten sportlichen Trainings auf den Gedächtniserhalt (Knoll et al.), zur Prävention demenzieller Erkrankungen (Fleuren & Streber) sowie der Darstellung der Entwicklung und Umsetzung eines musikbasierten Kraftausdauertrainings zur Unterstützung von Demenzerkrankten (Prinz et al.).

Im *abschließenden Komplex* findet die Leser_in eine Zusammenstellung von drei weiteren Artikeln, die eindrücklich untermauern, wie vielschichtig die Thematik *körperliche Aktivität in der zweiten Lebenshälfte* betrachtet bzw. wissenschaftlich bearbeitet werden kann. Albrecht und Kollegen skizzieren anhand der Teilnehmerstruktur aus Krebsnachsorgegruppen in Süd- und Nordbaden Versorgungsmerkmale. Diese liefern wichtige Hinweise für die Ausgestaltung sport- und bewegungstherapeutischer Angebote. Grams-Homolová gibt interessante Einblicke in die Wirksamkeit von körperlicher Aktivität als Strategie gegen Schlafstörungen. Zuletzt präsentieren Philippsen & Hartmann-Tews Erkenntnisse zu den Selbstbildern zur körperlichen Leistungsfähigkeit und sportlichen Aktivität von älteren Frauen und Männern.

Insgesamt hoffen wir, mit dem vorliegenden Themenheft auf Ihr Interesse zu stoßen und den sportwissenschaftlichen Diskurs in diesem Bereich gewinnbringend zu unterstützen.

Wir bedanken uns sehr herzlich bei allen Autor_innen sowie den Gutachter_innen, die zum Gelingen dieser neuen Ausgabe der LSB beigetragen haben.

Ihre Katharina Eckert & Christian Hartmann