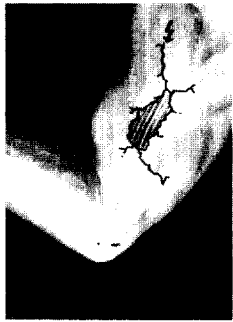
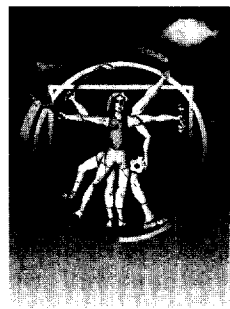


Von Einsamkeit im Alter ist oft die Rede. Gemeint ist in erster Linie eine kommunikative Verarmung. Nicht selten aber ist die soziale Isolation die Folge körperlicher Beeinträchtigung. Viele ältere Menschen büßen Lebensfreude und -qualität durch ihre physische Gebrechlichkeit ein.

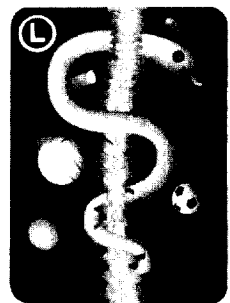


Wie es zum Verlust von Muskelkraft und -masse kommt, erklären **Dirks und Leeuwenburgh** in ihrem Übersichtsbeitrag und zeigen einige molekularbiologische Aspekte der positiven Auswirkungen von sportlicher Betätigung auf den Skelettmuskel.

Die Gruppe von Leeuwenburgh aus Gainesville (Florida) ist international renomiert und auf dem Gebiet von Alter und Apoptose führend (S. 62).



Muskeln stellen den effektivsten Selbstschutz vor Stürzen für den Menschen. Krafttraining wird deshalb besonders dem älteren Menschen zur Sturzprävention empfohlen. Scheinbar nebensächlich scheint die Fähigkeit zu sein, möglichst schnell maximale Kraftreserven mobilisieren zu können. **Granacher und Gollhofer**, Freiburg, zeigen in ihrem Beitrag die Bedeutung von Schnellkraft, Reflexverhalten und neuromuskulärer Defizite auf (S. 68).



Als Wohlstandserkrankungen nehmen Fettstoffwechselstörungen in der heutigen Zeit in immer größerem Ausmaß zu. Übergewicht und Adipositas begünstigen vor allem eine Dyslipoproteinämie im Rahmen des metabolischen Syndroms. Regelmäßiges, körperliches Training kann das Verhältnis von Muskel- zu Fettmasse positiv beeinflussen und gilt als wichtige Maßnahme in Prävention und Therapie des metabolischen Syndroms. **Berg und König** erläutern in ihrer Übersichtsarbeit die biochemische Wirkungsweise von Sport auf den Fettstoffwechsel (S. 74).

Editorial

Sport und Alter - Zukunft der Sportmedizin? <i>H.-H. Dickhuth</i>	61
---	----

ÜBERSICHTEN

Der Einfluss von Alter und Training auf die Apoptose im Skelettmuskel <i>Dirks A, Leeuwenburgh C</i>	62
Auswirkungen des Alterns auf die Schnellkraftfähigkeit und das Reflexverhalten - Ein Übersichtsbeitrag <i>Granacher U, Gollhofer A</i>	68
Aspekte zur Prävention und Therapie von Fettstoffwechselstörungen unter besonderer Berücksichtigung des metabolischen Syndroms <i>Berg A, König D</i>	74

AKTUELLES

Jahresinhaltsverzeichnis 2004	V
Tagung der amerikanischen Herzgesellschaft (AHA) - Sportmedizinische Notizen <i>Löllgen H</i>	83

DGSP AKTUELL

Wichtige Anschriften	I
Personalia	VIII
Bundesinstitut für Sportwissenschaft - seine Bedeutung für Sport und Wissenschaft	X
Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen April bis Mai 2005	II
Impressum	60