

## **Psycho-Physical Effects of Tgrainin on the Quality of Life of the Elderly**

Progressive Psycho-Fitness as a Prevention and Fitness Strategy  
During Ageing

Mahmoud Bassiouni

Cologne Senior Citizens Association for Sport and Recreation,  
Germany

### **Introduction**

Processes of ageing in the post-middle age years as well as symptoms of lack of exercise have numerous aspects in common, which express themselves in the decrease of physical abilities and functions (cf. Zahn, 1991, pp. 837n.; H. de Marees, 1996, pp. 37ln.; Branchburg, 1995, pp. 63 n.; Hollmann, 199:1/95). For a considerable time researchers have tried to explain the processes of ageing with the goal of delaying these processes or even reversing them. However, these efforts have had only limited or few success (Fleischmann, 1983, pp. 33n.; Vomel, 1991, pp.41n.: Cooper.1995, pp.25n.; Zapfe1991, pp. 233n.t Kanowski, 1991 .pp. 227n.; Starischka, 1991)

According to the present state of knowledge. the most promising means to delay the de terioration of general performance ability is a target-oriented training (Rost. 1981 .pp123n.; Brauchbar. 1995. pp. 163n.; Hollmann. 1980. 194.; Lehr. 1978. pp. 290n.; Bringmann, 1986. pp. 9-11

However, at present, there are not yet any clear programmes involving both the body and the psyche to the same extent so that there is a positive interaction between these two areas.

Suchtpatienten. Außerdem leiden Tausende an einer Schizophrenie (Kolner Stadtanzeiger, 02.05.1999). Neue Erkenntnisse der Depressionsforschung lenken nun das Augenmerk auf eine weitgehend vernachlässigte Depressionsursache: Der Streß" (Wlhelm, 1999).

Es handelt sich um eine neuro-psychiatrische Erkrankung, die sich durch eine chro

nische Stimmungsveränderung und bestimmte körperliche Symptome auszeichnet" (Swedo & Leonard, 1998).

Die Erklärungen für Entstehung und Entwicklung von auffälligen Krankheiten interpretieren die Integration zwischen körperlichen, psychischen und sozialen Faktoren. Hierfür gibt es nach Hurrelmann mehrere Modelle von Kargan und Levi (1974), Uexkull (1981), Badura (1983) sowie Antonowski (1979, 1987), die dort ausführlich diskutiert werden (vgl. Hurrelmann, 1991, S. 121-141). In allen diesen Modellen wird von einer begrenzten Anpassungsfähigkeit des Menschen ausgegangen, weil die Belastung nicht mit den Mderstandsressourcen ausgeglichen werden kann bzw. Die Stärke des Risikofaktors die Schutzfaktoren des Menschen übersteigt.

Obwohl die dabei erzielten therapeutischen Erfolge zahlreich und teilweise sehr spektakulär sind, ist man von einer Standardisierung der Depressionsbehandlung noch weit entfernt." (Huber, 1990, 1992). Im Therapiebereich gegen Depression gibt es zahlreiche Forschungen in Pharmako-, Psycho- und Bewegungstherapie. Die Erfahrung zeigt, daß in Kliniken diese drei therapeutischen Maßnahmen in Harmonie praktiziert werden.