

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 76 (2005)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Heim- und Sportärztin Regula Gmünder über Sport, Risiken und Nutzen  
: "Es ist nie zu spät, mit Sport zu beginnen"  
**Autor:** Hansen, Robert / Gmünder, Regula  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-805156>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Heim- und Sportärztin Regula Gmünder über Sport, Risiken und Nutzen

## «Es ist nie zu spät, mit Sport zu beginnen»

■ Robert Hansen

**Sport im Alter dient primär dem Wohlbefinden, erhöht die Selbstständigkeit und das Selbstwertgefühl. Das Training muss jedoch angepasst sein, damit Überanstrengungen vermieden werden. Regula Gmünder sagt, was zu beachten ist.**

■ *Warum soll eine Altersheimbewohnerin, die noch nie aktiv Sport gemacht hat, sich plötzlich sportlich betätigen?*  
Regula Gmünder: Das oberste Ziel ist die Erhaltung oder auch das Wiederlangen von Wohlbefinden und Selbstständigkeit.

■ *Und wenn die Motivation fehlt, den eigenen Körper fit zu halten?*  
Gmünder: Im Alter geht es seltener um Leistungssport, sondern meist um regelmässige körperliche Bewegung im Sinne von Gesundheitssport. Die Einstellung zum Sport ist individuell verschieden. Die Einsicht alleine, dass Sport gesund ist, reicht nicht. Es braucht zusätzlich eine emotionelle Bindung. Und man kann niemanden zu Sport zwingen. Wenn jemandem das Sich-Bewegen absolut zuwider ist, verursacht Sport nur Stress.

■ *Sport ist Mord. Viele ältere Menschen haben bereits ein Gebrechen. Wie müssen sie vorgehen, um sich im Altersturnen nicht zu überfordern?*  
Gmünder: Genügend Studien zeigen, dass angepasstes körperliches Training die Gesundheit steigert. Angepasst bedeutet, dass individuelle Vorausset-



Regula Gmünder: «Es soll einer Person während dem Training immer wohl sein.»  
Fotos: roh

zungen, Alter, Gesundheitszustand, Trainingszustand berücksichtigt werden. Eine gute Empfehlung lautet: Es soll einer Person während dem Training immer wohl sein, sie soll das Gefühl haben, dass sie sich noch ein bisschen mehr anstrengen könnte. Und etwa zehn Minuten nach der Anstrengung sollte sie sich wieder erholt fühlen.

■ *Nützen dann sportliche Aktivitäten überhaupt etwas, wenn bei jeder Bewegung überlegt werden muss, ob sie nicht zu viel ist?*

Gmünder: Sich die Bewegungen überlegen muss der Leitende von Senioren-Sportstunden. Dann kann schon während dem körperlichen Training ein gutes körperliches Gefühl im betagten Menschen entstehen. Als



nachhaltige Folge seiner Trainingsarbeit kann er wieder Treppen steigen, ins Tram einsteigen oder eine Bilder Ausstellung besuchen. Körperliche Betätigung kann auch bei depressiver Verstimmung helfen und bei aufgestauten Aggressionen als Ventil dienen.

■ *Ein Gewinn, der miteinander geteilt wird?*

Gmünder: Das ist durchaus möglich. In einem Heim bilden sich manchmal Gruppen über ein Stockwerk oder eine Abteilung hinaus. Dadurch entstehen ganz neue Impulse: Plötzlich sprechen Leute einander an, die das zuvor nie gewagt hätten. Beim Gesundheits-Förderungsprogramm «allfit – Empowerment» des Gesundheits- und Umweltsportdepartements Zürich habe ich erlebt, dass sich Gruppen gebildet haben, die auch ausserhalb der sportlichen Aktivität Kontakte aufrechterhielten. Es war schön zu erleben, dass die Menschen sich gegenseitig unterstützt haben, nicht nur, um miteinander Spass zu haben, sondern auch dann, wenn es jemandem schlecht ging.

■ *Beteiligen sich auch Menschen, die dem Sport früher nichts abgewinnen konnten?*

Gmünder: Manche ältere Menschen haben während der Schulzeit negative Erfahrungen gemacht und wollten deshalb später keinen Sport treiben. Für sie ist es möglich, im Alter ganz andere Erfahrungen zu machen und in Senioren-Sportgruppen Gefallen zu finden an körperlicher Betätigung, die nichts mit Zwang zu tun hat.

■ *Sind sich die Heimleiter genügend bewusst, wie bedeutend sportliche Aktivitäten sein können?*

Gmünder: Ich denke schon. In Altersheimen wird ja grösstmögliches Wohlbefinden angestrebt. Es wird darauf geachtet, dass die Leute selbstständig bleiben und nicht pflegebedürftig werden. Intern werden Turnstunden angeboten, die Senioren

können auch auswärts Seniorensportkurse besuchen. Auch gewisse Spiele oder Tanz sind oft eine sinnvolle Beschäftigung.

■ *Und in Pflegeheimen?*

Gmünder: Hier sind die Menschen ja per Definition nicht gesund. In einem Pflegezentrum macht deshalb niemand «Sport». Bei uns gehen höchstens zehn Prozent selber spazieren. Gut 50 Prozent der Bewohnerinnen und Bewohner machen aber gerne mit bei «Turnstunden» oder in der Physio- sowie Ergotherapie. Im Zürcher Pflegezentrum Bachwiesen wird in einer eigens dafür konzipierten Abteilung beispielsweise die Mobilität gefördert. Die Pflegezentren Käferberg, Entlisberg und Riesbach führen so genannte Slow-Stream-Rehabilitationsabteilungen. Hier wird die Selbstständigkeit der Patienten gefördert, um sie zu befähigen, wieder nach Hause oder allenfalls ins Altersheim auszutreten. Je selbstständiger jemand ist, desto mehr Selbstbestimmung bleibt erhalten. Das fördert das Selbstwertgefühl.

■ *Was auch eine Motivation sein kann ...*

Gmünder: Ja, diese Menschen im Pflegeheim haben ein Ziel vor Augen. Sie wollen wieder gehen können, selbstständig sein und vor allem wieder in die eigene Wohnung zurück. Jemand, dem es schlecht geht und der diesen Zustand verändern will, ist viel motivierter als jemand, der beispielsweise einer Sucht verfallen ist, diese erst überwinden und diesbezüglich

überdies Verzichte in Kauf nehmen müsste.

■ *Gerade in einem Pflegeheim sind die Anforderungen an einen Trainer, der ein Altersturnen leitet, hoch. Wer vermittelt entsprechendes Wissen?*

Gmünder: Leiter solcher Turnstunden sollten eine altersspezifische und krankheitsspezifische Ausbildung haben. In Pflegeheimen werden solche



**«Je selbstständiger jemand ist, desto mehr Selbstbestimmung bleibt erhalten.»**

Turnstunden durch Physiotherapeuten, Ergotherapeuten oder Aktivierungstherapeuten geleitet. Sportlehrer für entsprechende Angebote in Altersheimen oder andern Seniorensportanbietern können beispielsweise über die Pro Senectute, das Sportamt der Stadt Zürich oder das Netzwerk «lifetime health» vermittelt werden.

■ *Welchen Stellenwert hat Sport im Alter?*

Gmünder: Die Schweiz hat ein flächendeckendes Angebot von Seniorensportkursen. Die Motivation, selber Sport zu treiben, ist jedoch ein persönliches Anliegen. Hilfreich können Vorbilder sein, die beispielsweise in den Medien gezeigt werden. Ein wichtiger Faktor ist auch das Gesundheitswesen, dessen



ständig steigende Kosten an präventive Massnahmen mahnen. Auch aus diesem Grund wurden verschiedene Angebote entwickelt.

■ *Wo steht die Schweiz im Vergleich mit anderen Ländern?*

Gmünder: Ich weiss nicht, ob andere Länder in Europa oder Amerika ein mit der Schweiz vergleichbar grosses, flächendeckendes Angebot von

Senioren-sport haben; aus wissenschaftlichen Arbeiten in verschiedenen Ländern Europas wird zumindest deutlich, dass man sich vielerorts mit der körperlichen Aktivität älterer Menschen auseinandersetzt.

■ *Sportangebote werden in den skandinavischen Ländern grosszügig unterstützt, das*

*Sozialsystem ist generell besser ausgebaut. Unsere Krankenkassen sind jedoch eher zurückhaltend, die Kosten für ein Fitnessabo zu übernehmen.*

Gmünder: Das ist von der Krankenkasse und der Art der Versicherung abhängig. Gewisse Kassen leisten einen Beitrag an die Kosten, wenn ein Kursleiter «qualitop» qualifiziert ist ([www.qualitop.org](http://www.qualitop.org)). Die Übernahme der Kosten bedingt aber gegenseitiges Vertrauen. Einige Leute nutzen die Angebote aus und kommen zu Beiträgen, machen aber trotzdem nichts ...

■ *... und die Versicherungen streichen deshalb solche Leistungen angesichts der steigenden Kosten.*



**«Der Körper gibt auch im Alter gute Anhaltspunkte, ob man es übertreibt.»**

Gmünder: Ja, zum Beispiel «allfit». Das war das Projekt der Stadt Zürich für chronisch Kranke. Hier hätten die Betroffenen in Schulungs- und Fitnesskursen lernen sollen, wie sie besser mit ihrer Krankheit umgehen können. Wir erhofften uns dadurch als Folge weniger Arztbesuche und Spitaleinweisungen. Die Krankenkasse Helsana hat das Projekt zuerst unterstützt, sich dann aber plötzlich aus

Kostengründen zurückgezogen, und wir mussten das Programm leider einstellen. Offenbar ist die Rechnung nicht aufgegangen.

■ *Oder der Effekt war zu klein? Die Muskelmasse nimmt mit dem Alter sehr schnell ab. Plötzlich gehen einfache Arbeiten nicht mehr, und Spaziergänge werden zu Qual.*

*Bringt es überhaupt etwas, dann noch mit Sport zu beginnen?*

Gmünder: Es gibt keine Altersgren-

zen. In jedem Alter kann trainiert werden. Das betrifft sämtliche Konditionsfaktoren wie Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und auch Koordination, das Zusammenspiel von Bewegungsapparat, Sinnesorganen und Nervensystem.

■ *Stellen Sie fest, dass durchtrainierte alte Menschen weniger stürzen als andere und ein möglicher Sturz glimpflicher ausgeht als bei Unsportlichen?*

Gmünder: In der Regel leiden trainierte Leute weniger an Osteoporose und erleiden damit weniger Knochenbrüchen. Allerdings sind auch Menschen mit zeitlebens zu wenig Fettmasse

risikobelastet. Bei trainierten Menschen ist bei allfälligen Misstritten die Reaktion zur Korrektur besser und schneller, allfällige Stürze können durch geeignete Bewegungen besser aufgefangen werden.

■ *Stürze werden auch oft durch eine abnehmende Fähigkeit begünstigt, das Gleichgewicht zu halten. Wie kommt es dazu?*

Gmünder: Der Verlust des Gleichgewichtssinnes gehört zu den natürlichen Alterungsvorgängen. Das Gleichgewicht halten zu können, bedingt ein Zusammenspiel vom Gleichgewichtssinn im Ohr, vom Gehirn und den Nerven von den Augen sowie den Tastkörperchen in den Gelenken, Muskeln und Sehnen. Lageveränderungen können so erkannt und die notwendigen Korrekturen ausgeführt werden. Sowohl die einzelnen Sinne als auch das Zusammenspiel funktionieren im Alter immer weniger gut.

■ *Warum kommt es ohne Training zu diesem rasanten Abbau?*

Gmünder: Ohne ständiges Training nimmt die Kondition in jedem Alter ab. Im höheren Alter finden zudem biologische Alterungsprozesse statt. Wird beides kombiniert, nehmen Muskelmasse, damit die Kraft, Ausdauerleistungsfähigkeit, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit sehr schnell ab.

■ *... und Fett lagert sich ein.*

Gmünder: Muskelabbau durch fehlende Aktivität und Fetteinlagerung bei entsprechend grosser Kalorienzufuhr führt zu einer Mehrbelastung der Gelenke. Zu viel Fettmasse begünstigt zudem Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

■ *Wie oft sollte ein Training stattfinden, um das zu verhindern?*

Gmünder: Für den Körper ist es günstiger, die Aktivitäten auf die Woche zu verteilen. Wer nur einmal pro Woche trainiert, braucht für einen Erfolg eine lange Trainingsdauer pro Mal, was



wiederum zu einer Überbelastung im Körper führen kann. Es macht Sinn, sich zwei bis drei Mal in der Woche zu betätigen.

■ *Wie schnell stellt sich ein Erfolg ein?*

Gmünder: Das ist individuell verschieden und benötigt sicher einige Wochen bis Monate. Durch den Alterungsprozess sind die Adaptionsprozesse verlangsamt. Die alten Menschen brauchen mehr Zeit und längere Erholungsphasen. Wichtig ist auch zu beachten, dass bei einem Training Rücksicht genommen werden muss auf mögliche degenerative Erkrankungen wie Arthrosen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Deshalb muss das Tempo angepasst werden, die Dosierung und die Art der Bewegungen müssen stimmen.

■ *... was ja auch für junge Sportler gilt.*

Gmünder: Natürlich, das gilt für alle Leute. Im Moment einer grossen sportlichen Leistung ist das Risiko für einen plötzlichen Herz-Kreislauf-Tod erhöht.

■ *Haben Sie das bei einem ihrer Trainings schon einmal erlebt?*

Gmünder: Nein, Gott sei Dank noch nie. Statistisch gesehen trifft das bei Menschen, die sich regelmässig bewegen, aber seltener zu. Bei sportlich Aktiven sinkt das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Sich vernünftig angepasst sportlich zu

betätigen, nützt immer etwas, auch bei Übergewicht. Es ist nie zu spät, mit Sport zu beginnen.

■ *Sollen die Leute eher Kraft oder Ausdauer trainieren?*

Gmünder: Beides ist wichtig, die Möglichkeiten sportlicher Aktivitäten sind sehr vielfältig. Entscheidend sind im Alter wohl eher die persönlichen Vorlieben. Ältere Personen, die mit einer körperlichen Aktivität beginnen oder sie steigern wollen, sollten allerdings einen Check bei einem Arzt machen.

■ *In jungen Jahren setzt der Körper automatisch Grenzen, wenn zu viel Leistung abgefordert wird. Bleibt dieser Schutzmechanismus im Alter bestehen?*

Gmünder: Der Körper gibt auch im Alter gute Anhaltspunkte, ob man es übertreibt.

■ *Welcher Art? Ältere Menschen gehen ja nicht mehr an die Grenzen ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit.*

Gmünder: Es gibt sicher auch ältere Menschen, die bis an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit gehen wollen. Allerdings ist das Risiko grösser als in jungen Jahren, gesundheitliche Schäden zu erleiden. Seniorensportleiter sollten darauf hinweisen und ihre Anleitungen entsprechend abgeben. In jungen wie in alten Jahren zeigen sich Symptome wie Muskel-

und Gelenkschmerzen und dann auch solche, die man vielleicht selber nicht unbedingt als sportliche Überbelastung erkennt: anhaltende Abgeschlagenheit, Verstimmungen, Schlaflosigkeit trotz Müdigkeit, Nervosität.

■ *Liegen die Grenzen eher bei der Dauer oder der Art der Übungen?*

Gmünder: Sowohl Dauer als auch Intensität der Übungen müssen gut dosiert werden. Genauso wichtig sind auch die Übungsformen bezüglich Gelenkbelastungen. Mit Senioren trainieren wir beispielsweise nicht im anaeroben Bereich, vermeiden möglichst Übungen im Kniestand oder mit einem lang andauernden Einbeinstand.

■ *Macht eine Pulsuhr im Training Sinn?*

Gmünder: Richtig eingesetzt, ja. Die Kontrolle über die Atmung ist aber oft einfacher als über die Beurteilung der Pulsfrequenz. Wenn jemand während der körperlichen Aktivität noch gut atmen kann, ist auch die Belastung nicht zu hoch. ■

Dr. Regula Gmünder ist Stadtärztin und Heimärztin im Zürcher Krankenhaus Riesbach. Nach ihrem Staatsexamen hat sie sich in innerer Medizin, Chirurgie, Rheumatologie, Sportmedizin und Geriatrie weitergebildet. Als Gymnastiklehrerin arbeitet sie auch mit Seniorinnen und Senioren.

## Neues CURAVIVA Verlagsprodukt zum Thema Sturzprophylaxe

### Gymnastik mit Musik III / Sturzprophylaxe



Besonderes Ziel der Gymnastik-CD III – «Sicher gehen, sicher stehen»- ist die Sturzprophylaxe, die mit dem Training des Gleichgewichts und einer Kräftigung der Muskulatur erreicht werden kann. Detaillierte Anregungen für die Gestaltung der Musik- und Bewegungseinheit passend zum jeweiligen Lied findet man als PDF-Datei auf der CD. Alle Musikstücke sind in Instrumentalversion vorhanden und damit für den Einsatz bei Dementen gut zu verwenden, da hierbei die möglicherweise irritierende Singstimme wegfällt.

Mitglieder CHF 45.- / Nichtmitglieder CHF 50.-

Ihre Bestellung richten Sie bitte an CURAVIVA  
Verband Heime und Institutionen Schweiz  
Verlag  
Postfach, 8034 Zürich  
Telefon 01 385 91 91, Fax 01 385 91 99  
info@curaviva.ch  
oder mittels Bestellformular im Internet unter  
www.curaviva.ch/verlag\_die.cfm