

Liebe Leserin, lieber Leser

Autor(en): **Steiner, Barbara**

Objektyp: **Preface**

Zeitschrift: **Curaviva : Fachzeitschrift**

Band (Jahr): **81 (2010)**

Heft 9: **In Bewegung : wie Kopf und Körper profitieren**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

«Für Betagte kann geistige und körperliche Bewegung enorm wertvoll sein.»



Barbara Steiner
Redaktorin

Liebe Leserin, lieber Leser

Spielen, tanzen, eine kurze Distanz zu Fuss statt im Rollstuhl zurücklegen, singen, erzählen – die Aktivitäten, um die es hier mehrheitlich geht, sind unspektakulär. Bei der Beschreibung ihrer Wirkung wären Superlative ebenfalls fehl am Platz. Sie ist weder sensationell noch atemberaubend. Trotzdem: Für Betagte kann geistige und körperliche Bewegung enorm wertvoll sein – sei es, weil sie ihnen ermöglicht, länger eine gewisse Selbständigkeit zu behalten, sei es, weil sie ein Mittel ist, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten. Etliche Altersinstitutionen haben dies längst erkannt und bieten ihren Bewohnerinnen und Bewohnern unterschiedlichste Betätigungsmöglichkeiten an. Neuste wissenschaftliche Studien belegen, dass sie mit ihren Bemühungen auf dem richtigen Weg sind: tägliche gezielte Aktivierung bremst beispielsweise bei Menschen mit Demenz den geistigen Abbau, regelmässiges Kraft- und Koordinationstraining verhindert Stürze.

Die Untersuchungen bringen aber mehr als eine Bestätigung: Sie zeigen auch, dass sich das Potenzial der Aktivitäten nur ausschöpfen lässt, wenn Mass und Mischung stimmen und Spass und Freude nicht vernachlässigt werden. Und dass sich mit ganz pragmatischen Ansätzen im Alltag einiges erreichen lässt: Was ein Mensch noch selber tun kann, soll er auch selber tun dürfen. Dies gilt nicht nur für Menschen im Alter, sondern insbesondere für Menschen mit Behinderung. Für sie bedeutet mehr Bewegung oft auch mehr Integration.

Wird aus Bewegung Sport, bestehen in der Gesellschaft hohe Erwartungen an ihre Wirkung auf Kinder und Jugendliche: Jungen Menschen mit Migrationshintergrund soll sie Chancengleichheit bringen und zugleich noch der Gewaltprävention dienen. Auch hier gilt: Wunder bewirken Fussball und Leichtathletik keine. Aber Sport kann Kindern helfen, ihren Körper und Grenzen kennenzulernen und Normen auszuhandeln. Und so mit vielen kleinen Erlebnissen einen grossen Schritt weiterzukommen.