

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 47 (1990)

**Heft:** 1

**Artikel:** Gesundheit, Sport und höheres Lebensalter

**Autor:** Weiss, Urusula

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993413>

### **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:** 01.02.2025

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

# Gesundheit, Sport und höheres Lebensalter

Ursula Weiss, Dr.med., Chef FI der ESSM

Werden ältere sporttreibende Menschen nach den Beweggründen für ihr Tun gefragt, so wird von den meisten an erster Stelle die Gesundheit genannt. Nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation wird darunter nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen verstanden, sondern ganz allgemein ein Zustand völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens.



Jiu-Jitsu, für geübte Seniorinnen kein Problem.

Das ist eine sehr schöne und erstrebenswerte Zielsetzung. Die Realität hingegen sieht etwas anders aus.

## Die Realität der Abbauprozesse

Biologisch betrachtet werden mit zunehmendem Lebensalter die regenerierenden, aufbauenden Vorgänge langsamer, und Störungen werden oft nicht mehr vollständig ausgeglichen. Die Abbauprozesse überwiegen und ungünstige Funktions- und Strukturänderungen nehmen überhand. Dadurch nimmt die allgemeine Leistungsfähigkeit ab, und die benötigte Zeit zur Erholung wird länger. Krankheiten treten im Schnitt häufiger auf und zehren an den Reserven. Auch im psychosozialen Bereich sind Umstellungen zu verkraften. Eine mehr oder weniger starke Auflösung der gewohnten Familienstruktur und der Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand verlangen Neuorientierungen, die einschneidend sind.

Alle diese Veränderungen können, sehr allgemein betrachtet, als Vorgänge verstanden werden, welche die Tendenz haben, die *Mobilität eines Menschen*,

das heisst seine Bewegungsmöglichkeiten im weitesten Sinne des Wortes, einzuschränken. Bewegungsmangel gehört nicht nur in bezug auf Herz-Kreislauf-Krankheiten zu den Risikofaktoren, sondern bedroht alle Aspekte des bereits beschriebenen, idealen Gesundheitszustandes.

## Gesundheitsfördernde Aspekte des Sports

Gehen wir davon aus, dass Bewegung ein wesentliches Merkmal des Sports ist, so darf diesem wohl eine gesundheitsfördernde Wirkung zugesprochen werden. Diese kommt über ein sehr komplexes Geschehen zustande, in welchem sowohl physische wie psychische und soziale Faktoren über verschiedene Regelkreise, die sich gegenseitig beeinflussen, miteinander in Verbindung stehen. Ein paar Beispiele mögen dies verdeutlichen.

### Beispiel 1

**Bewegung** → günstige Auswirkung auf Zucker- und Fettstoffwechsel → geringere arteriosklerotische Veränderungen in den Blutgefässen → Blutdruck in der Norm, bessere Durchblutung lebenswichtiger Organe → u.a. vermindertes Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten → uneingeschränkte Aktionsfähigkeit → Befähigung zur Bewegung...

### Beispiel 2

**Bewegung** → gute Gelenkbeweglichkeit → besseres Auffangen vielfältiger Belastungen → geringeres Risiko für arthrotische Veränderungen → Fähigkeit für sportliche Aktivität bleibt erhalten, das heisst Bewegung...

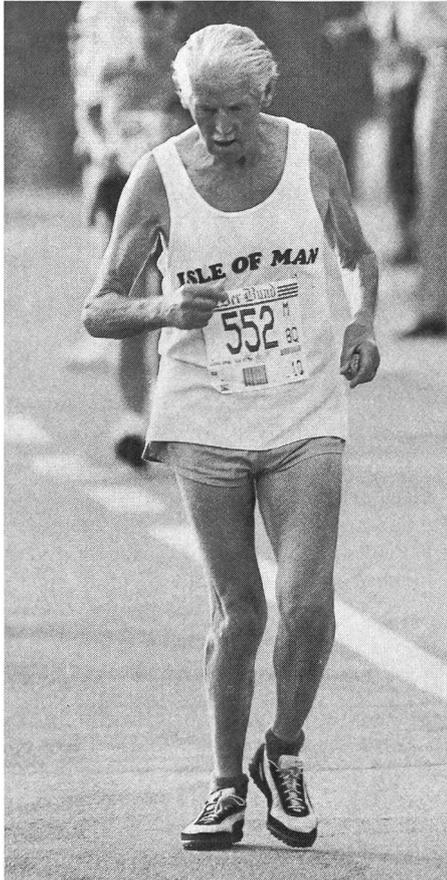
### Beispiel 3

**Bewegung** → Förderung der Reaktions- und Koordinationsfähigkeit → grössere Geschicklichkeit und (Selbst)sicherheit → sportlich aktiv bei geringerem Verletzungsrisiko → länger aktiv und in Bewegung...

### Beispiel 4

**Bewegung** → Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit → gute Basis zur Ausübung verschiedener sportlicher Freizeitaktivitäten → dadurch Anschluss an Gruppen, Vereine → mit-





Ausdauersport ist die Basis für Fitness bis ins hohe Alter.

menschliche Begegnungen, soziale Integration → Möglichkeiten für weitere Aktivitäten, das heisst Bewegung... Die aufgezeigten Zusammenhänge stellen empfindliche Gleichgewichtssysteme menschlicher Anpassung dar, welche leicht durch qualitativ «falsche», zu starke oder zu schwache Einwirkungen gestört werden können. Bewegungsmangelerscheinungen einerseits, Überlastungsschäden andererseits können die Folge sein. *Es ist deshalb sinnvoll, gerade bei zunehmendem Alter in Bewegung zu bleiben und individuell angepassten Sport zu treiben.* Gelingt es dadurch, nicht nur die physische Leistungsfähigkeit zu erhalten, sondern auch das psychische Wohlbefinden zu verbessern, so kann dem Sport zu Recht eine gesundheitsfördernde Wirkung zugesprochen werden.

### Angst vor Gebrechlichkeit und Tod

Allerdings ist zu bedenken, dass auch die beste Gesundheit nicht endlos dauert, dass der Vorgang des Alterns zeitweise zu bremsen, jedoch nicht aufzuhalten ist und letztlich über das Sterben zum Tod des Individuums führt. Diese Tatsache, die *im höheren Lebensalter* sehr greifbar wird, löst bei den meisten Menschen Angst aus, in erster Linie vor Schmerzen, Gebrechlichkeit und Isolation. Dazu kommt die Unsicherheit in bezug auf den Tod selbst. Bedeutet er endgültiger Abschluss der individuellen Existenz oder was wird danach sein? Fragen dieser Art beschäftigen ältere Menschen und lassen sie zurückblicken im Versuch, Bilanz zu ziehen. War das Leben nur eine zufällige Kette

*Prof. Dr. Hans Küng, Theologe, Tübingen BRD, schwimmt gerne, fährt aber auch ebenso gerne und regelmässig Ski: «Senioren-sport hilft mit, dass man sich weniger als Senior fühlt. Meine Erfahrung nach 60 Lebensjahren: Weniger Sport anschauen, mehr Sport treiben. – Sich nicht überschätzen: Sportarten wählen, die man auch im Alter betreiben kann. – Nicht aufgeben: Unverdrossen weitermachen, auch wenn es etwas mühseliger wird!»*

von angenehmen und unangenehmen Ereignissen oder ist ein Sinn in all dem Tun und Erleben zu erkennen? Solche und ähnliche Gedanken tauchen wiederholt auf. Phasen der Auflehnung und Traurigkeit, der Aussöhnung und Akzeptanz lösen einander ab und beeinflussen die Befindlichkeit nachhaltig. Gerade soziale und gesundheitliche Veränderungen aktualisieren diese Prozesse.

### Schlussgedanken

Meine Gedankengänge, die sich ebenfalls immer wieder in Kreisen drehen, mögen aufzeigen, dass es sinnvoll sein dürfte, in jeder Beziehung in angemessener Bewegung zu bleiben, ohne einem übertriebenen Aktivismus und einem unrealistischen Gesundheitsideal anzuhängen. Dann könnte es gelingen, trotz Leistungseinbusse, Krankheiten und altersbedingten Gebrechen, ein möglichst hohes Mass an Wohlbefinden zu erhalten und nach einem bewegten Leben zur Ruhe zu kommen. ■

Der Franzose sagt: Si jeunesse savait et vieillesse pouvait! Mit anderen Worten: Wir sollen schon in der Jugend beginnen, zu unserer Gesundheit Sorge zu tragen. Dann dürfen wir mit Ruhe unseren älteren Tagen entgegensehen. Immer wieder habe ich Gelegenheit, meine Alterskollegen zu analysieren. Viele wollen wissen, weshalb ich noch mit über achtzig Jahren so fit bin, noch stundenlang wandern und ohne grössere Mühe bergsteigen kann. In jungen Jahren habe ich sehr viel Zeit für Sport und Wandern eingesetzt. Haut- und Körperpflege waren dabei so wichtig wie die Ernährung. Gemieden habe ich vor allem Zucker, Weissmehl und eine instinktive Abneigung hatte ich gegen Fett und übermässigen Fleischgenuss. Jahrelang lebte ich vollkommen vegetarisch. Ordne Dein Leben, Deine Ernährung nach natürlichen Lebensgesetzen, gib Deinem Körper sein Hautleben, seine harmonische Bewegung, sein Atmen in reiner Luft zurück, geh früh zu Bett, steh früh auf, lass geistige Kräfte Deine Seele lenken. Das ist der Heilweg – die Ordnungs-Therapie.

*Max Steidle, Ebnet-Kappel  
Gründer der Firma Pro Kosma*

