

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 102 (1976)  
**Heft:** 39  
  
**Rubrik:** Apropos Sport

### **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:** 14.05.2025

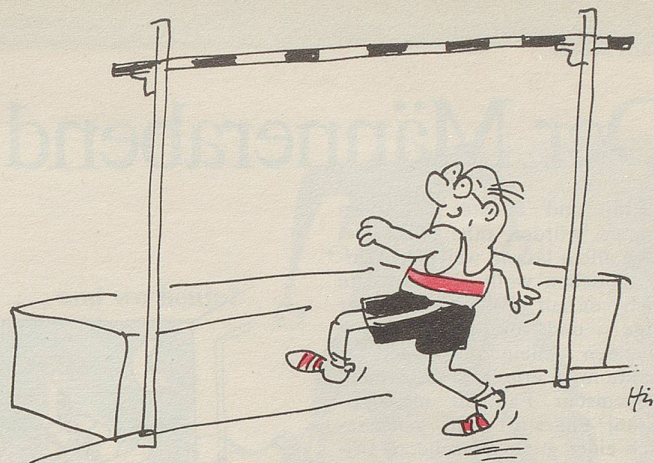
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Apropos Sport!

Hurra, auch Opa kann sein Leistungsvermögen noch verbessern. So lautet jedenfalls ein wichtiges Ergebnis der Aktion «Sport für Ältere», die am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg durchgeführt worden ist. Zwischen 300 und 400 Personen im Alter von 50 bis 70 Jahren haben acht Monate lang unter Anleitung erfahrener Sportlehrer trainiert. Das gezielte, dem Alter angepasste Training führte zu teilweise erstaunlichen Resultaten. Untersucht wurden typische Nichtsportler, ehemalige Sportler und solche, die sportlich ständig aktiv geblieben waren. Bei den Aktiven, die einen Vergleich mit ungeübten Dreissigjährigen nicht scheuen mussten, erzielten allerdings hinsichtlich Kraft, Beweglichkeit und Reaktionsvermögen nur eine Minderheit kleine Verbesserungen; bei der Ausdauer hingegen, dem im Alter wichtigsten Konditionsfaktor, konnte eine deutliche Leistungssteigerung registriert werden. Was sich

bei den Nichtsportlern zeigte, dürfte vielen «Bequemern» – so hoffen wir – den Rücken strafen.

Zu Beginn des Versuches war das Leistungsvermögen derart gering, dass die Sportlehrer nach der ersten Stunde völlig verunsichert waren. Nach einigen Anlaufschwierigkeiten erreichte dann aber gerade diese Gruppe die grössten Trainingserfolge; selbst Siebzigjährige erzielten deutliche Trainingseffekte. Der auf Inaktivität beruhende Altersmuskelschwund hat sich durch ausreichende Funktionsreize nicht nur verlangsamt, es kam gar zu einem Muskelzuwuchs. Auch das altersbedingte Nachlassen der Leistungsfähigkeit von Herz und Lungen kann durch systematisches Ausdauertraining, also durch zügiges Marschieren, leichtes Traben, durch Schwimmen oder Radfahren nicht nur verzögert werden, es entsteht sogar eine beachtliche Leistungsreserve des Herz-Kreislauf-Systems. Die Untersuchungen von Heidelberg zeigten einmal mehr, dass das Ausmass des Leistungsabfalls im Alter weniger durch

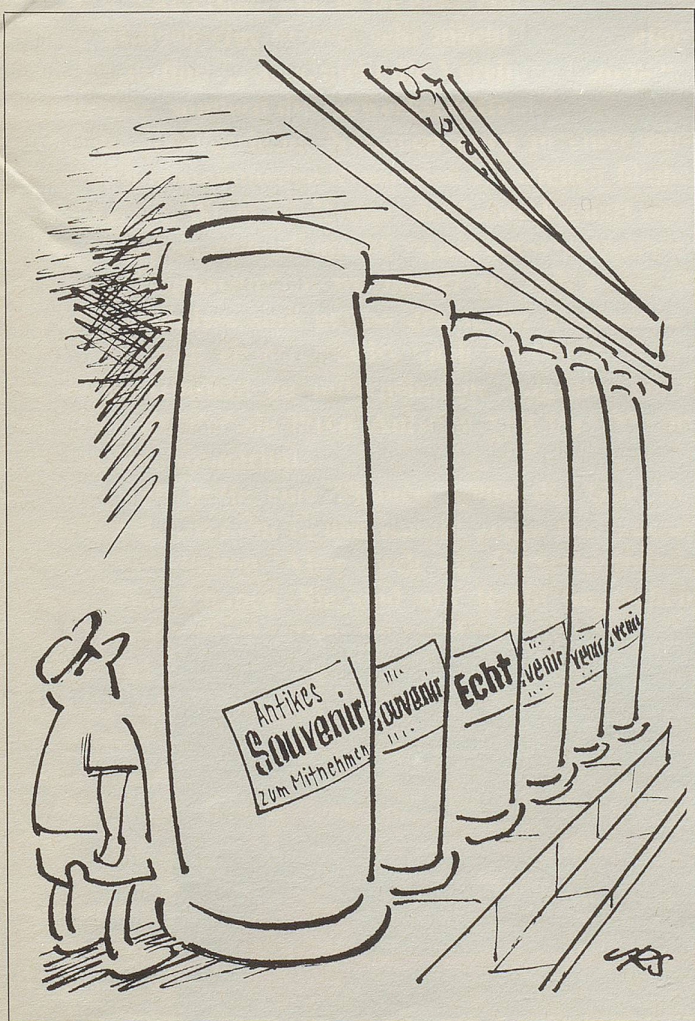


den Alterungsprozess als durch körperliche Inaktivität, auf deutsch: durch körperliche Bequemlichkeit und Faulheit bestimmt wird.

Wenn sie die Fünfzig überschritten haben, verfallen sie aber nicht in den Fehler, gleich morgen mit einem 3-km-Lauf zu starten. Erst muss ihnen der Arzt grünes Licht geben. Dann aber kann, allerdings ganz sachte und in kleinen Dosen, das Training aufgenommen werden. Nach relativ kurzer Zeit werden sich

kleine Erfolge einstellen (Wohlbefinden, Lust, Oekonomisierung etc.). Erfolgserlebnisse beflügeln bekanntlich, spornen zu weiteren Taten an.

Durch dosiertes Ueben kann bei älteren Menschen des weitern auch die oft zu beobachtende Hilflosigkeit in der Auseinandersetzung mit ungewohnten Umweltanforderungen weitgehend gehoben werden. Und das, so scheint mir, ist mindestens so viel wert wie eine Goldmedaille...  
Speer



## Warum???

Seufzerecke unserer Leser

Warum werden verratene Militärdokumente dem Schweizer Volk immer noch vorenthalten, obwohl betreffender Inhalt den Russen schon längst bekannt ist?  
L. S., Düringen

Warum kann ich nie einen «Nebelspalter» lesen, aus dem nicht schon «Nebelspalterereien» oder ganze Seiten herausgerissen worden sind?  
K. H., Bern

Warum nicht den Nebi abonnieren?  
Red.

Warum reduziert die Schweiz die Zahl der Diplomaten anderer Staaten nicht auf diejenige, die sie in diesen Ländern hat? Dadurch würde dem übermässigen Spionieren wenigstens teilweise ein Riegel geschoben.  
M. K., Worb

Warum hängen die Verkehrsampeln so hoch, dass man im Auto nicht sieht, wann sie auf grün wechseln?  
E. G., Wil

Warum zwingen sich die Evastöchter heute, da sie endlich emanzipiert und von BH und Korsett befreit sind, in allzu enge Jeans?  
M.-L. K., Egg



Woran erkennt man, dass jemand alt geworden ist?

Daran, dass er unentwegt versucht, jünger zu scheinen.

GIOVANNETTI