Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 2 (1994)
Heft: 2: 30 Jahre Bewegung und Sport

Artikel: Mögen Sie Bewegung und Sport?
Autor: Beltramello, Fernanda
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-818459

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

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

Foto: Peter Klauser, Zürich

Mögen Sie Bewegung und Sport ?

Der Seniorensport ist «marktreif» geworden. Späte Ehre für die Pioniergeneration, die vor fast 40 Jahren anfing, sich einzusetzen, das Leben der Pensionierten erträglicher und glücklicher zu gestalten!

Diese zum Teil mühselige Entwicklungsarbeit zugunsten älterer Menschen hat sich gelohnt.

Liebe Leserin, lieber Leser, Hand aufs Herz: Mögen Sie Bewegung und Sport? Zur sportlichen Aktivität von Senioren sind 1991 Untersuchungsergebnisse veröffentlicht worden. Vorerst aber Ihr kleiner Selbsttest:

- ☐ Ich treibe nie Sport
- ☐ Ich treibe weniger als 1× pro Woche Sport
- ☐ Ich treibe 1× pro Woche Sport
- ☐ Ich treibe 2× und häufiger pro Woche Sport
- ☐ Ich weiss nicht, keine Antwort.

In der Reihenfolge der Vierecke im Kästchen die prozentualen Ergebnisse bei 490 Befragten zwischen 55 bis 74 Jahren: 46%, 20%, 19%, 11% und 4%.

Wenn Sie also nie Sport treiben, wären Sie gar nicht daneben. Als Seniorin oder als Senior würden Sie zum stattlichen Anteil der 46% gehören. Und der Alterssport von Pro Senectute erfasst vorwiegend jene 19% von Senioren, die 1× pro Woche Sport treiben.

Bewegung und Sport in der Praxis

Seit 1959, als in Thalwil die erste Altersturngruppe von Clara Bachofen gegründet wurde, sind in der Schweiz unzählige Gruppen entstanden. Allein bei Pro Senectute Kanton Zürich sind 1993 8912Gruppen mit 15 806 sporttreibenden Seniorinnen und Senioren registriert.

Die jetzige AHV-Generation kennt noch Gefühle von tiefer Dankbarkeit für eine schlichte Sportstunde. Gerade diese Herzlichkeit, die ausgetauscht wird, ist eine wertvolle Quelle von stiller Zufriedenheit – auch für Leiterinnen und Leiter.

Zurück zur Gruppe: Geschätzt wird ein gutes Gemeinschaftsgefühl, das Geborgenheit vermittelt. Spass und Freude an einer Sportstunde, die so aufgebaut und gestaltet ist, dass man nachher das Gefühl hat, etwas für die Gesundheit und das Gemüt getan zu haben. Neben der eigenen Befindlichkeit sind mitentscheidend: die menschliche und fachliche Kompetenz der Gruppenleitung; der Raum, das Lokal und der Ort, wo der Sport durchgeführt wird; die Kosten des Angebotes. Sie merken, es müssen schon ein paar Faktoren einigermassen stimmen, bis ein älterer Mensch die Gruppe gefunden hat, in welcher er heimisch wird.

Wie findet man überhaupt eine Gruppe?

Merkblätter und Listen, in welchen das Sportangebot aufgeführt ist, sind für die Städte Zürich und Winterthur vorhanden. Schöner noch, wenn die «Mund-zu-Mund-Werbung» funktioniert, wenn eine Seniorin ihre Nachbarin fragt: «Wollen Sie nicht einmal in die Tanzstunde mitkommen?» Oder ein Senior seinem Bekannten auf die Schulter klopft: «Chumm doch au emol mit go turne. S'isch super!»

Sport – wie oft in der Woche?

Die Frage gibt Gelegenheit, aufschlussreiche und bedenkenswerte Untersuchungsergebnisse zu veröffentlichen: In «Seniorensport», Schriftenreihe der Eidgenössischen Sportschule Magglingen, Nr. 50, 1992, ist im Kapitel «Diskussion» zu lesen:

«Es gibt bereits sehr viele theoretische Arbeiten, welche sich mit Detailuntersuchungen zum Nachweis der präventiven Bedeutung von Sport im Alter befassen. Daraus ergeben sich Empfehlungen für die Praxis in bezug auf Trainingsumfang, Trainingsintensität und Trainingshäufigkeit. Gleichzeitig wird in der Literatur von verschiedenen Autor/innen die Forderung aufgestellt, die gesundheitliche Situation im Alter aus ganzheitlicher Sicht im weitesten Sinn zu betrachten, d.h. sowohl interdisziplinär wie auch unter Einbezug der subjektiven Lebensgeschichte und Le-

bensgestaltung. Eine ganzheitliche Betrachtung der gesundheitlichen Situation führt weg von ausschliesslich quantitativen Bewegungsempfehlungen und «Rezepten», welche ein bestimmtes Mass an sportlicher Betätigung «verschreiben», um die Gesundheit im Alter zu erhalten bzw. die Pflegebedürftigkeit hinauszuschieben. Sie führt auch weg von der Orientierung an Detailbefunden über die Auswirkungen sportlicher Betätigung auf die Gesundheit und verlangt Seniorensport-Konzepte, welche in eine umfassende Gesundheitsförderung eingebettet sind.

Qualitative Aspekte der Bewegung

Eine weit verbreitete Bewegungsempfehlung für Senior/innen verspricht einen optimalen Trainings- und Gesunderhaltungseffekt, wenn zwei- bis dreimal wöchentlich ein Gymnastik- oder Ausdauertraining von 45 bis 90 Minuten Dauer absolviert wird. Dieses Optimum mag in bezug auf quantitative Kriterien der Körperaktivität (sich bewegen) zutreffen, über qualitative Aspekte von Bewegung (bewegt sein, etwas bewegen) ist damit aber noch nichts ausgesagt. Stellen wir uns die 75jährige Frau Zürcher vor, welche einmal in der Woche eine Turnstunde besucht, sich zweimal wöchentlich mit Freunden zum Jassen trifft, in einem Chor mitsingt und gelegentlich an Ausflügen teilnimmt. Aufgrund der oben erwähnten Bewegungsempfehlung hat der Besuch einer einzigen Turnlektion pro Woche keinen oder nur einen sehr geringen gesundheitsfördernden Effekt. Frau Zürcher ist folglich in ihrem Leben zu wenig körperlich aktiv. Aus ganzheitlicher Sicht führt Frau Zürcher aber ein bewegtes Leben, indem sie verschiedenen Aspekten von Bewegung den ihren Bedürfnissen entsprechenden Platz einräumt. Ob ihre Lebensgestaltung gesundheitsfördernd oder -schädigend ist, kann nicht beurteilt werden, ohne die subjektive Einschätzung von Frau Zürcher zu berücksichtigen.»

Alterssport, Freude, Mässigkeit und Ruh schliessen dem Arzt die Türe zu.

Karl Klenk

Zum Sportmass bei Pro Senectute

Vorweggenommen: Pro Senectute äussert sich nicht zur Bewegungsempfehlung «ein-, zwei- oder dreimal pro Woche Sport». Die erwähnte Empfehlung von 45 bis 90 Minuten Ausdauertraining hat aber abteilungsintern eine Verunsicherung ausgelöst: Kursleiterinnen fragten sich, ob unsere Bewegungsarbeit genüge und der Sport den älteren Menschen nütze.

Bis anhin hat Pro Senectute vor allem qualitative Aussagen aus ganzheitlicher Sicht zu ihrer Dienstleistung «Alter + Sport» gemacht. Nachdem Sportverbände und kommerzielle Anbieter mit ihrer eigenen Sportauffassung im Seniorenmarkt mitwirken, könnte es nötig werden, dass Pro Senectute sich zur Bewegungsempfehlung äussert. Hoffentlich bleibt bei aller Sporteuphorie ein differenziertes Verständnis für die Lebensgestaltung im Alter erhalten. Ein weiterer Auszug aus «Seniorensport»:

«Damit stossen wir auf ein anderes Thema, das noch viel zu wenig in die Theorie und Praxis des Seniorensportes integriert ist: die Ausrichtung auf eigenverantwortliches Handeln. Menschen mit einer Lebenserfahrung von sechzig und mehr Jahren sollten eigentlich in der Lage sein, ihr Leben in eigener Verantwortung zu planen und zu gestalten. Voraussetzung dafür ist neben der dazu notwendigen physischen und geistigen Vitalität eine Vergangenheit, welche – in der Schule und am Arbeitsplatz – vielfältige Möglichkeiten zur Entwicklung von Eigeninitiative und selbstverantwortlichem Handeln geboten hat. Darauf aufbauend müssen Konzepte zur Altersanimation und -betreuung mehr auf Hilfe zur Selbsthilfe denn auf eigentliches Helfen ausgerichtet sein.

Sport kann eine gute Möglichkeit sein, sich in bezug auf Wohlbefinden und Fitness selbst zu helfen. Während es im Schul- und Jugendsport darum geht, Bewegung in ihren vielfältigen Ausrichtungen zu erfahren, deren Auswirkungen auf Fitness und Wohlbefinden zu erleben und eigenverantwortliches Handeln zu entwickeln, muss der Erwachsenen- und Seniorensport davon ausgehen, dass Teilnehmer/innen an Sportkursen ihre Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit anwenden und bewahren wollen. Didaktik und Methodik des Seniorensportes müssen demnach Vorstellungen, Ideen und Meinungen von Senior/innen zum Sport einbeziehen und auf einen partnerschaftlich-kooperativen Unterricht ausgerichtet sein.»

Pro Senectute Kanton Zürich muss weiterhin den Mut haben, für einen Alterssport einzustehen, der sich auch bescheidet, eine von vielen Aktivitäten in der dritten Lebensphase zu sein. Das kann heissen: Sie treiben einmal pro Woche Sport. Super! Denn nochmals zurück zu den Testfragen im Kästchen: 46% der Senioren treiben nie Sport. Und 20% der Senioren treiben weniger als einmal pro Woche Sport. Na also! Apropos: Mögen Sie Bewegung und Sport?

Fernanda Beltramello
Pro Senectute Kanton Zürich