Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2004)
Heft: 1

Artikel: Möglichst lange aktiv bleiben : Krafttraining im Alter
Autor: Weetering, Senta van de
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-819246

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

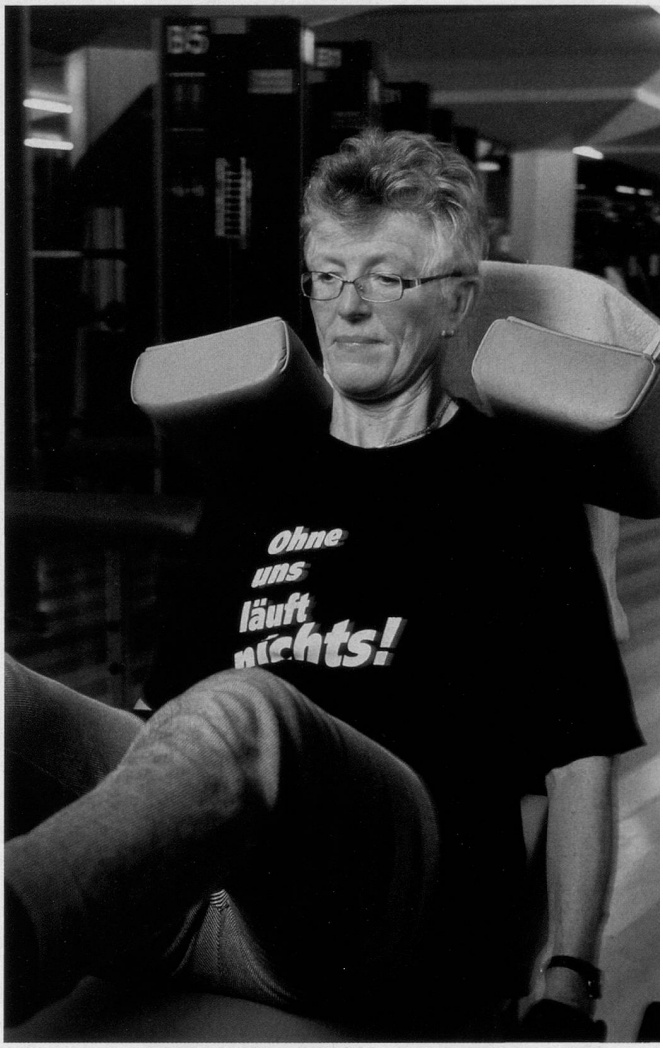
Download PDF: 11.07.2025

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

Möglichst lange aktiv bleiben

Krafttraining im Alter

Trainiert und selbstbewusst – Krafttraining macht «Mumm» für den Alltag.



Langsam schleicht es sich an: Zuerst stellt man die Einkaufstasche auf dem Treppenabsatz kurz ab, bevor man sie in die Wohnung trägt. Dann überlegt man sich, ob man in Zukunft nur noch für einen Tag einkaufen soll, anstatt für die halbe Woche, damit die Tasche leichter wird ... Gezieltes Trainieren der Muskeln hilft, die Selbständigkeit im Alter länger zu erhalten.

* von Senta van de Weetering

«Ins Trainingscenter? Ich?» So habe sie zuerst reagiert, als ihr Enkel sie zum Fitnesstraining habe mitnehmen wollen, erzählt die fünfundsiebzigjährige Hanni Schneider. «Ja», lacht Mark, der Enkel, «du hast die Idee verrückt gefunden.» Doch es war dem Medizinstudenten ernst. In der Vorlesung hatte ein Professor erwähnt, dass Krafttraining bei älteren Menschen helfe, Stürze und damit auch ernsthafte Verletzungen, zum Beispiel Schenkelhalsbrüche, zu vermeiden. Deshalb war Mark froh, als es ihm gelang, seine Grossmutter zum Mitkommen zu überzeugen. Diese fand es zwar etwas merkwürdig, als sie sich in den Turnkleidern ihres Enkels zwischen den Trainingsmaschinen wiederfand, einen Fragebogen zu ihrem allgemeinen Gesundheitszustand ausfüllte und anschliessend eine Instruktorin ihr, die seit ihrer Jugend keinen Sport mehr betrieben hatte, das Funktionieren der Geräte erklärte.

Wirkung im Alltag

Ja, es habe gewirkt, sagt Hanni Schneider. Sie habe zum Beispiel jetzt keine Angst mehr, wenn sie aus dem Tram aussteige, und könne etwas schneller gehen, was ihr vor allem dann eine grosse Erleichterung sei, wenn sie eine viel befahrene Strasse überquere. Dank dem Erfolg hat sie Freude am Training gefunden. Mittlerweile muss ihr Enkel sie nicht mehr überzeugen.

Vielen Senioren und Seniorinnen geht es ähnlich, wenn sie ihre Scheu einmal überwunden haben. Deshalb finden sie in den Fitnesscenters auch immer mehr Gleichgesinnte. Sandra Thoma, Ärztin und

Tagesausflug ins Strommuseum

Für die Fahrt in das Stromhaus Burenwisen steht ein Gratis-Car zur Verfügung. Die angemeldeten Gäste können an folgenden Stationen zusteigen und werden nach Glattfelden gebracht:

Zürich
Winterthur

Die Abfahrtszeiten liegen zwischen 9.00 und 9.50 Uhr; die Rückkehrzeiten zwischen 16.20 und 17.00 Uhr. Die genauen Einsteige- und Rückkehrzeiten stellen wir Ihnen mit der Anmeldebestätigung zu.

Das Tagesprogramm: attraktive Wanderung für Unternehmungslustige

Die Führung durch das Stromhaus ist Teil eines attraktiven Tagesausfluges. Ein Car holt die Gäste in der Nähe ihres Wohnortes ab und fährt sie direkt vor das Stromhaus in Glattfelden.

Nach der Besichtigung des Strommuseums und nach dem Mittagessen fährt der Car die Gesellschaft in wenigen Minuten zum Wasserkraftwerk Eglisau am Rhein.

Hier kann man die industrielle Stromproduktion miterleben. Praktisch alle Vorgänge sind in diesem grössten und schönsten Laufkraftwerk des Kantons aus dem Jahre 1920 offen einsehbar.

Anschliessend wandern die Teilnehmer/-innen unter Leitung eines ortskundigen Führers, auf dem Rheinuferweg ins schöne Städtchen Eglisau.

Wanderung dem Rhein entlang

Der rund 4 Kilometer lange Weg weist wenige Steigungen auf, bietet wunderschöne Ausblicke auf den leicht gestauten Rhein und führt zum Teil über deutsches Gebiet (Pass oder Identitätskarte nicht vergessen). In Eglisau können alle Teilnehmenden den Tag bei einem Glas Wein oder einem Kaffee in einer der schönen Wirtschaften auf den Rheinterrassen ausklingen lassen. Anschliessend bringt der Car die Gäste wieder an die Zusteigeorte zurück.

Mitglied der Geschäftsleitung der Kieser Training Schweiz, Jost Thoma Holding AG, beobachtet, dass sich vor allem am Morgen viele Pensionierte zum Training einfinden. Die Mehrheit hat erst im Alter damit angefangen, vielleicht, weil akute Beschwerden des Bewegungsapparates aufgetreten sind, vielleicht auch einfach, weil sie merken, dass sie sich so im Alltag eine grössere Selbständigkeit erhalten.

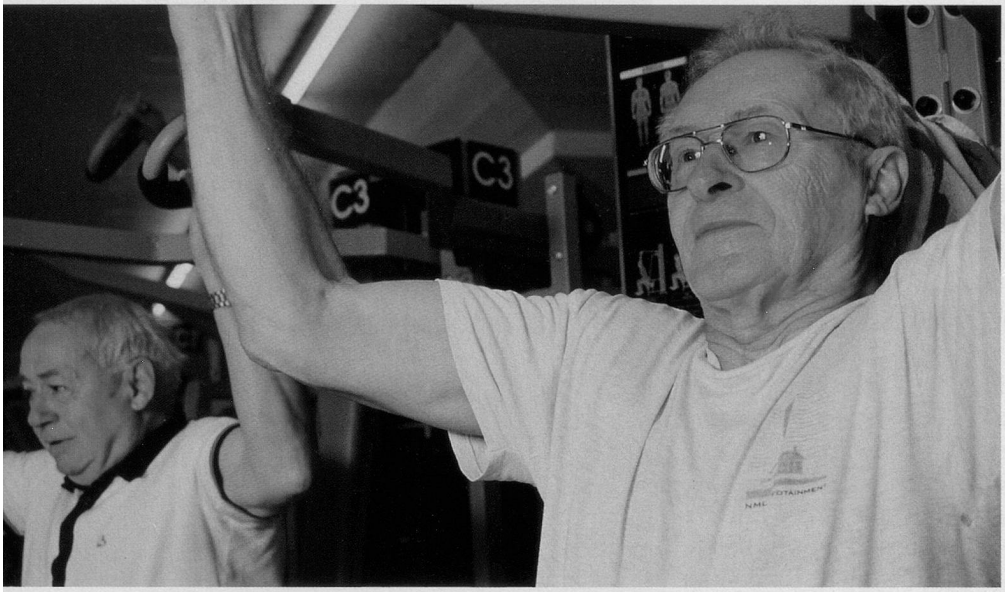
Erfolg unabhängig vom Alter

Die Muskelkraft nimmt mit zunehmendem Alter ab – ein Prozess, der bereits mit zwanzig Jahren beginnt. Die gute Nachricht ist jedoch, dass sie trainiert werden kann, und dass der Trainingserfolg nicht altersabhängig ist.

Medizinische Bedenken gegen Krafttraining für Seniorinnen und Senioren sieht Sandra Thoma keine. Die Maschinen bieten den Vorteil, dass man sie individuell einstellen kann, also auch für Menschen, deren Muskeln durch mangelnde Bewegung im Alltag lange Zeit kaum mehr belastet worden sind. «Muskeln», sagt sie, «sind das, was man dann noch trainieren kann.» Anders als Gelenke, die, einmal abgenützt, höchstens operativ behandelt werden können. Doch kann Muskeltraining auch bei Gelenkproblemen Schmerzen lindern und helfen, Operationen hinauszuzögern.

Kraft allein ist nicht das Einzige, was im Alter die Bewegungsfreiheit und Handlungsfähigkeit erhält; so sind zum Beispiel auch Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit wichtige Aspekte. Und Krafttraining ist auch nicht jedermanns Sache. Aber ob man einmal zu jenen gehört, welchen es Spass macht und etwas bringt, das weiss man erst, wenn man seine Scheu einmal überwunden und es ausprobiert hat.

** Senta van de Weetering ist freie Journalistin in Zürich.*



Muskeln stärken, Verletzungen vorbeugen, Selbständigkeit erhalten.

Fotos: Barbara Graf

ANZEIGEN

CG Jung Institut Zürich

Jung im Alter.

Forum für Analytische Psychologie in der dritten Lebensphase

Fortbildung in Analytischer Psychologie für interessierte Personen ab 60 Jahren.

Beginn April und Oktober
Inhalt Einblick in den Umgang mit Träumen, Märchen, Bildern; Grundlagen der Analytischen Psychologie

Weitere Informationen unter www.junginstitut.ch oder

Hornweg 28, 8700 Küsnacht
E-Mail: info@junginstitut.ch
Tel. 01 914 10 40

Sunnehus
Kur- und Bildungszentrum
CH-9658 Wildhaus

Begleitung und Betreuung in den Ferien

In einer Atmosphäre des Geborgenseins, menschlicher Beziehung und fachlicher Betreuung finden Sie im Sunnehus ein ganzheitliches Ferien- und Gesundheitsangebot, das sich nach Ihren Bedürfnissen richtet. Rufen Sie uns an für unverbindliche Informationen oder besuchen Sie unsere Web-Site.

Telefon: **071 998 55 55**
Internet: **www.sunnehus.org**
e-mail: **sunnehus@access.ch**

TOGGENBURG BIO SUISSE