

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2007)

Heft: 1

Artikel: Sportliche Aktivitäten : wichtig in jedem Alter : regelmässiges Training hält fit und munter

Autor: Faes, Karin

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-819009>

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: 22.01.2025

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

Sportliche Aktivitäten: Wichtig in jedem Alter

Regelmässiges Training hält fit und munter

Die ältere Dame, die an der Tür steht, sieht niemals aus, als würde sie diesen Mai schon 87 Jahre alt. Wie sie später schmunzelnd und ein bisschen stolz sagt, wird sie jeweils fast zwanzig Jahre jünger geschätzt. Das hat mit ihrem Training zu tun, davon ist sie überzeugt. Abgesehen von diesem angenehmen Nebeneffekt, wirken sich die sportlichen Aktivitäten positiv auf ihre Gesundheit aus.

Karin Faes

In Ihrer Dachwohnung im Zentrum von Wädenswil hat sich Hedy Langendorf eine heimelige Ecke eingerichtet, mit einem Sofa, von dem aus es sich bequem Fernsehen lässt. Doch ganz so bequem macht sie es sich gar nicht zum Fernsehen, denn daneben steht ein Trainingsvelo, auf dem sie täglich eine halbe Stunde radelt – ein Teil ihres Sportprogramms. Einen anderen Teil verbringt sie draussen. Sie achtet darauf, dass sie jeden Tag mindestens eine halbe Stunde an der frischen Luft ist. Oft schaut sie bei Verwandten vorbei und wenn es dort beispielsweise gerade etwas zur Post zu bringen gibt, dann dient ihr dies als willkommener Spaziergang. Nur wenn es ganz und gar ungemütlich ist draussen, lässt sie das Frischluftprogramm auch einmal sein. Doch damit nicht genug. Jede Woche geht Hedy Langendorf ins Fitnesscenter, meistens eineinhalb Stunden, manchmal auch etwas weniger. Das Schmucki Fit 24 in Wädenswil, wo sie seit 6 Jahren trainiert, ist gut fünf Minuten von ihrer Wohnung entfernt. Ihr früheres Trainingscenter war etwas weiter weg, auch dorthin ging sie oft zu Fuss – dafür war das Training dann eine Viertelstunde kürzer! Nicht dass sie tatsächlich weniger trainiert hätte damals, denn zusätzlich besuchte sie zweimal wöchentlich einen Stretchingkurs. Manchmal geht sie es aber auch ruhiger an, legt Patienzen, löst Rätsel, trifft sich mit einer Freundin oder erinnert sich an ihre Reisen, die sie bis vor ein paar Jahren noch unternommen hat.

Schon immer gerne in Bewegung

Hedy Langendorf liebt es, sich zu bewegen. Dementsprechend beweglich ist sie: Mit den Händen auf den Boden zu kommen, ist für sie kein Problem. Auch Tanzen sagt ihr sehr zu. Früher hat sie oft an den monatlichen Tanzfahrten der SBB teilgenommen. Da trafen sich bis zu 130 Personen, und dann fuhr man gemeinsam nach



Hedy Langendorf schätzt die ungezwungene Atmosphäre im Fitnesscenter. Fotos: kf

Schaffhausen, ins Appenzellerland, nach Luzern oder sonst einen Ort. Und lachend erzählt sie, wie sie für Erstaunen sorgte, als sie mit 74 an einer Fastnachtsveranstaltung teilnahm: Zuerst ging sie als Einzige auf die Tanzfläche und brach damit das Eis, dann wurde sie durch die schnelle und rhythmische Musik dazu verleitet, einen speziellen Tanzschritt zu erfinden, den andere gleich übernahmen, und als sie bei der Demaskierung auch noch ihr Alter nannte, war die Überraschung riesengross.

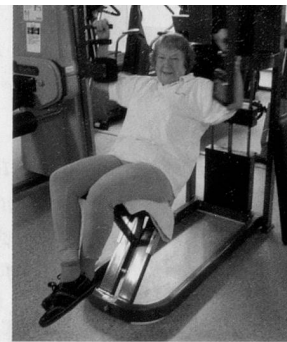
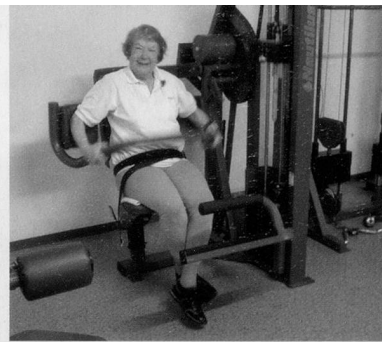
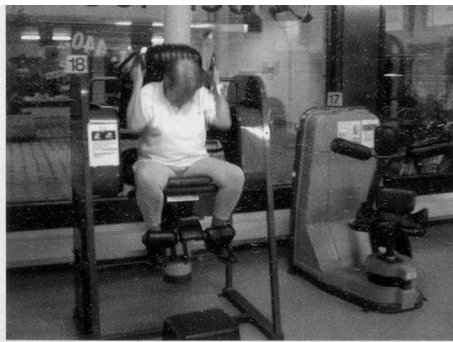
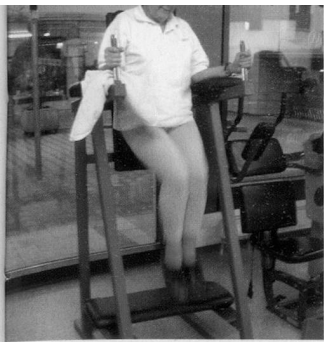
In jungen Jahren waren Hedy Langendorfs sportliche Aktivitäten noch viel gemässiger. Während der 12 Jahre, die sie mit ihrem lungenkranken Mann in Clavadel lebte, ging sie in den Damenturnverein. Nach dem Umzug nach Wädenswil, wurde sie Mitglied des dortigen Turnvereins. Das war zwar nicht so «richtig Training» aber sie fand, sie brauche ein bisschen Bewegung und neben ihrer Tätigkeit als Hausfrau und

Mutter schien ihr dies ideal. «Nöd lugg lah gwünnt» ist nicht nur ihre Devise beim Sport. Ihre Einstellung und innere Stärke haben ihr auch geholfen, über den Tod ihrer jüngeren Tochter hinwegzukommen, die mit acht Jahren an Leukämie starb. Nur vier Jahre später, mit 50 Jahren, verlor sie ihren Mann. Da musste sie stark sein und für sie galt damals schon: «Wenn man etwas nicht mehr macht, dann geht es hinderschli.»

Einen Unfall unbeschadet überstanden

Zu ihren heutigen Trainingsaktivitäten kam Hedy Langendorf auf ungewöhnliche Art. Vor 14 Jahren liess sie in ihrem Mehrfamilienhaus das Dach aufstocken und zog in die frisch erstellte, kleinere Wohnung. In ihre alte Wohnung zog eine Mieterin, die sich erkundigte, was es hier an Sportmöglichkeiten gäbe. Hedy Langendorf nahm sie mit ins Jedermannsturnen, wohin sie inzwischen ging, da es etwas «rassiger» war als beim Damenturnverein. Doch der neuen Mieterin war einmal Sport pro Woche zu wenig, und als sie ein Fitnesscenter ausfindig machte, begleitete Hedy Langendorf sie. Im Fitnesscenter wurde sie gleich als Kundin und nicht als Begleitung behandelt und Hedy Langendorfs Einwand, mit 73 Jahre sei sie doch zu alt fürs Fitness, liess der Inhaber nicht gelten. Der durchgeführte Test überzeugte sie schliesslich: Von 75 möglichen Punkten hatte sie 73 erreicht – das Fitnesscenter im Neubühl hatte eine neue Kundin!

Was ihr Training bewirkt, erfuhr sie ganz konkret fünf Jahre später. Zufällig für eine Lausanner Osteoporose-Studie ausgewählt, ergaben die Messungen im Universitätsspital Zürich keinerlei Anzeichen von Osteoporose. Das Erstaunen war gross, und sie musste zusätzlich einen Krafttest mit der Hand absolvieren. Für Verblüffung sorgte sie auch, als sie vor 4 Jahren nach



Frei nach ihrem Motto «Quäle deinen Körper, sonst quält er dich» trainiert Hedy Langendorf an ganz verschiedenen Geräten – und das mit viel Spass.

einem Magendurchbruch im Spital war. Zu einem Arzt, der extra vorbei kam, um sich zu erkundigen, wie es komme, dass sie in so guter körperlicher Verfassung sei, sagte sie gar nichts, sondern sie liess nur ihre Armmuskeln spielen. Er konnte es kaum glauben und wünschte, mehr ältere Leute wären so sportlich. Dass er anschliessend

auf dem Gang seinen Armmuskel prüfte, erfuhr Hedy Langendorf von einer Schwester, die darüber herrlich lachen musste.

Das nächste Mal sorgte sie für Überraschung bei der Polizei. Vor knapp einem Jahr wurde sie von einem Auto angefahren. Sie stürzte seitlich und fiel der Länge

nach hin, und die einzige «Verletzung» die sie hatte, war ein kleiner blauer Fleck. Die beiden Polizisten konnten es kaum glauben und bestanden darauf, dass der Hausarzt sie untersuchen müsse. Dieser hingegen reagierte gelassen, schliesslich konnte er seine Patientin. Sie musste ihm einzig versprechen, dass sie so sportlich bleibe!



Interview mit Hansjürg Thüler

Sportliche Aktivität steigert die Lebensqualität

Hansjürg Thüler ist ausgebildeter Turn- und Sportlehrer sowie Seniorensportexperte und hat das Ausbildungskonzept «Seniorensport Schweiz» mitentwickelt. Mit seiner Firma «Projekte in Bewegung» hat er in mehreren Heimen Bewegungsprojekte konzipiert.

Wie profitieren Senioren und Seniorinnen vom Training?

Ergebnisse lassen sich auf verschiedenen Ebenen feststellen:

- **Körperlich:** Das Training beeinflusst die körperliche Kraft positiv, was zu besserer Haltung und Stabilität führt. Weiter können Beweglichkeit, Ausdauer und damit das Herz-Kreislauf-System verbessert werden. Ebenfalls verbessert sich die Koordination und damit die Bewegungssicherheit (Sturzprävention).
- **Geistig:** Auch das Gehirn profitiert vom Training: Es bleibt anpassungsfähig, und die Konzentrationsfähigkeit steigt. Aufgaben des Alltags können somit besser angegangen werden.
- **Sozial:** Beim Training lassen sich Kontakte und Austausch in ungezwungenem Rahmen pflegen. Es macht Freude, mit anderen zusammen etwas zu tun und eingebunden in eine Gruppe mit gleichem Interesse zu sein.
- **Allgemein:** Es unterstützt Seniorinnen und Senioren, bis ins hohe Alter handlungsfähig und selbstständig zu bleiben.

Worauf müssen Seniorinnen und Senioren beim Fitnesstraining besonders achten?

Das Training muss ausgewogen und gut dosiert sein. Das heisst, dass Kondition (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit) wie auch Koordination (z. B. das Gleichgewicht) gleichermassen entwickelt werden müssen und dass ein gewisser Belastungsreiz (Intensität) vorhanden sein muss – allerdings ohne Überforderung!

Ist vor Trainingsaufnahme eine ärztliche Untersuchung notwendig?

Für Personen, die sportlich länger nichts mehr gemacht haben oder bei Beschwerden und Unsicherheiten ist ein vorgängiger Arztbesuch sicher ratsam.

Gibt es Fälle, in denen ein Besuch des Fitnesscenters nicht empfehlenswert ist?

Bei akuten Beschwerden (z. B. Herzproblemen, Entzündungen, ...) können beim Training an Geräten zu hohe Belastungsspitzen auftreten. Allerdings sollten selbst dann angepasste Übungsformen mit der entsprechenden Betreuung möglich sein.

Wie oft sollen Seniorinnen/Senioren trainieren und wie lange je Trainingseinheit?

Auf jeden Fall sollten sich die Seniorinnen/Senioren täglich möglichst viel bewegen. Wenn darüber hinaus ein gezieltes Training z. B. an Geräten gemacht wird, so kann dies 2- bis 3-mal in der Woche stattfinden. Selbstverständlich ist auch ein Training pro Woche bedeutend besser als gar keines. Wenn die Übungen an den Geräten gut ausgewählt und zusammengestellt sind, so reicht bereits eine Dauer von 20 bis 30 Minuten. Hinzu kommt das Einbewegen/Aufwärmen vorher und ein kurzes Cool down/Entspannen nach der Trainingseinheit.

Welche Möglichkeiten und Erfolge bietet Fitness im Altersheim?

Meine Erfahrungen in diesem Bereich sind sehr gut. Mobil und selbstständig bleiben hat im Heimalltag eine ganz besondere Bedeutung. Geführtes Gruppentraining oder -turnen und/oder betreutes Einzeltraining können hier erstaunliche Ergebnisse und damit erheblichen Nutzen hervorbringen. Dies wird zunehmend in den Heimen erkannt und mehr und mehr auch angeboten.