

# Willkommen im Sportzeitalter

Autor(en): **Kippe, Andrea**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zenit**

Band (Jahr): - **(2009)**

Heft 4

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-820950>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# Willkommen im Sportzeitalter

Bewegung, Spiel und Sport in der zweiten Lebenshälfte leisten einen entscheidenden Beitrag zu Selbstständigkeit, Selbstwertgefühl und zum Wohlergehen der älter werdenden Bevölkerung.

VON ANDREA KIPPE

In der Schweiz leben zurzeit 2,2 Millionen Menschen, die über 45 Jahre alt sind. Im Jahr 2020 werden es über drei Millionen sein. Damit wir uns alle genügend bewegen, durch gemeinsame sportliche Aktivitäten sozial integrieren und möglichst lange physisch, psychisch und mental leistungsfähig bleiben, hat der Bundesrat noch vor 40 Jahren eine gute Sportförderung ins Zentrum der Schweizer Sportpolitik gestellt.

Diese durchlief in den letzten 30 Jahren indes einen Wandel: Ging es ursprünglich darum, «Bewegungsmuffel» zu sportlicher Betätigung anzuregen, ist heute das Sportverständnis in der Bevölkerung differenzierter. Dies nicht zuletzt dank «Jugend und Sport J+S». Diese Institution des Bundesamtes für Sport BASPO begann vor 37 Jahren den Breitensport konsequent zu fördern.

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche bis 20 Jahre. Das bedeutet, dass die ersten unter dem Einfluss von J+S aufgewachsenen Schweizerinnen und Schweizer derzeit auf das Seniorenalter und die Pensionierung zusteuern – darunter natürlich auch zahlreiche ehemalige J+S-Leiterinnen und -Leiter.

So sind wir heute sensibilisiert für die unzähligen Möglichkeiten körperlicher Aktivität, vom Wandern über Walking bis zum Joggen, Segeln, Klettern, Mountainbiken, Tennis, Golf oder Schwimmen. Gemäss der Studie «Sport Schweiz 2008», die im Auftrag des Bundesamtes für Sport durchgeführt wurde, hat sich der Anteil an Personen, die mehrmals pro Woche sportlich aktiv sind, in den letzten dreissig Jahren tatsächlich mehr als verdoppelt und liegt derzeit bei fast 50 Prozent. BASPO-Direktor Matthias Remund bestätigt: «Sport ist für 50 Prozent der Bevölkerung zu einem bedeutenden Lebensinhalt geworden. Sporttreibende müssen sich heute nicht mehr wie vor Jahren für die Ausübung ihres Sports rechtfertigen.»

## zur person



Matthias Remund (46) ist seit 2005 Direktor des Bundesamtes für Sport BASPO. Zu seinen Hobbies zählen Skilanglauf, Jogging, Eishockey und Ski alpin. Matthias Remund war als

Langläufer Spitzensportler und in verschiedenen Sportbereichen als Trainer und Funktionär tätig. Er ist verheiratet und Vater von sechs Kindern.

### Alter ist kein Grund, keine sportlichen Ziele zu haben

Für fast alle Sporttreibenden stehen laut «Sport Schweiz 2008» bei ihren Aktivitäten Gesundheit und Spass an oberster Stelle. Auch Geselligkeit und Körpererfahrung sind sehr wichtig. 30 Prozent der 65- bis 74-jährigen Frauen (Männer: 39 Prozent) treiben mehrmals wöchentlich Sport – klare Favoriten sind Velo fahren, Wandern, Nordic Walking, Schwimmen, Skifahren, Jogging, Fitnessstraining und Turnen. Experte Remund sieht bezüglich Sport bei Seniorinnen und Senioren ein grosses





Matthias Remund: «Alter ist kein Grund, im Sport keine Lernziele mehr zu haben. Sport verbindet. Sport heisst Menschen treffen, Freude und Lebenslust empfinden.»

Lernpotenzial: «Alter ist kein Grund, im Sport keine Lernziele mehr zu haben.» Für Remund ist zudem der psychosoziale Effekt ausschlaggebend: «Sport verbindet. Sport heisst Menschen treffen, Freude und Lebenslust empfinden. Sportlerinnen und Sportler sind untereinander meist per Du, soziale Unterschiede rücken in den Hintergrund und man findet rasch den Zugang zueinander.»

Biologisch gesehen rutschen wir bereits ab 30 Jahren ins Seniorenalter. Ab dann setzt nämlich ein kontinuierlicher Abbau von motorischen Fähigkeiten ein. Dies betrifft besonders die Muskulatur, aber auch Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit lassen nach. Hinzu kommen Veränderungen der Sinneswahrnehmung, die auch sportliche Bewegungstechniken beeinträchtigen können.

Grundsätzlich hat aber die individuelle «Bewegungsbio-graphie» auf unseren gesundheitlichen Zustand und unser Leistungsniveau einen grösseren Einfluss als das chronologische Alter. «Ein trainierter 65-Jähriger kann wesentlich leistungsfähiger sein als ein untrainierter 30-Jähriger», betont Matthias Remund. Beim BASPO ist man deshalb von den verschiedenen Altersstufen bis hin zum Seniorensport abgekommen. Ab dem Jahr 2010 greift unter dem Namen «Erwachsenensport Schweiz esa» das neue Sportförderungskonzept des Bundes.

Erwachsenensport Schweiz richtet sich an alle Personen über 20, also an all jene, die J+S entwachsen sind. Ziel sind eine lebenslange Sportförderung und eine grosse Bandbreite an qualitativ hochstehenden Sport- und Be-

wegungsangeboten, die die Menschen vermehrt dazu motivieren, Sport in den Alltag zu integrieren.

#### Ein halbe Stunde Bewegung pro Tag

Ein trainiertes Gleichgewicht und kräftige Muskeln bewahren vor Stürzen und halten das Verletzungsrisiko tief. Das gilt im Sport, aber auch im Alltag. Der bei Unfällen wohl entscheidende Faktor ist der Kraftverlust. Diesem kann mit regelmässigem Training aller grossen Muskelgruppen des Rumpfes, der Arme und der Beine bis ins hohe Alter entgegengewirkt werden.

Mit zunehmendem Alter treten auch Veränderungen im Herz-Kreislauf-System auf, die sich rasch auf den ganzen Körper auswirken. Mögliche Folgen sind geringe Leistungsreserven, lange Erholungszeiten nach Anstrengungen oder Bluthochdruck. Ein gesundes Herz-Kreislauf-System ist ebenfalls bis ins hohe Alter trainierbar. Eine halbe Stunde Bewegung pro Tag reicht grundsätzlich aus, um Gesundheit und Lebensqualität günstig zu beeinflussen. Also zum Beispiel die Einkäufe in zügigem Tempo nach Hause tragen, im Garten Laub rechen, eine Runde Velo fahren. Zu schwitzen braucht man dabei nicht unbedingt und die Aktivitäten können auch in Zeitabschnitten von 10 Minuten unterteilt werden.

Wer seine Leistungsfähigkeit weiter steigern möchte, kann später gezielt an seiner Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit arbeiten. Dazu eignen sich Sportarten wie Laufen, Velo fahren, Schwimmen oder Skilanglauf. Oder sonst eine Aktivität, die man schon lange einmal ausprobieren wollte. Hauptsache, es macht Spass.