Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2009)
Heft: 4

Artikel: "Visionen sind ganz wichtig im Leben"
Autor: Villiger, Beat / Kippe, Andrea
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-820951

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: 15.07.2025

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

Beat Villiger: «Ohne Visionen sind wir mit 40 Jahren schon so alt wie mit 80. Mit Visionen sind wir mit 80 noch 40. Allerdings müssen es realistische Visionen sein.»

«Visionen sind ganz wichtig im Leben»

Ob Marathon oder Morgenturnen – Bewegung hat einen positiven Einfluss auf Körper und Seele, von dem ältere Menschen profitieren können. Dabei gilt es, psychisch und physisch die Balance zu finden. Beat Villiger, Direktor des Schweizer Paraplegiker-Zentrums, über Leistungsvermögen, Leistungsdenken und Lebensqualität.

Herr Villiger, Sie sind 65 Jahre alt. Treiben Sie Sport?

Beat Villiger: Ich bin in meinem Leben sicher 50 Marathons gelaufen. Im Sommer wandere ich in den Bergen, jogge mindestens dreimal pro Woche und im Winter bin ich ein Skifreak, ich liebe sowohl alpines Skifahren als auch Langlauf. Ich bin als Bergbub im Kanton Uri aufgewachsen und lebte später 20 Jahre in Davos. Das merkt man halt.

Wie hängen aus Ihrer Sicht als Sportarzt Psyche und Sport zusammen?

Zunächst einmal definiere ich jede körperliche Betätigung als Sport. Irgendwann hat man festgestellt, dass physisch aktive Menschen nicht nur leistungsfähiger sind, sondern sich auch besser fühlen als inaktive. Heute weiss man, dass das mit dem vegetativen Nervensystem zusammenhängt. Diesem tut es sehr gut, wenn es we-

nigstens einmal pro Tag tüchtig durchgeschüttelt wird. Blutdruck, Herz, Verdauung, alles kommt in Bewegung. Dann ist es so, dass wir bei jeder länger dauernden Bewegung Glückshormone, sogenannte Canabinoide, ausschütten, und zwar umso mehr, je intensiver die Aktivität ist. Ein weiterer Aspekt bezieht sich auf das, was psychisch mit uns passiert, wenn wir draussen unterwegs sind. Die Natur hat eine Ausstrahlung, der wir uns nicht entziehen können: Wenn wir in die Sonne schauen, die Berge sehen, die sich im See spiegeln, durch ein schönes Wäldchen gehen, dann löst das etwas aus.

Und wenn man einmal nicht (mehr) hinaus in die Natur kann?
Man kann die Natur ja auch in den Raum hinein holen. Thermalbäder sind ein gutes Beispiel dafür. Dort kann man sich auch bewegen. Man fühlt sich vom Wasser getragen und es gibt vielleicht Streicheleinheiten in Form einer Massage. Dazu gute Düfte, Farben, Wärme. All das hat eine ähnliche psychische Wirkung wie die Natur.

Welche Sportarten können Sie Älteren generell empfehlen?
Wandern ist in meinen Augen ideal – es kann sehr lange betrieben werden. Ob im Winter mit oder ohne Schneeschuhe oder im Sommer z. B. um den Sempachersee. Fast jeder kann dies in irgendeiner Form praktizieren. Wandern stellt herzkreislaufmässig eine gute Belastung dar – eine bessere als Velofahren, weil man das eigene Körpergewicht tragen muss. Und es ist sehr geeignet, um den gesamten Rücken zu trainieren, der sich mit jedem Schritt stabilisieren muss. Auch die Rückbildung der Oberschenkel- und Hüftmuskulatur kann so hinausgezögert werden. Nordic Walking ist ebenfalls eine gute Sache.

Das tönt zwar gut. Aber bedeutet es für einen ehemaligen Bergsteiger nicht einen Rückschritt, wenn er plötzlich nur noch Hügelwanderungen oder Nordic Walking machen kann, weil seine Kräfte nachlassen?
Diese Realität trifft uns alle und auf allen Ebenen – psychisch und physisch. Plötzlich kann ich mir nicht mehr drei Telefonnummern aufs Mal merken. Als ambitionierter Läufer habe ich mir einmal geschworen, nie mehr an einem Marathon mitzumachen, wenn ich die 42 Kilometer nicht mehr unter vier Stunden schaffe. Heute renne ich immer, auch wenns nicht mehr unter vier Stunden reicht. Weshalb? Bis Mitte vierzig bin ich regelmässig den New York Marathon gelaufen. Ich trat gegen meine Assistenzärzte an, gegen meine Frau, wollte immer der Schnellste sein. Dann beschloss ich eines Tages: Das wars. Und ich erlebte ein völlig anderes New York, nahm Details wahr, die ich vorher in meinem Ehrgeiz gar nicht gesehen hatte. Das war ein positives Erlebnis. Wichtig ist, dass man lernt, damit umzugehen, wenn man leistungsmässig seinem Selbstbild nicht mehr entspricht, und dass man in der neuen Situation die eigene Lebensqualität erkennt.

Wie lernt man das?
Es ist ein ganz brutaler Lernprozess, den jeder und jede für sich durchlaufen muss. Man hadert mit dem Schicksal. Wie zum Beispiel der Jogger, der eine Kniearthrose bekommt und aufs Velo umsteigen muss. Am Anfang ist das ein frustrierender Prozess und ich glaube, dass dieser Frust auch dazugehört. Wie immer, wenn so etwas eintritt, ist man enttäuscht und muss einen neuen Anlauf nehmen. Als Sportarzt kann ich die Leute unterstützen, indem ich ihnen klar mache, dass sie nicht mehr stundenlang am Berg herumkraxeln müssen, sondern dass man für den Rückweg auch das Bähnli nehmen kann. Und wenn man es mit der eigenen Leistung ein wenig lockerer nimmt, dann kann man sich dafür anderswo etwas gönnen, kann am Ziel ein Glas Wein geniessen, weil man ja nicht mehr den Berg hinuntersteigen muss.

Sie reden also Klartext mit den Leuten?
Absolut. Es ist der Lauf der Dinge, man kann nicht ewig 40 sein. Interessant ist, dass es dann bei den meisten Menschen irgendwann klick macht. Zuerst empfinden sie den Umstieg von den Abfahrtsskiern auf die Langlaufskier oder Schneeschuhe vielleicht als wenig attraktiv, aber dann entdecken sie plötzlich ganz viele Dinge,

zur person

Dr. med. Beat Villiger (65) ist CEO des Schweizer Paraplegiker-Zentrums SPZ in Nottwil. Er ist Facharzt für Lungenkrankheiten/Innere Medizin FMH, Physikalische Medizin/Rehabilitation FMH sowie Sportmedizin SGSM und arbeitet als Lehrbeauftragter für Innere Medizin/Pneumologie an der Universität Zürich und als Dozent für Sportmedizin an der Universität Basel.

Unter anderem war Dr. Beat Villiger Chief Medical Officer CMO von Swiss Olympic, leitender Olympiaarzt (sieben Olympische Spiele), Turnierarzt am Spenglercup Davos und ist heute Präsident der Schweizer Sportmediziner sowie Mitglied verschiedener medizinischer Kommissionen. Beat Villiger ist verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder.

Tertianum
BELLERIVE · LUZERN

Kostbares bewahren – Neues erleben

TERTIANUM – Mein neues Zuhause in Luzern

„Ich ziehe am 1. April 2010 in die Residenz TERTIANUM Bellerive, an traumhafter Lage im Luzerner Bellerive-Quartier. Die attraktiven 2½- und 3½-Zimmer-Appartements in frischen Naturtönen gehalten, haben mir auf Anhieb gefallen. Und auf der Terrasse der Villa oder dem grosszügigen Balkon meines Appartements werde ich mich gerade im Sommer sicher sehr wohl fühlen. Besonders freue ich mich auf das umfangreiche Dienstleistungsangebot, das meinen Alltag wesentlich erleichtern wird." Silvia B.

Ausführliche Informationen erhalten Sie unter Telefon 041 544 30 30.

TERTIANUM AG
Bellerive

Kreuzbuchstrasse 33b
6006 Luzern

Tel. 041 544 30 30
Fax 041 544 30 00

bellerive@tertianum.ch
www.bellerive.tertianum.ch

EINE RESIDENZ DER TERTIANUM-GRUPPE

design © www.advverma.ch

Exklusiv für die Leser von Zenit:

Dies ist Ihr Gratiseintritt.

Einfach dieses Inserat ausschneiden und an der Reception des Grand Casino Luzern vorweisen.
Schon profitieren **Sie und Ihre Begleitung** vom kostenlosen Eintritt!

Gültig bis 1. März 2010. Der Coupon kann nicht zweimal von derselben Person genutzt werden.
Zutritt nur mit Führerschein, gültigem Pass oder europ. ID. Ab 18 Jahren. Täglich von 12 bis 04 Uhr.

Grand Jeu Casino
Jackpot Casino
Casineum/The Club
Cocktail Bar
Restaurant Olivo
Seegarten
Bankette/Kongresse
Catering
Parking

GRAND
CASINO LUZERN
www.grandcasinoluzern.ch

die sie vorher vor lauter Gehetze gar nicht wahrgenommen haben.

Wenn sich jetzt aber jemand nicht eingestehen will, dass er nicht mehr so kann wie früher?
Es gibt Menschen, die das nicht können. Es hat ja auch seine guten Seiten, wenn man kämpferisch ist und nicht gleich aufgibt. Aber wenn es gefährlich wird, ist es ganz wichtig, dass das Umfeld reagiert. Wenn jemand unsicher wird, nicht mehr trittsicher genug ist, sich und andere in Gefahr bringt, dann braucht er Menschen, die ihm das sagen. Hier haben auch die Verwandten, der Hausarzt oder das Pflegepersonal eine Verantwortung.

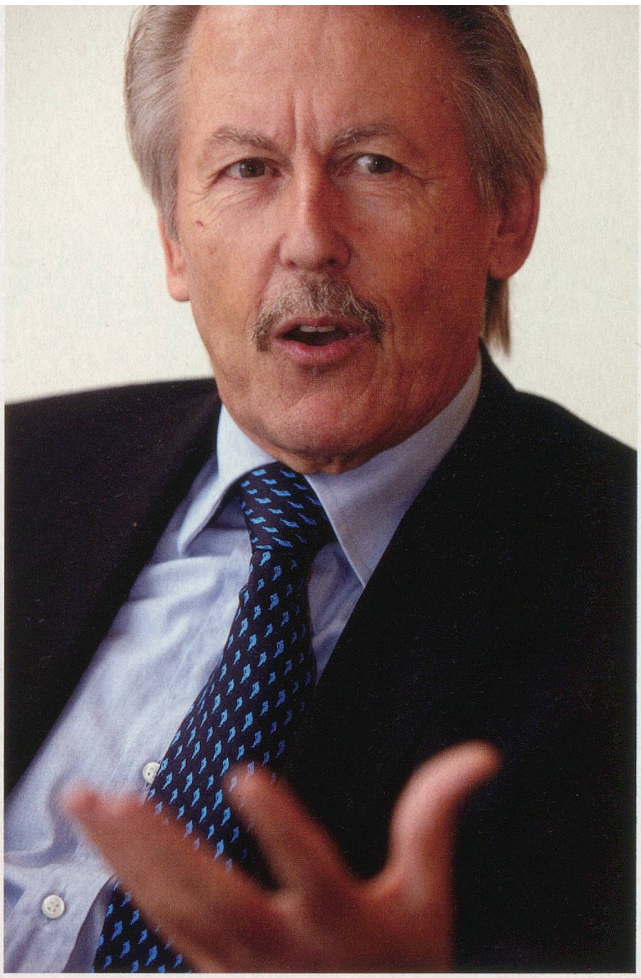
Wie muss ein motivierendes Sportangebot für ältere Menschen aussehen?
Wenn ältere Menschen das Wort Sport hören, bedeutet es für sie fast immer eine Leistungsanforderung, vor der sie Angst haben. Es braucht eine feinfühlige Informationstaktik, bei der man auch erklärt, was mit einem sportlichen Angebot genau gemeint ist.

Wie lockt man einsame ältere Menschen mit Sport hinter dem Ofen hervor?
Bei einsamen Menschen reicht es nicht, sie mit Hinweisen und Information über sportliche Angebote motivieren zu wollen. Das geht nur in einer Gruppe, wobei auch schon zwei Personen eine Gruppe sein können. Wenn jemand einmal seinen inneren Rückzug abgebrochen hat, möchte er die körperlichen Aktivitäten in der Regel nicht mehr missen. Der Anstoss muss aber von aussen kommen.

Welche Rolle spielen Ängste – etwa nach einem Unfall?
Da braucht es objektiv gesehen häufig Hilfe, weil man unsicher ist, was man jetzt noch wagen darf. Unterstützung bieten eine ärztliche oder therapeutische Beratung, eine Begleitperson und/oder technische Hilfsmittel.

Wie verhindert man demotivierende Erlebnisse, wenn man – vielleicht nach Jahren – wieder mit Sport anfängt?
Wenn man sich dazu durchgerungen hat, nach längerer Zeit endlich wieder etwas zu tun, ist der grösste Ablöscher, rasch an das ehemalige Leistungsniveau anknüpfen zu wollen. Die meisten trainieren dann zu intensiv, wollen zu schnell zu viel. Das führt zu gar nichts.

Aber Wünsche und Visionen darf man haben? Wie zum Beispiel nach der Pensionierung mit Marathonlaufen zu beginnen?
Visionen sind ganz wichtig im Leben. Ohne sie sind wir mit 40 Jahren schon so alt wie mit 80. Mit Visionen sind wir mit 80 noch 40. Allerdings müssen es realistische Visionen sein. Man darf seine Träume verwirklichen, aber man muss auch akzeptieren können, dass Träume gelegentlich Träume bleiben, weil die Realität Nein sagt. Wenn jemand im Alter mit Marathonlaufen beginnen möchte, muss er das begleitet tun. Zuerst muss er verstehen, dass er dazu eineinhalb Jahre brauchen wird. Dann wird abgeklärt, ob er gesund ist und ob sein Körper die Belastung überhaupt aushält. Vielleicht zeigt sich dann, dass es sinnvoller wäre, mit dem Velo über Pässe zu fahren als einen Marathon ins Auge zu fassen. Eine offene Diskussion über die Machbarkeit ist zentral. Auch mit Schmerzen muss man unter Umständen rechnen.


«Bewegung allein ist kein Allerweltsmittel», weiss Experte Beat Villiger. «Sie ist ein Mosaikstein des Wohlbefindens.»

Kann Bewegung einen therapeutischen Effekt haben, zum Beispiel in einer schwierigen Lebenslage?
Auch Bewegung hat ihre Limiten. Ich habe aber besonders bei Burnout-Patienten einen unheimlich positiven Einfluss gesehen. Man weiss nicht, wieso das so ist. Aber weil es so ist, gehört Bewegungstherapie heute zu jeder antidepressiven Therapie. Sie holt die Leute aus ihrer Isolation, sie spüren sich selbst wieder, lernen ihren Körper zu akzeptieren. Aber wie gesagt, Bewegung allein ist kein Allerweltsmittel, sondern ein Mosaikstein des Wohlbefindens.

Interview: Andrea Kippe