

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Zenit**

Band (Jahr): - **(2011)**

Heft 4

PDF erstellt am: **22.07.2024**

### **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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>



# 84 inhalt

## Machen Sie mit – halten Sie sich fit!

Es ist eine Binsenwahrheit – sportliche Menschen leben gesünder. Regelmässige Bewegung wirkt wie ein Wundermittel. Sie senkt das Risiko von Herzinfarkt, Diabetes, Osteoporose, Krebs oder Depressionen, verlängert das Leben und verleiht ihm erst noch mehr Qualität.

Bewegung ist Immunschutz in Turnschuhen, attraktiver Schlankmacher, fröhlicher Stimmungsaufheller, verlässlicher Gedächtnishelfer, Amor fürs Liebesleben und Sandmännchen für erholsamen Schlaf. Wenn wir unsere Körperfunktionen in Bewegung halten, kann sich der biologische Alterungsprozess um viele Lebensjahre verzögern.

Es ist wichtig, dass die körperliche Aktivität ein Ausdauertraining vorsieht. Mit wöchentlich dreimal 20 bis 60 Minuten Jogging, Radfahren oder Ähnlichem lässt sich die Ausdauer wirkungsvoll verbessern. Kraft und Beweglichkeit lassen sich zum Beispiel zweimal pro Woche mit gezielten Übungen zu Hause oder im Fitnesscenter steigern.

Sportliche Betätigung und gesunde Bewegung sind keine Frage des Alters, der Zeit oder der Fitness. Sie sind allein Sache der Einstellung und allenfalls richtigen Anleitung. Also machen Sie mit – halten Sie sich fit, auch wenn Sie nicht mehr zu den Jüngsten gehören. Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit, und knüpfen Sie gleichzeitig neue Kontakte! Nehmen Sie an einem unserer zahlreichen und lustvoll gestalteten Bewegungs- und Sportangebote teil! Unter Anleitung von ausgewiesenen Fachleuten erhalten Sie individuelle Unterstützung und profitieren vom altersgerechten Tempo. Beweglich bleiben bedeutet mehr Sicherheit, Gesundheit und Lebensfreude!

**Peter Dietschi, Geschäftsleiter**  
Pro Senectute Kanton Luzern

- 4 **IM ZENIT**  
Im Gespräch mit Franz Steinegger.
- 8 **FITNESS UND BEWEGUNG**  
Prof. Dr. Achim Conzelmann über die Wichtigkeit von Kraft und Ausdauer.
- 12 **MUSKELKRAFT**  
Dr. med. Klaus Martin Christ über Training und Lebensqualität.
- 14 **KRAFTTRAINING**  
Impressionen vom ersten Krafttraining-Kurs von Pro Senectute Kanton Luzern.
- 18 **ROLLATOREN**  
Über die Vorteile der fahrbaren Gehhilfen.
- 20 **SICHERHEIT IM ALTER**  
Interview mit Yvonne Schärli-Gerig.
- 22 **ALZHEIMERVEREINIGUNG**  
Neuen Mut schöpfen dank begleiteten Gesprächsgruppen.
- 23 **GSOND OND ZWÄG IM ALTER**  
Neue, spannende Veranstaltungsreihe.
- 24 **AGENDA**  
Wichtige Termine zum Vormerken.
- 28 **SCHWEIZER GESCHICHTE TEIL 1**  
Eine vierteilige Serie von Walter Steffen.
- 33 **KOLUMNE**  
Gedanken von Ex-Nationalratspräsidentin Judith Stamm.
- 35 **GELDRATGEBER**  
Gregor Zemp über Anlagemöglichkeiten.
- 37 **CLUB SIXTYSIX**  
Das Engagement der CSS Versicherung.
- 40 **GUT ZU WISSEN**  
Wichtige Adressen von Pro Senectute Kanton Luzern.

### Impressum

ZENIT ist ein Produkt  
von Pro Senectute  
Kanton Luzern

### Redaktionsadresse

ZENIT, Pro Senectute  
Kanton Luzern,  
Bundesplatz 14,  
6002 Luzern  
Telefon: 041 226 11 88  
Fax: 041 226 11 89  
E-Mail:  
info@lu.pro-senectute.ch

### Redaktion

Peter Dietschi  
Jürg Lauber  
Monika Fischer  
Bernhard Schneider  
(Bildung + Sport)

### Layout/Produktion

Theodor Bilger  
Emil Mahning  
Marianne Noser  
papercommunication ag

### Inserate

Pro Senectute Kanton  
Luzern, Geschäftsstelle

### Druck und Expedition

Vogt-Schild Druck AG  
Gutenbergstrasse 1  
CH-4552 Derendingen

### Auflage

30 000