

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 53 (1975)
Heft: 2

Artikel: Fit durch Senioren-Sport!
Autor: Schönholzer, G.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-721028>

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: 02.02.2025

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

Fit durch Senioren-Sport!

Kampf dem Rostansetzen!

Altwerden ist ein biologisch normaler Vorgang. In der frühen Jugend verläuft die Entwicklung für alle Menschen ähnlich. Später ergibt sich aber ein recht starkes Auseinandergehen von zeitlichem (chronologischem) und biologischem Alter: Ein 18-jähriger kann noch sehr kindlich oder aber schon sehr erwachsen sein (mindestens körperlich). Es folgt dann eine recht lange, verhältnismässig stabile Periode. Mit zunehmendem Alter geht die Entwicklung wieder auseinander: Ein 50- und 60-Jähriger kann, auch leistungsmässig, biologisch noch recht jung oder aber schon sehr alt sein.

Da heute das durchschnittliche Lebensalter über 70 Jahre beträgt, ist der Sinn aller einschlägigen Massnahmen klar: Wir wollen dafür sorgen, dass die Menschen möglichst viele der ihnen vom Schicksal zugemessenen Jahre *fit und gesund* erleben können und eine möglichst kurze Zeit krank, invalid oder sonst reduziert verbringen müssen.

Ein wesentlicher, nicht der einzige Anteil unserer Gesundheit und Fitness für alle Altersstufen, ist eine *ordentliche körperliche Leistungsfähigkeit*, von der wir hier sprechen wollen.

Die Entwicklung der *körperlichen Leistungsfähigkeit* läuft etwa so ab, wie im Schema (S. 9) kurvenmässig dargestellt. Rund ein Fünftel des Lebens umfasst deren Aufbau, rund vier Fünftel deren Rückgang, allerdings im höheren Alter mit erheblichen individuellen Unterschieden. Es muss dabei klar betont werden, dass die körperliche und psychische Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit vom biologischen und nicht vom chronologischen Alter abhängt.

Bedingt wird die körperliche Leistungsfähigkeit für *alle* Altersstufen durch folgende Gegebenheiten:

- Zustand des «passiven Bewegungsapparates», d. h. der Knochen, Gelenke und Bänder.
- Zustand des «aktiven Bewegungsapparates», d. h. der Muskulatur.
- Zustand der Stoffwechselorgane, die die

Energie für die Muskeltätigkeit auf verschiedenen Wegen bereitzustellen haben, einschliesslich des Zustandes der dafür notwendigen Organsysteme: von Herz, Kreislauf und Atmung, aber auch des übrigen Gesamtstoffwechsels.

- Zustand der Organe, die alle Bewegungsvorgänge steuern, insbesondere des Nervensystems, aber auch der innersekretorischen Drüsen.

«Zustand» bedeutet in jedem der genannten Bereiche zwei Dinge:

- das Fehlen oder Vorhandensein von krankhaften Zuständen, Abnützungerscheinungen oder Beeinträchtigungen aller Art und
- den mehr oder weniger guten Trainingszustand der betreffenden Organe.

Die alternden Organe

Allgemein müssen wir beachten, dass bei zunehmendem Alter häufiger mit *krankhaften* Veränderungen aller Art und in allen Organsystemen gerechnet werden muss. Leider müssen wir hier feststellen, dass sehr viele Menschen gerade in den mittleren Lebensabschnitten *ihr Training sträflich vernachlässigen* («Zeitmangel», Beruf, Familie, u. a. m.), so dass sich ein Betagter nicht selten vor die Frage gestellt sieht: «Soll und darf ich in meinem Alter noch Sport zu treiben beginnen und wenn ja, wie?»

Folgendes sind die Gegebenheiten im Alter:

Passiver Bewegungsapparat:

Der Knochen wird kalkärmer, brüchiger. Sehnen und Bänder reissen leichter infolge Alterung der Bindegewebe. Die Gelenkkapseln produzieren weniger Flüssigkeit, die Beweglichkeit nimmt ab, Schäden an der Knorpeloberfläche und in den Gelenken werden häufiger (Schmerzen, Bewegungseinschränkung, Steifigkeit).

Die federnde Funktion der Zwischenwirbelscheiben nimmt ab, die Wirbelsäule ist weniger elastisch und krümmt sich vermehrt. In krankhafter Weise kommt es allenfalls zu Osteoporose (Entkalkung des Knochens), zu



8 «Wir wandern ohne Sorgen» . . . Comet Foto

Arthrosen (Degeneration der Gelenke), zu rheumatischen Gelenkentzündungen.

Aktiver Bewegungsapparat, Muskulatur:
Abnahme der Kraft und der Grundspannung der Muskeln durch mangelhafte Haltefunktion, Begünstigung von Fehlhaltungen und ihren Folgen (z. B. Arthrosen).

Der *Gesamtstoffwechsel* ist vermindert und weniger steigerungsfähig. Dadurch wird unter anderem auch die Ablagerung von Schlacken und Depotstoffen (Kalk, Cholesterin) in den Arterien begünstigt. Es kommt in einem fließenden Uebergang von Alterungsprozessen und krankhaften Vorgängen zur Arteriosklerose.

Die Herzleistungsfähigkeit nimmt normalerweise langsam ab, kurz dauernde hohe Belastungen werden weniger gut ertragen. Blutdrucksteigerungen sind häufiger. Arteriosklerose der Herzkranzgefäße kann zur Angina pectoris (schmerzhafte Krämpfe in der Herzgegend) oder gar zu Herzinfarkten führen.

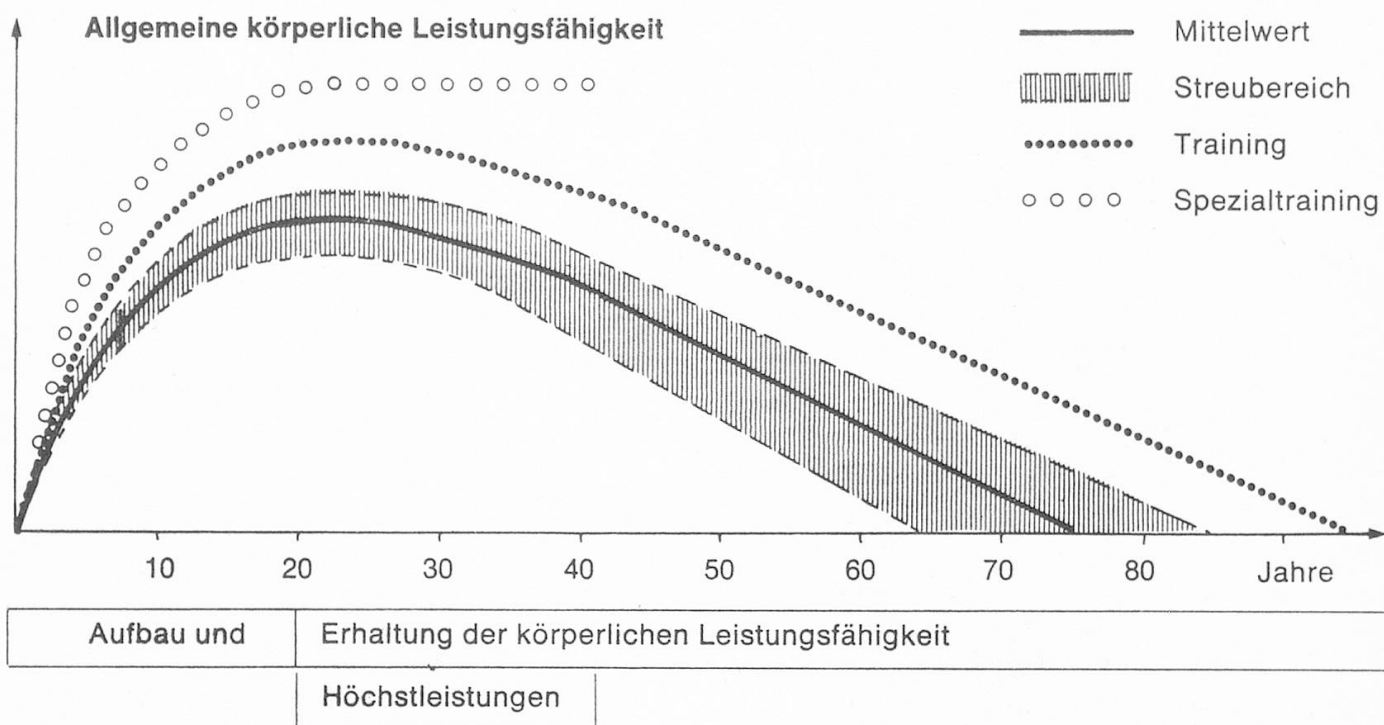
Störungen im Bereich der *Verdauungsorgane* (Verstopfung, Blähungen, Appetitstörungen) werden häufiger, Uebergewicht ist in unserem Lande, speziell bei Frauen, an der Tagesordnung, unerkannte Zuckerkrankheit bei alten Menschen relativ häufig und eine Gefahr.

Das *Nervensystem* altert ebenfalls und leidet unter Folgen von Durchblutungsstörungen. Handeln und Reaktionen werden langsamer, die Geschicklichkeit nimmt ab, die Erholungszeit verlängert sich.

Ein Ja zum vernünftigen Sport

Diese stichwortartige Aufzählung soll nun nicht dazu dienen, Aengste und Minderwertigkeitsgefühle auszulösen, sie soll vielmehr verschiedene Hinweise begründen:

Alterungsvorgänge nicht eigentlich krankhafter Art, die zur Abnahme der Leistungsfähigkeit führen, können durch geeignete Leibesübungen und Sport gebremst werden.



Allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit im Laufe des Lebens und ihre Beeinflussung durch Training und Hochleistungstraining.

Das Schema zeigt, dass ein trainierter 60-jähriger bezüglich Leistungsfähigkeit einem untrainierten 40jährigen — allenfalls sogar einem untrainierten 20jährigen! — durchaus ebenbürtig sein kann.

Die Leistungsfähigkeit ist von einer *genügenden Belastung* abhängig: Ältere Menschen schonen sich oft wegen einzelner, vielleicht wenig wichtiger Gebrechen oder bringen aus einer längeren Lebensperiode ohne körperliche Aktivität keine Reserve mit. Die für die Erhaltung der Fitness geforderte stetige Belastung ist für den alten Menschen oft gleichzeitig Rehabilitation und Vorbeugung.

Nach den bisherigen Ausführungen können wir also feststellen: *Sport im Alter ist zu befürworten!*

Die wichtigsten Ziele sind:

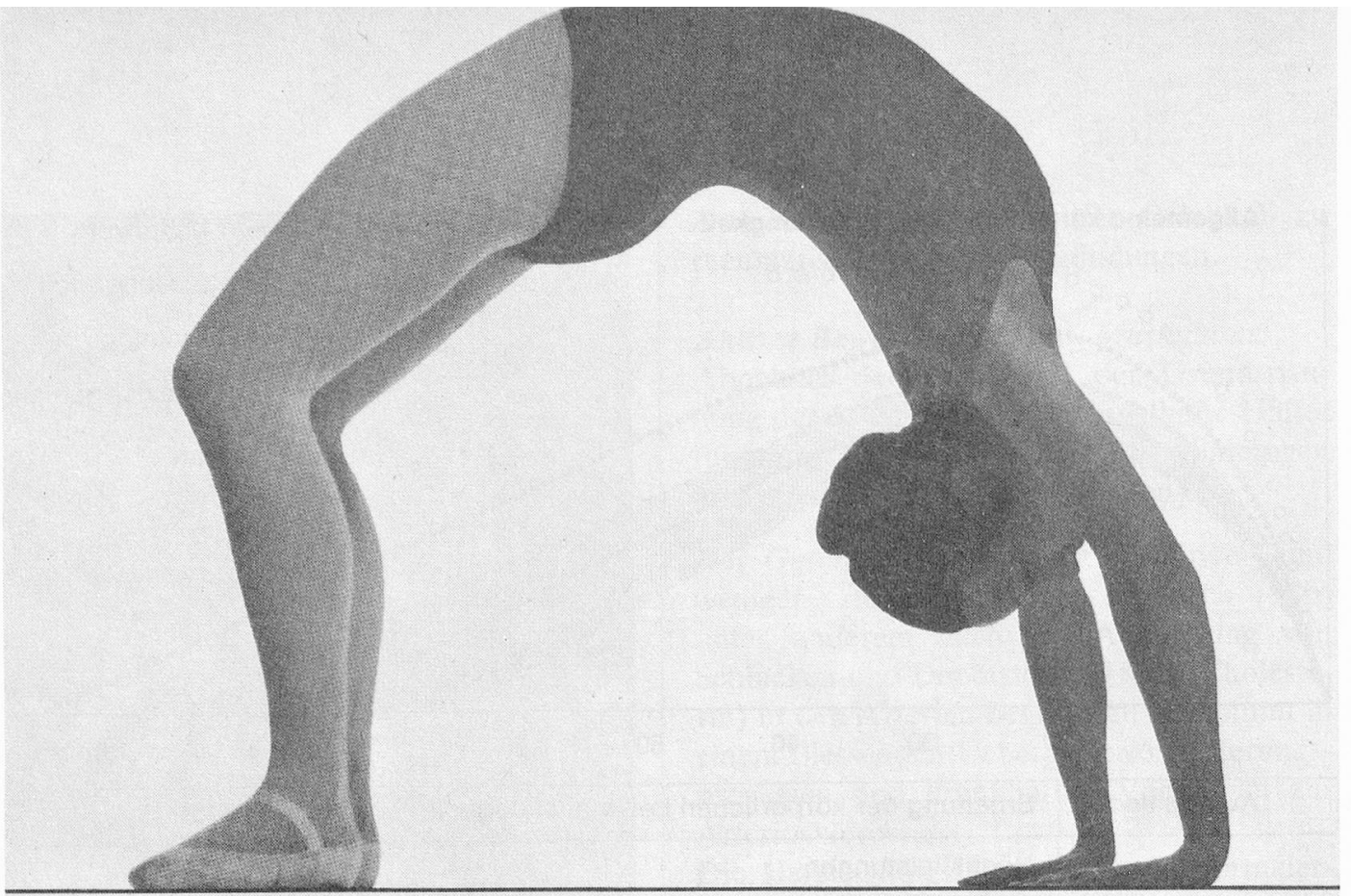
— Erhaltung der Beweglichkeit der grossen und kleinen Gelenke bei gleichzeitiger Kräftigung der entsprechenden Muskulatur durch Halte- und Bewegungsübungen. Hingegen ist im Bereich der Wirbelsäule ein einseitiges passives Beweglichkeitstraining abzulehnen.

Ältere Menschen brauchen in erster Linie eine leistungsfähige Bauch- und Rückenmuskulatur.

- Schulung der Atemtätigkeit.
- Verbesserung der Blutzirkulation durch entsprechende Bewegungsübungen, eventuell durch Selbstmassage.
- Anregung des gesamten Herz-Kreislaufsystems durch massvolle Dauerbelastung (Verhinderung des Arteriosklerose-Risikos)
- Schulung der Geschicklichkeit und Reaktionsfähigkeit — ungeschickte Menschen sind stärker unfallgefährdet!

Alles mit Mass!

Die Leistungsfähigkeit ist in allen Altersstufen trainierbar, im höchsten Alter allerdings mit abnehmendem Erfolg. Dabei müssen die Übungen dem einzelnen Menschen angepasst sein und die Altersturner in Gruppen verschiedener Leistungsfähigkeit aufgeteilt werden. Jede sportliche Betätigung soll mit einfachen anregenden Übungen beginnen, die der Umstellung des Kreislaufs und des Stoffwechsels von Ruhe auf Arbeit dienen («Anwärmen») und genügend lange



So schlank und beweglich waren auch wir einst im Mai!

Foto Ciba-Geigy

Pausen zwischen einzelnen Uebungen aufweisen. Bei allen Einzel- oder Gruppenübungen ist die Atmung zu beachten. Atemanhalten oder sogar Pressen sind zu vermeiden, da sie Menschen mit Arteriosklerose oder hohem Blutdruck gefährden können. Ruckhafte und plötzlich einsetzende schnelle Bewegungen können im zunehmenden Alter Verletzungen im Bewegungsapparat bewirken und sollten darum vermieden werden. Dehnungen sind sorgfältig und langsam auszuführen und erst nach Anwärmung der Muskulatur — nicht wie in der biologisch falsch ausgelegten und auch im übrigen für ältere Menschen völlig ungeeigneten Radiosendung «Fit mit Jack».

Jeder alte Mensch, auch der gebrechliche, sollte sich in geeigneter Weise körperlich betätigen, am besten durch Anschluss an eine Altersturngruppe. Im Falle von Gebrechlichkeit und vor allem Krankheit ist es dabei unerlässlich, sich mit dem betreuenden Arzt über das Vorgehen zu unterhalten. Alle diese Mahnungen sollten beachtet werden, sollten aber keinesfalls der Aktivität, dem Eifer und der Leistungsfreude beim Altersturnen Abruch tun.

Was tun wir für unsere Fitness?

Dies ist wegen der Abhängigkeit von der Vorgeschichte und wegen der grossen Unterschiede im biologischen Alter schwierig zu beantworten.

Wer zeitlebens Sport betrieben hat — das beste Verhalten, um gesund und fit zu bleiben — wird seinem Hobby treu bleiben und soll dies auch mit Vernunft und solange es ihn freut, tun. Skifahren wird vielleicht vom alpinen Skilauf mehr zum Langlauf oder Skiwandern. Gewichtheben und andere Kraftsportarten sollten eher aufgegeben, Spiele wie Fussball, Handball u. a. mit zunehmender Vorsicht betrieben werden. Tennis, Golf und Curling können beinahe unbegrenzt weitergespielt werden, Laufen im Walde oder «Traben», später Gehen und Wandern ist zu empfehlen.

Je weiter das Alter fortschreitet, umsomehr tritt eine geeignete Gymnastik in den Vordergrund. Der Uebertritt oder der Beitritt in geeignete Altersturn- und Schwimmgruppen ist ausserordentlich zu empfehlen. Nie zu vergessen ist, dass das tägliche Leben sich dauernd für eine «angewandte» Gymnastik anbietet, ich meine damit das Stehen, Auf-



«Het si ächt düpft?» Eine Feriengruppe beim Bocciaspiel.

Foto Candid Lang

stehen, aktive Gehen, Treppensteigen, sich Bücken und vieles andere mehr.

Wer sich nach langer Pause im Alter zu erinnern beginnt, dass er etwas versäumt hat und dass nun «etwas gehen sollte» möge nicht nur daran denken, dass er früher sportlich recht tüchtig war, sondern dass er das, was er einmal konnte — z. B. Ballspielen — technisch oder taktisch in seinen alten Tagen vielleicht noch ganz gut beherrscht. Dies sollte ihn aber nicht dazu verleiten, sich vorzustellen, er hätte auch noch die gleiche Organkraft — dieser «anfallsweise» Sport des älteren Menschen ist gefährlich! Auch im hohen Alter darf und soll der Betagte jedoch wieder langsam anfangen zu trainieren, wobei er mit Freude feststellen wird, dass auch er noch zu einer gewissen Leistungssteigerung fähig ist.

Prof. G. Schönholzer, Muri

*

Altes chinesisches Sprichwort

Man muss gegen den Strom schwimmen, wenn man an die Quelle gelangen will.

Zum Stichwort Senioren-Sport

Kennen Sie die SVA?

Nachdem bereits seit Ende der Sechzigerjahre das Altersturnen von verschiedenen Organisationen (vor allem durch Pro Senectute, daneben auch durch das Schweizerische Rote Kreuz) in der Schweiz weitgehend eingeführt worden war, wurde 1971 die Schweizerische Vereinigung für Altersturnen (SVA) in Bern gegründet. Sie bildet Kursleiter nach einheitlichem Stoffprogramm aus, die in den Kantonen Grund- und Weiterbildungskurse für die 2500 Gruppen in den Gemeinden durchführen. Die rasche Verbreitung des Altersturnens hatte unerwartete Folgen: Mit über 50 000 aktiven Turnenden ist die SVA zum drittgrössten Mitglied des Schweizerischen Verbandes für Leibesübungen (SLL) aufgerückt!

Für Auskünfte wenden Sie sich an die kantonalen Beratungsstellen der Stiftung Für das Alter oder an das Sekretariat der SVA, Taubenstrasse 12, 3001 Bern.



Turnen in der Gruppe macht Freude

Nützliche Fitness-Helfer

Nach dem grossen Erfolg der Altersturnkurse am Schweizer Fernsehen hat deren Leiterin, Frau *Marianne Imobersteg*, mit der SVA und Pro Senectute zusammen zwei Broschüren herausgegeben: «*Mitmache — gesund blybe*» und «*Nid lugglah — wytermache!*» Die Broschüren sind nur erhältlich gegen Voreinzahlung von je Fr. 2.— auf PC-Konto 30 35613, Schweiz. Vereinigung für Altersturnen, Bern. Auf der Rückseite ist der Vermerk «Turnkurs I/1972» oder «Turnkurs II/1974» anzubringen.

Liselotte Diem hat in ihrem Büchlein «*Aktiv bleiben — Lebenstechnik ab 40*», Deutsche Verlagsanstalt, Stuttgart 1974, die Probleme des Aktivbleibens für Aeltere in medizinisch und biologisch fundierter, einfacher Weise dargestellt. (ca. Fr. 28.—).

Alle diese Schriften ersetzen natürlich die aktive Teilnahme an einer Altersturngruppe nicht. Red.

Zuviel Sauna ungesund

Zuviel Sauna-Besuche sind vor allem für ältere Menschen und Personen fortgeschrittenen Alters schädlich: Zu diesem Schluss sind nun australische Aerzte gekommen, die sich mit diesem Problem intensiv befassten.

So heisst es in einem in Sydney veröffentlichten Bericht unter anderem, dass zu viele und zu lange Sauna-Besuche vor allem ungünstige Auswirkungen auf den Kreislauf hätten. *upi.*

Normalgewicht

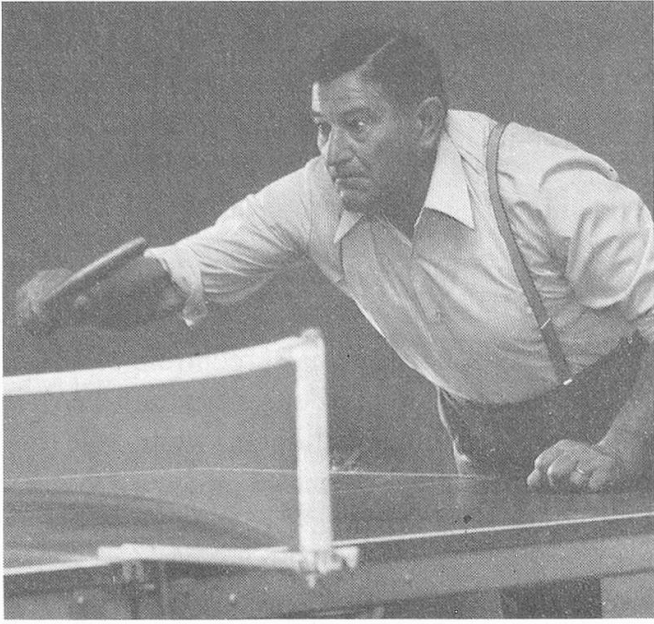
Nach wissenschaftlichen Berechnungen würde sich die mittlere Lebenserwartung in den USA um vier Jahre erhöhen, wenn alle erwachsenen Amerikaner auf ihr Normalgewicht abmagern würden.

Aktiver Sportler im Alter von 103 Jahren

Jim Chalpmann aus der ostenglischen Stadt Wisbech in der Grafschaft Cambridgeshire hat sich bei der königlichen britischen Kriegsmarine zum Tauchen im Meer gemeldet. Der 103 Jahre alte Mann will nicht «verrosten» und hat seit seinem 100. Geburtstag an mehreren Segel- und Ballonflügen teilgenommen und auch Rennautos gefahren. (DDP)



«*Eigentlich gehe ich lieber in die Berge als ans Meer. Dort braucht man nicht ständig den Bauch einzuziehen.*»



Konzentration im Spiel Foto Candid Lang

Kampf dem Wohlstandsspeck

Fabrikbesitzer Jim Miller aus Spring Grove im US-Staat Illinois bietet seinen Angestell-

ten drei Dollar für jedes überflüssige Pfund, das sie an Körpergewicht verlieren. Zur Erklärung dieses Schlankheitskurses meint Miller, er habe in seiner Belegschaft so viele Leute mit Uebergewicht entdeckt, dass er sich ernstliche Sorgen mache.

Ein seniorenfreundlicher Skilift

Letzten Winter war ich beim Skifahren auf der Piste Atzmännig. Ich benötigte eine neue Punktekarte und blätterte Fr. 21.— auf den Tisch. Die Ueberraschung! Der Kassier stellte mir die Frage: «Sind Sie *Rentner?*» — was ich seit Juni 1974 bin. Die Antwort: «Dann bezahlen Sie nur die Hälfte; es freut uns immer, wenn ältere Leute noch skifahren.» Prompt gab er mir wieder Fr. 10.50 zurück.
E. R. in R.



das neue geriatrische Aufbaupräparat

- beugt Altersbeschwerden vor
- schützt und regeneriert die Leber
- aktiviert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit
- vertieft den Schlaf und verbessert das Gedächtnis
- wirkt der Arterienverkalkung entgegen

Kurpackungen in Apotheken!

Geistlich-Pharma, 6110 Wolhusen