Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 58 (1980)
Heft: 1

Artikel: Ist Skilanglauf für Senioren gefährlich?
Autor: Howald, Hans
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-721214

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: 20.07.2025

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

Ist SKILANGLAUF für Senioren gefährlich?

Foto Verkehrsverein Berner Oberland

«Die ersten Toten auf der Loipe», lautet die etwas makabre Schlagzeile zu einem Bericht, welcher kürzlich durch die deutsche Presse ging, nachdem zwei Münchner Geschäftsleute im Alter von 48 und 51 Jahren beim Skilanglaufen an plötzlichem Herzversagen verstorben waren. Wie vertragen sich diese Zwischenfälle mit dem Slogan « L L L — Langläufer leben länger»?

Risiko gering

Gemessen an der sehr grossen Zahl von Langlaufbegeisterten aus allen Alterskategorien sind bisher ausserordentlich wenig Zwischenfälle ernsthafter Natur bekannt geworden, was an sich schon beweist, dass das Risiko einer schweren Gesundheitsstörung beim Skilanglauf sehr gering ist. Analysiert man ferner die Begleitumstände, die — wie bei den beiden Münchner Geschäftsleuten — zum plötzlichen Tod auf der Langlaufspur geführt haben, so stellt man fest, dass in praktisch allen Fällen ein persönliches Verhalten, das den gegebenen Umständen nicht angemessen war, für den fatalen Ausgang mitverantwortlich gemacht werden muss.

Individuelles Tempo

Ein paar einfache Regeln sind unbedingt auch von Skilangläufer und Skiwanderer zu beachten, und zwar besonders dann, wenn er sich nach jahrelanger sportlicher Inaktivität zum Mitmachen entschliesst. Ein ungeübter und womöglich übergewichtiger Fünfzigjähriger kann und soll nicht mit einem trainierten jugendlichen Läufer mithalten wollen. Er soll vielmehr sein Lauftempo ganz auf seine individuellen Gegebenheiten (Alter, Körpergewicht, Trainingszustand, technisches Können) ausrichten und die Belastungsintensität — also sein Lauftempo — nur sehr allmählich steigern. Tägliche Belastungen von nur 10 bis 15 Minuten Dauer sind im Trainingsaufbau wirksamer als eine ein- bis mehrstündige Parforceleistung einmal in der Woche. Uebermässige Atemnot, Schmerzen in der Brust, Unwohlsein und andere Missempfindungen im Zusammenhang mit dem Training sind als Warnsymptome ernstzunehmen und müssen durch eine sorgfältige ärztliche Kontrolle näher abgeklärt werden.

Skilanglauf ist gesund und kann bei angemessener Trainingsgestaltung bis ins hohe Alter zu einer wesentlichen Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und damit des Wohlbefindens führen. Gesundheitliche Risiken sind bei Beachtung der hier genannten Grundregeln nicht zu befürchten. Das Risiko, an einem Herzinfarkt zu sterben, ist jedenfalls bei völligem körperlichem Nichtstun ganz wesentlich grösser!

Dr. med. Hans Howald, Magglingen

Fast 10 000 Skilangläufer kamen zum Marathon. In sieben Jahren seit der Premiere von 1969 hat sich die Teilnehmerzahl verzehnfacht, in den letzten drei Jahren immerhin noch einmal verdoppelt. Was treibt die Menschen dazu, die 42 Kilometer in Gemeinschaft von Tausenden in Angriff zu nehmen? Ist es ein Solidaritätsgefühl idealistischer Prägung? Ist es eine persönliche Befriedigung, einen Wettkampf zu bestehen und den Gesundheitszustand zu überprüfen? Oder ist es nicht vielmehr ein Symptom der Befreiung, ein Ausbruch aus den Bedingungen, in denen wir leben, eine neue Zielsetzung mit einer deutlichen Tendenz zur selbstverantwortlichen Gesundheitsgestaltung eingedenk der ins Bewusstsein vordringenden nicht sehr günstigen allgemeinen Gesundheitsbilanz und der Umweltbedingungen der technisch-materialistischen Zeit, denen wir zu entrinnen suchen?

Viele ältere Menschen beginnen wieder Sport zu treiben. Dabei ist es besonders wichtig festzustellen, dass selbst Leute, die über Jahrzehnte körperlich wenig aktiv waren, noch grosse Leistungen zu erbringen in der Lage sind, selbst wenn sie über 60 Jahre alt sind. Wie hoch die körperliche Leistungsfähigkeit im Alter noch sein kann, zeigen folgende Zahlen des «Engadiner Ski-Marathons» (Bestleistungen, nach Dr. Ch. Schneiter):

40 Jahre	2 Std. 10 Min.
50 Jahre	2 Std. 20 Min.
60 Jahre	2 Std. 40 Min.
70 Jahre	3 Std. 15 Min.

Noch vor kurzem hätte es sich niemand träumen lassen, dass wir mit 50, 60 und 70 Jahren noch eine Marathondistanz in einem Wettkampf laufen würden.
Das Beispiel des «Engadiner Ski-Marathons» zeigt, dass die Sportausübung auch den Aelteren die ganze Fülle der Eigenschaften, der Faszination und des Erlebnisreichtums einer Sportart vermittelt und damit wesentlich den Gewinn an Lebensfreude und an rein persönlicher Lebensbestätigung erhöht.

Auer «Die Gesundheit»

Ferien- und Kulturzentrum
LAUDINELLA
7500 St. Moritz/Engadin

Günstige Ferienwochen im herrlichen Engadiner Schneefrühling

9.–29. März 1980
12.–19. April 1980
20% AHV-Rabatt

Gönnen Sie sich einmal das Spazieren auf den vielen gepfadeten Wegen oder das Langlaufen auf den schönen Loipen unter dem sprichwörtlich blauen Engadiner Himmel und der herrlichen St.-Moritzer Sonne.
Und dazu empfehlen wir für Ihre Gesundheit einige Kohlensäurebäder im neuen Heilbad.

Prospekte bei der Leitung der LAUDINELLA 7500 St. Moritz, Telefon 082 2 21 31.

Geeignet bei Fällen von
- **Polioarthritis**
- **Rheuma**
- **Beschränkter Mobilität in vorgerücktem Alter**

Für Leute konstruiert, für die Aufstehen und Absitzen ein echtes Problem ist

Hebesitz-Sessel

Fordern Sie Prospekte an bei:

Peter Schmidlin
Medizinische Hilfsgeräte
Taleggstrasse 5, 8953 Dietikon

Name .....
Strasse .....
PLZ/Ort .....