

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 73 (1995)
Heft: 11

Artikel: Impulse für ein bewegtes Leben
Autor: Nydegger, Eva
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725187>

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: 18.03.2025

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

Impulse für ein bewegtes Leben

Wer sich bewegt, lebt länger und vor allem auch besser – eine Erkenntnis, die sich bisher leider noch zuwenig Menschen zunutze machen. Eine Kampagne der Schweizerischen Herzstiftung befasst sich mit dem weitverbreiteten Bewegungsmangel und bietet als Gegenmassnahme «Impuls-Bewegungsprogramme» an. Auch im fortgeschrittenen Alter ist es nicht zu spät, um mit gesundheitsfördernden körperlichen Aktivitäten zu beginnen.

Ein bewegungsarmes Leben entspricht keineswegs den natürlichen Bedürfnissen unseres Organismus. Doch die in unserem Zeitalter entwickelten technischen Errungenschaften haben uns das Leben derart erleichtert, dass wir den grössten Teil davon sitzend verbringen – nicht selten vor dem Fernseher. Drei Viertel der Schweizerinnen und Schweizer bewegen sich vom medizinischen Standpunkt aus gesehen zuwenig. Trotz der grossen Fitnesswelle ist also nur ein Viertel der Bevölkerung körperlich genügend aktiv. Bewegungsmangel, einer der wichtigsten Risikofaktoren bei Herz- und Kreislaufproblemen, nimmt bei Frauen und Männern mit zunehmendem Alter deutlich zu. Dabei könnten gerade ältere Menschen in besonderer Masse von körperlicher Aktivität profitieren, trägt sie doch unter anderem auch dazu bei, im Alter beweglich und selbständig zu bleiben sowie Rücken- und Gelenkbeschwerden und Sturzverletzungen vorzubeugen.

Wieviel Bewegung braucht der Mensch?

Neuere Erkenntnisse in bezug auf körperliche Betätigung dürften gerade für sportlich uninteressierte Menschen mo-

tivierend sein. Gesundheitsfördernde Bewegung kann, muss aber nicht Sport sein. Bereits Aktivitäten wie Garten- oder Hausarbeiten, Treppensteigen, leichtes Velofahren im Freien oder auf dem Hometrainer, Wandern oder zügiges Gehen bringen einen grossen Nutzen. Solche Betätigungen haben überdies den Vorteil, dass sie problemlos in den Alltag integriert werden können.

Wer es lieber sportlicher mag, hat eine riesige Auswahl von Möglichkeiten. Am wertvollsten für Herz und Kreislauf sind dynamische Ausdaueraktivitäten wie Jogging, schnelles Velofahren, Schwimmen oder Skilanglauf. Aber auch statische Bewegungsarten wie

Gymnastik oder Krafttraining haben ihre Berechtigung. Bei der Wahl einer bestimmten Aktivität spielen der Spass und die Freude daran eine wichtige Rolle.

Auf die Signale des Körpers hören

Die Intensität der Aktivitäten richtig zu dosieren, ist an sich einfach, und doch liegt hier der häufigste Grund für frustrierende Fehlstarts oder gar den Verzicht auf ein Bewegungsprogramm. Bei leichten bis mittelschweren Aktivitäten stimmt die Belastungsintensität, wenn Puls und Atmung sich beschleunigen, wenn man nur leicht schwitzt und noch längere Sätze sprechen kann. Wer auf die Signale des Körpers hört und sich gesund fühlt, kann gefahrlos und ohne vorherige Arztkonsultation mit einem leichten Bewegungsprogramm beginnen. Eine vorgängige Besprechung mit dem Arzt ist hingegen ratsam für untrainierte Personen mit Risikofaktoren wie Rauchen, Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhtem Blutcholesterin oder Zuckerkrankheit und natürlich für alle Herzpatienten.

Das «Impuls-Bewegungsprogramm» der Schweizerischen Herzstiftung will auf unbeschwerte Weise zu mehr Fitness und einem besseren Wohlbefinden verhelfen. Das Programm besteht aus einer umfassenden Basisbroschüre mit Tips für den Trainingsaufbau und sechs Typenprogrammen für verschiedene Leistungsstandards. Mit Hilfe dieser Programme kann ein auf die eigenen Bedürfnisse zugeschnittenes Bewegungsprogramm gestaltet werden. Weitere Vorteile eines «bewegteren» Lebensstils? Man fühlt sich jünger und hat mehr Energie, das Selbstwertgefühl nimmt zu, man schläft schneller ein und tiefer durch und hat mehr Freude am Leben.

Eva Nydegger



Ein nachahmenswertes Beispiel: Die ehemalige Nationalrätin Lilian Uchtenhagen bei der Gartenarbeit.

Foto: Schweiz. Herzstiftung

Das «Impuls-Bewegungsprogramm» kann gratis bezogen werden bei der Schweizerischen Herzstiftung, Postfach 176, 3000 Bern 15.

Das Bewegungsprogramm von Lilian Uchtenhagen

Die erste weibliche Bundesratskandidatin hat sich heute aus der Politik zurückgezogen. Die politischen Ämter hatten ihr in den letzten Jahrzehnten die Zeit genommen, gezielt und regelmässig etwas für ihren Körper zu tun. Marathonsitzungen von bis zu 18 Stunden an einem Tag führten zwar manchmal zu den erwünschten politischen Resultaten, trugen aber leider auch zu schmerzhaften Rückenbeschwerden bei, die schliesslich eine Operation nötig machten. Seither achtet die 67jährige mehr auf die Fitness und stärkt täglich ihren Rücken mit einer 15minütigen Gymnastik.

Für viel Bewegung sorgt auch der aktive Alltag von Lilian Uchtenhagen. Im privaten Bereich erledigt sie alle Besorgungen prinzipiell zu Fuss, dazu kommen die Arbeiten in Haushalt und im Garten ihres gemütlichen Bauernhauses in Altendorf. Auch ihr berufliches Engagement bei der Coop Zürich, der PTT und dem IKRK bringt Bewegung mit sich. Daneben unternimmt sie Wanderungen, geht zwischendurch schwimmen und tanzt sehr gern. Auf das Älterwerden angesprochen, gesteht die frühere Politikerin, sie habe damit vor allem wegen der zunehmenden Unbeweglichkeit mehr Mühe als erwartet. Sie sei sich bewusst geworden, dass man und insbesondere auch frau im Alter mehr für den Körper tun müsse. Nicht zuletzt deshalb unterstützt sie die Kampagne der Schweizerischen Herzstiftung.

Hörbar besser!



Hören Sie wieder mit!

Wir helfen Ihnen dabei. Ihr Fachgeschäft für Hörgeräte-Akustik.

Immer in Ihrer Nähe.

...gut zu hören:
micro-electric

micro-electric Hörgeräte AG: Aarau 064/22 83 52, Affoltern a. A. 042/22 41 40, Baden 056/21 16 30, Basel 061/281 70 36, Bern 031/311 49 65, Lenzburg 064/22 83 52, Liestal 061/921 41 23, Luzern 041/51 22 43, Reinach 064/71 04 44, Schaffhausen 053/24 40 88, Schwyz 043/21 66 88, Stans 041/61 81 31, St. Gallen 071/23 28 37, Thun 033/22 71 07, Uster 01/940 00 90, Wil 073/22 13 18, Winterthur 052/212 54 10, Zug 042/22 41 40, Zürich 01/221 25 53.

micro-electric Appareils Auditifs SA: Bienne 032/23 30 80, Fribourg 037/22 03 18, Genève 022/311 28 70, La Chaux-de-Fonds 039/23 05 26, Lausanne 021/312 56 65, Martigny 021/312 56 65, Morges 021/801 58 84, Neuchâtel 038/25 66 77, Nyon 022/311 28 70, Sion 027/23 86 00, Vevey 021/922 26 82.

Centro Acustico micro-electric SA: Bellinzona 091/826 15 91, Locarno-Muralto 091/743 93 23, Lugano 091/923 14 09, Mendrisio 091/646 94 56.

Infocoupon Bitte senden Sie mir detaillierte Informationen.

Name _____

Ort, Adresse _____

Einsenden an: micro-electric Hörgeräte AG, Bahnhofstr. 10, 6300 Zug