Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 73 (1995)
Heft: 1-2

Artikel: Gesundheit lässt sich pflegen
Autor: Schlumpf, Hans
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-721221

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: 13.07.2025

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

Gesundheit lässt sich pflegen

Gesundheit fällt einem (meistens) nicht einfach in den Schoss, man muss auch etwas dazu tun. Wer nicht mehr so recht «mag», in allen Gliedern das Zipperlein spürt, aber nicht genug Disziplin aufbringt, um selbst etwas zu unternehmen, oder nicht weiss, wie er oder sie das anstellen soll, dem können die Tips von Hans Schlumpf nützen.

Gesundheit ist nicht einfach ein Kapital, von dem man nach Belieben zehren kann. Diese Erfahrung habe ich bei meiner langjährigen Tätigkeit als Cheftherapeut in einer Rehabilitationsklinik für Herz- und Kreislauferkrankungen gemacht. Mit zunehmendem Alter zeigen sich Unterlassungssünden aus dem Bereich «Mangel an Bewegung»: Herz- und Kreislaufprobleme, Bluthochdruck, Übergewicht, abgebaute Muskulatur und vieles andere mehr. Um unsere Gesundheit, die unser Wohlbefinden sehr stark beeinflusst, zu erhalten, muss die eben erwähnte Gesundheit immer wieder gepflegt und erarbeitet werden. Gerade dieses «immer wieder Erarbeiten» wird von Senioren oft vernachlässigt. Dieser Mangel hat mich bewogen, Gesundheitsferien für älter werdende Menschen anzubieten. Auch wer sich nicht gut fühlt, hat noch keinen Grund, zu kapitulieren. Es gilt die Regel: In jedem Alter besteht die Möglichkeit, seinen «Ist-Zustand» zu verbessern. Auch ältere Menschen können mit einfachen Mitteln ihre Vitalität und ihre psychische Verfassung verbessern sowie eine angemessene Aktivität erlangen.

Auf Grund meiner Erfahrungen habe ich ein wohldosiertes Wochenprogramm für Menschen erarbeitet, die sich nicht mehr so fit fühlen und erkannt haben, dass vor allem sie selbst etwas tun müssen. Dieses Programm ist keinesfalls auf Leistung aufgebaut. Es ist meine Philosophie, nicht nur zu zeigen, was man im Alltag tun kann, sondern auch was man täglich üben und erlernen kann. Es ist eine alte Weisheit: Nur wenn die Zusammenhänge verstanden werden – also warum man dies oder das tun sollte –, ist die Bereitschaft vorhanden, das Erlernte auch zu Hause weiter zu machen.

Das können Gesundheitsferien (oder ein entsprechendes Training) bringen:

- Verbesserung der Beweglichkeit in den Gelenken, das bringt mit sich, dass man nicht nur beweglicher wird, sondern sich im Alltag sicherer fühlt.
- Verbesserung der Muskelkraft. Dies nicht etwa durch Hantelheben, sondern durch optimale Nutzung der vorhandenen Muskeln.
- Spezielle Gymnastik für die Wirbelsäule. Gezielte Übungen zur Behebung von Wirbelsäulen-Problemen.
- Atemschulung mit speziellen Übungen, die alle praxisbezogen sind. Ältere Menschen schenken der Atmung oft nicht genügend Beachtung.
- Entspannung als Ausgleich zu den Aktivitäten. Ruhe finden ist ein Prozess, der erlernt werden kann.
- Wanderungen, oder auch ausgedehnte Spaziergänge, wie immer man dies nennen will, stehen als wichtige Aktivität auf dem Programm. Wandern in hügeligem Gelände ist nicht nur ein hervorragendes Herz- und Kreislauftraining in jedem Alter, sondern auch eine der besten aktiven Erholungsmöglichkeiten. Eine abwechslungsreiche und schöne Landschaft bietet unserer Psyche immer einen «Aufsteller».
- Gespräche über Ernähung nehmen viel Zeit in Anspruch. In unserer Wohlstandsgesellschaft ist sie zu einem zentralen Gesundheitsthema geworden. Es geht bei diesen Gesprächen vor allem um das Verhalten im Alltag. Damit sind die Nahrungsmittelwahl, die so geliebten Essgewohnheiten und andere «Sünden» gemeint. Ein anderes, nicht unwichtiges Thema ist der Stress. Nicht nur im Berufsleben, auch im privaten Umfeld spielt der Stress eine nicht zu unterschätzende Rolle. Auch Risikofaktoren, die vor allem Herz- und Kreislauferkrankungen betreffen, werden behandelt.

Ein Tagesablauf

08.00 Uhr: Eine «Wachwerden-Gymnastik», wenn möglich im Freien an der frischen Luft, dann ein gemütliches Frühstück.
10.00 Uhr: Gespräche über ein bestimmtes Thema mit anschliessender Diskussion.
11.15 Uhr: Spezielle Aktivitäten (z.B. Rückengymnastik).
12.00 Uhr: Mittagessen und Ruhezeit.
14.00 Uhr: Wanderung in der näheren oder weiteren Umgebung, je nach Witterung. Am späten Nachmittag als Ausklang ein Entspannungsprogramm.
19.00 Uhr: Der Tag wird mit einem gemütlichen Nachtessen abgeschlossen.

Nun ist die Woche aber keineswegs so straff organisiert, wie das jetzt den Anschein macht. Es ist mir ein Anliegen, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Gefühl haben, angenehme Ferien zu verbringen. Ein anderer Punkt ist das Gruppenerlebnis. Nicht mehr als 15 Personen in einer Gruppe geben Gewähr, dass sich alle kennen. Es ist ein Erlebnis, eine Woche unter Gleichgesinnten zu verbringen. Nach dem Motto: Miteinander geht alles besser.

Hans Schlumpf

Kurse finden im Juli und August 1995 im Aparthotel Edy Bruggmann, 8897 Flumserberg, statt. Eine Woche im Doppelzimmer, alles inbegriffen, kostet 920 Franken. Auskunft:

Hans Schlumpf,
Obere Rotenwies 21,
9056 Gais,
Tel. 071/93 14 48.

Wer auf eigene Faust mit einem Gesundheitsprogramm beginnen will, findet praktische Anregungen im Buch von Hans Schlumpf «Vital + aktiv», das zum Preis von Fr. 26.– bei Hans Schlumpf erhältlich ist.