

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 76 (1998)  
**Heft:** 10

**Rubrik:** Zeitlupe Umfrage : zur letzten Zeitlupe-Umfrage : Bewegung ist Leben

### **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**

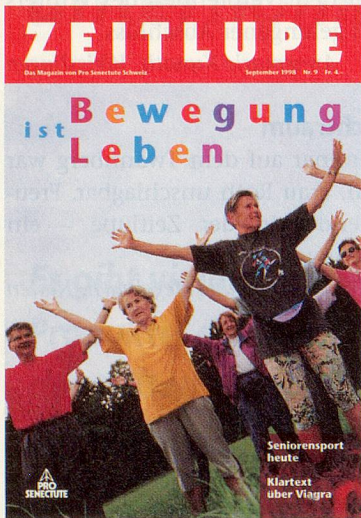
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.01.2025

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



## Zur letzten Zeitlupe-Umfrage: Bewegung ist Leben



### ■ Bewegung beginnt im Kopf

Einige tuns am liebsten in der Masse, einige in kleinen Gruppen, und ein paar wenige tuns ganz für sich allein. Aber wohl nur wenige Senioren müssen sich in Form von Hochleistungssport beweisen, dass sie sich noch nicht zum alten Eisen werfen lassen wollen. Wer seinen Kreislauf täglich ein bisschen fordert, dem schenkt er zum Dank Wohlbefinden. Aber jeder Sport muss im Kopf beginnen. Denn wer einfach stur seinen Körper in Bewegung setzt, um die Zeit totzuschlagen, der ist schlecht beraten. Der könnte ebenso gut im Lehnstuhl den Zeitpunkt abwarten, wo ihn die Parkinsonkrankheit trifft und der Körper sich ganz von allein zu bewegen anfängt. Ich lese und schreibe jeden Tag ein paar Stunden. Jede Woche zweimal gehe ich ins Fitnesscenter, wo ich eine halbe Stunde lang den Körper zum Schwitzen bringe. Angefangen habe ich, weil ich jahrelang Rückenprobleme hatte. Seit ich nun die Stütz- muskulatur um meine Wirbelsäule selber auf Trab halte, haben die Schmerzen nur noch selten Gewalt über mich. Mit meiner Frau bewege ich mich auch täglich auf ausgedehnten Märschen.

*Georg Segessenmann, Obergösgen*

### ■ Alles hat seine Zeit

Ich war nie einer Wandergruppe angeschlossen. Ich war gut trainiert, so dass es mir zu langsam ging. Kaffeehalte und lange Zvierhalte waren nicht meine Wellenlänge. So machte ich herrliche Wanderungen im Alleingang. Wandervorschläge und Rucksack waren immer in Reichweite. Val Bedretto, Leventina, Lugano, Morcote, Suvarow-Weg, zum Aernisee, Pilatus und vieles mehr. Rigi war mein Hausberg bis zum Gehnichtmehr. Als mich dann alle Wanderer überholten, merkte ich, dass die Freude bald zu Ende sein wird. Eine Polyarthrits zwang mich unbarmherzig, auf jedes Unternehmen zu verzichten. Mit viel Mühe konnte ich noch den Pflanzplatz besorgen, und langsam gab es sogar wieder kleinere Wanderungen. Mit 86 Jahren lerne ich, mich mit ein paar Schritten vor dem Haus begnügen. Aber die schönen Erinnerungen bleiben. Alles hat seine Zeit.

*Cath. Schindler, Brittnau*

### ■ Ab ins Fitness-Center

Skifahren, Joggen und Orientierungslauf waren meine bevorzugten Sportarten. Bis sich die Knie mit einer leichten Arthrose meldeten. Nun mussten Schläge bei der Bewegung vermieden werden. Statt Abfahrt im Winter gibt es nun Langlauf. Auf Jogging und Orientierungslauf musste ich verzichten. Das Wandern, auch in bergigem Gelände, wollte ich nicht aufgeben. Wie aber die Muskelkraft erhalten? Ich meldete mich in einem Fitness-Center zu einem Probetraining an. Ich erwarb gleich ein preisgünstiges Senioren-Abonnement. Pro Woche wird zwei- bis dreimal trainiert. Am Vormittag finden sich jeweils auch andere Senioren ein; da sind kürzere und längere Gespräche vorprogrammiert. In verschiedenen Untersuchungen ist nachgewiesen worden, dass der Muskelabbau durch regelmäßiges Training reduziert oder gar ge-

stoppt werden kann. Ein erstes positives Ergebnis konnte ich im Winter feststellen: Hatte sich bisher der Rücken beim Schneeschaukeln bemerkbar gemacht, war nun eine deutliche Besserung zu verzeichnen. Kürzlich machten wir eine mehrstündige Bergwanderung mit einem steilen Abstieg. Als die Knie weder aktuell noch nachträglich schmerzten, war ich höchst erfreut. Waren das Fitnesstraining schuld, der täglich eingenommene Muschleextrakt oder die Bergstöcke? Auf Wanderungen muss ich jedenfalls vorderhand nicht verzichten. *Ernst Wolfer, Wädenswil*

### ■ Turnen zu Hause

Wer nicht in einer Gruppe mitmachen kann oder will, sollte unbedingt selber etwas unternehmen: Schwimmen, Vita-Parcours, Turnen, Wandern, Radfahren, Langlaufen ... Selbst ein Ziel wählen, die Route festlegen und erwandern ist jedenfalls viel spannender als einfach mitgehen. Dabei fördern wir wertvolle Fähigkeiten wie Fantasie, Entschlusskraft, Selbständigkeit, Durchhaltewillen, Orientierungssinn, Beobachtungsgabe. Diese Werte gehen im Alter allzu oft verloren, nur weil wir sie sträflich vernachlässigen! Wir sollten uns nicht immer «betreuen» lassen. Im höheren Alter ist es sinnvoller, kürzere Einsätze zu planen und dafür öfter aus-zuziehen; ein volle Stunde turnen oder schwimmen kann schon zu viel sein. Mein seit Jahren bewährtes Rezept: täglich eine Viertelstunde turnen – daheim, ohne Organisation – und erst noch kostenlos! Zu Beginn fordert es zwar eine tüchtige Portion Disziplin, die Übungen regelmässig auszuführen. Aber bald einmal ist Turnen so selbstverständlich wie Duschen und Zähneputzen. Der Erfolg ist garantiert: Auch im eben begonnenen 85. Alters-jahr sind meine Muskeln und Gelenke noch funktionstüchtig.

*Ruth Séquin, Thun*

### ■ Trotz Handycaps weitermachen

In jungen Jahren wurde mir wegen eines angeblichen Herzfehlers empfohlen, Sport und Anstrengungen zu vermeiden,



was ich aber nicht akzeptieren wollte. Ich hatte das Glück, eine Atem- und Bewegungsschule zu finden, die mir schon nach kurzer Zeit zeigte, was für ein herrliches Lebensgefühl Atem und Bewegung auslösen können. Nachdem ich dort voller Begeisterung eine Ausbildung machte, turne ich nun bereits seit mehr als 35 Jahren mit ebenso motivierten Teilnehmerinnen (und leider nur wenigen Teilnehmern). Immer wieder konstatiere ich, wie das gemeinsame Bewegen, sei es mit oder ohne Musik, Körper, Seele und Geist belebt, erfrischt und erneuert. Auch wenn ein Gelenk angeschlagen ist, ist das kein Grund aufzugeben, sondern: eifrig darum herum bewegen, und schon bald kann man spüren, wie sich vieles wieder erholt. Daher turne ich mit nun bald 70 Jahren immer noch wöchentlich einige Stunden mit der gleichen Begeisterung und Überzeugung. Besonders den Älteren möchte ich zurufen: erfreut Euch an allem, was noch geht und werft nicht gleich die Flinte ins Korn, wenns irgendwo hapert. Übt weiter, körperliche und geistige Frische werden nicht lange auf sich warten lassen.

R. Eigenmann, Langenthal

### ■ «Zwäg» dank Senioren-Sport

Ich war etwa ein Jahr in Pension, als die Altersturnleiterin meiner Frau vorschlug, die Männer sollten auch ins Turnen kommen. Es kamen nur zwei Männer. Aber wir machten Werbung und bald waren wir zehn turnende Männer. Da ich schon immer turnte, übernahm ich provisorisch die Leitung dieser kleinen Gruppe, immer in der Hoffnung, bald abgelöst zu werden. Doch die Gruppe wurde grösser und ich bekam Freude an dieser Arbeit. Ich besuchte den Turnleiterkurs, und wir machten auf uns aufmerksam, so dass unsere Gruppe langsam aber stetig grösser wurde. Heute gehört diese Gruppe mit 50 Turnern sicher zu den grossen Männergruppen. Nach 15 Jahren habe ich die Leitung in andere Hände gegeben. Ich bin bald 90 Jahre alt, bin immer noch «guet zwäg», und das verdanke ich sicher dem Altersturnen, heute Senioren-Sport.

V.S. in Z.

(Name der Redaktion bekannt)

### ■ Umfeld muss stimmen

Alles ist nicht machbar. Für die bald achtzigjährige Gartenfreundin, die von Ende Februar bis weit in den Spätherbst ihren Garten pflegt, wird wenig Lust verspüren zum abendlichen Tennisspiel. Auch das Umfeld sollte stimmen. Abseits wohnen und doch meist feierabendliche Sportveranstaltungen zu besuchen, ist für alte Semester fast nicht mehr akzeptabel. Stark Sehbehinderte und wir Schwerhörigen haben es zudem ungleich schwerer, uns in Sportkreisen zu bewegen. Dennoch bleibt uns viel: Im Sommer wie im Winter jeden Morgen nach dem Aufstehen zehn Minuten ins Freie, sich dehnen und strecken, einige Übungen, die wir im Seniorenturnen gelernt haben, und der Morgenkaffee schmeckt jeden Tag neu. Dann einmal in der Woche zum Altersturnen, das auch der Kameradschaft dient. Und wenn immer möglich ein abendlicher Spaziergang oder ein kleiner Marsch durch den nahen Wald.

Marie Tinner, Romanshorn

### ■ Mehrmals pro Woche

Nicht nur einmal in der Woche sollte man Sport treiben. Es wäre gesünder, sich zwei- bis dreimal aufzuraffen. Dabei wäre die Ausübung verschiedener Sportarten am wertvollsten. Gute Kombinationen wären: Schwimmen/Wandern, Turnen/Langlauf, Turnen/Walken, Velofahren/Volkstanz. Ich war in einem kleinen Kanton schon vor dreissig Jahren am Aufbau des Seniorensports beteiligt. In verschiedenen Sparten war ich Gruppen- und Fachleiterin. Ich erlebte, wie die Ausbildung der Leiter und Leiterinnen immer besser wurde. Was ich in all den Jahren nicht voll erreichte, war, dass das grosse Sportangebot in der breiten Bevölkerung besser bekannt wird. Da gäbe es noch viel zu verbessern.

Irene Hartmann, Hergiswil

### Die Zeitlupe-Umfrage

Unsere Leserinnen und Leser werden in jeder Zeitlupe zu mindestens einem Thema nach ihrer Meinung gefragt. Meistens handelt es sich dabei ums Hauptthema, doch auch ein kleinerer Artikel kann Anlass sein für einen Leserbrief-Aufruf. Eine Auswahl aus den oft zahlreichen Antworten wird jeweils in der folgenden Nummer veröffentlicht, wobei sich die Redaktion Kürzungen der Texte vorbehält. Die Leserbriefe sollten nicht mehr als eine A4-Seite umfassen. Die publizierten Einsendungen werden mit 20 Franken honoriert. Oftmals erläutert jemand seine Meinung anhand von persönlichen Erlebnissen, was uns besonders freut. Künftig möchten wir in dieser Rubrik vermehrt eingesandte Bilder oder Fotos zum Thema abbilden.

In dieser Nummer finden Sie den Aufruf auf Seite 15.

### VERMÖGENS- BERATUNG FÜR MENSCHEN AB 55

Erfahrene Bankfachleute nehmen sich für Sie Zeit und zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Vermögen optimal anlegen können – neutral, diskret und individuell. Wir informieren Sie unverbindlich und persönlich unter Telefon 01/422 42 55.

 **PRO  
SENECTUTE**  
KANTON ZÜRICH