

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 77 (1999)
Heft: 7-8

Artikel: Senioren entdecken das Fitness-Center : Man(n) tut etwas für Leib und Seele
Autor: Kilchherr-von Bubna, Triggs
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724551>

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>

Man(n) tut etwas für Leib und Seele

Von
Triggs Kilchherr-von Bubna

Keine Freizeitbeschäftigung hat in letzter Zeit einen solchen Aufschwung erlebt wie der Besuch der Fitness- und Wellness-Center. Das Bedürfnis auf Bewegung und Körperpflege scheint gross zu sein und eine Sehnsucht der heutigen Zeit zu befriedigen. Denn für die Körperlichkeit bleibt während der intensiven Arbeitsphase kaum mehr Zeit. Besuchen deshalb so viele ältere Leute und darunter auffallend viele Männer die Fitness-Center, jetzt, da sie endlich Zeit dazu haben?

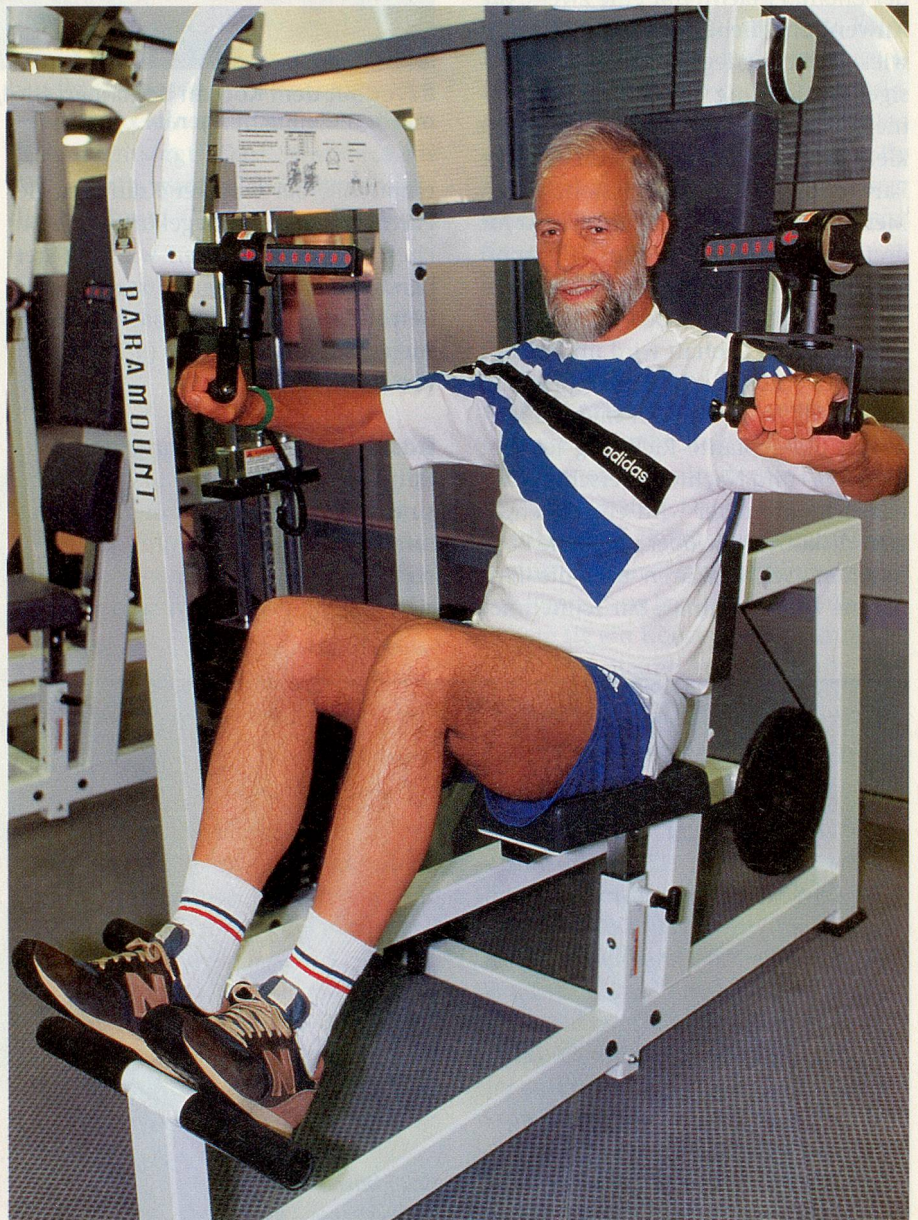
Kurt Hunziker aus Binningen BL ist einer von den Senioren, die regelmässig ein Fitnesscenter besuchen. Er tut dies allerdings nicht, um sich auch nach der Pensionierung sinnvoll beschäftigen zu können. Kurt Hunziker hat sich immer gerne bewegt. Schon in seiner Kindheit musste er den Bauern bei der Arbeit mithelfen. Als junger Mann hat er mit wettkampfmässigem Laufen begonnen. Er absolvierte Vita-Parcours, nahm an Stadtläufen und später an Marathons teil. Er brauchte dies als Grundlage fürs Bergsteigen. Mit Freunden zusammen ist er viel gewandert, hat Hochtouren mitgemacht und Klettern gelernt. Sein Ziel war es, den höchsten Berg Europas zu bezwingen, den Montblanc. In Kenia begeisterte er sich zudem fürs Tauchen. All diese sportlichen Betätigungen hielten seinen Körper gesund und fit und dienten als Ausgleich zu seiner sitzenden Tätigkeit bei den SBB.

Rückenprobleme mit 40 Jahren

Mit etwa vierzig Jahren bekam Kurt Hunziker Rückenprobleme. Klettern und Marathons wurden zu anstrengend. Aber der Drang, sich zu bewegen, blieb. Er musste auf andere Bewegungsmöglichkeiten ausweichen. Der Vita-Parcours allein linderte seine Rückenschmerzen nicht. Kurt Hunziker suchte einen Orthopäden auf, der ihm zu einer Therapie riet, um seine Lendenwirbelmuskulatur zu stärken und zu kräftigen.

Er besuchte verschiedene Fitness-Center, um all seine Bedürfnisse decken zu können. Als im letzten September in Basel der Wellnesspark eröffnet wurde, wechselte er dorthin. Er ist zufrieden, endlich kann er an einem Ort all das tun, was zu seinem Wohlbefinden beiträgt, seinem Körper und seiner Seele gut tut.

Unter fachlicher Anleitung wurde er in die vom Orthopäden empfohlenen Geräte eingeführt, auf denen ihm verschiedene Übungen gezeigt wurden.



Peter Hunziker möchte seine Konstitution durch das Training im Fitness-Center bewahren.

Fotos: Konrad Baeschlin

Eine Physiotherapeutin absolvierte später ein Kontrolltraining mit ihm, um sich zu vergewissern, dass er keine Fehlbelastungen ausführt, die seinen Gelenken und Muskeln schaden könnten.

Inzwischen spürt Kurt Hunziker selbst, was und wieviel gut für ihn ist. Er fühlt sich nicht nur gesünder, er ist auch selbstbewusster geworden und hat mehr Freude am Leben. Die stete Bewegung fördert sein allgemeines Wohlbefinden. Mit den kleinen Gebrechen, die mit dem Alter auftauchen, kann er gut umgehen und ihnen zum Teil durch Muskeltraining gezielt entgegenwirken.

Auf den Körper achten

Kurt Hunziker hat gelernt, auf seinen Körper zu hören. Wenn der sich wohl fühlt, ist auch sein seelisches Wohlbefinden intakt. Körper, Seele und Geist müssen sich im Einklang befinden, meint er, dann fühle er sich wohl und zufrieden.

Das betreffe auch das Essen. Im Alter braucht der Mensch weniger Kalorienzufuhr. So achtet Kurt darauf, was und wie viel er isst. Die Mahlzeiten haben einen grossen Stellenwert beim Ehepaar Hunziker. Das Essen soll nicht nur gut schmecken, es soll auch die lebensnotwendigen Nährstoffe enthalten, damit die Bedürfnisse des Körpers im Alter abgedeckt werden.

Keine Überforderung!

Kurt Hunziker geht es nicht ums Brillieren, um einen «gestylten Body». Er möchte seine gegenwärtige Konstitution, seine «Bausubstanz», wie er sie verschmitzt lächelnd nennt, beibehalten. Er könne die Tatsache akzeptieren, dass seine Körperkräfte nachlassen, er trainiere dementsprechend eben mit weniger Gewichten an den Geräten – auch aus Rücksicht auf seine Gelenke und wegen Muskelverletzungen.

Das Turnen in der Gruppe soll ihm Spass und Vergnügen bereiten. Bei der Auswahl der Kurse achtet er deshalb darauf, dass er solche auswählt, die ihn nicht überfordern. Sein Grundsatz ist es, das zu tun, was ihm Freude bereitet – dem Alter angepasst. Die Frage, ob er bedaure, nicht schon früher ein Fitness-Center besucht zu haben, verneint er. Zwar hätte er dann vielleicht keine

Rückenprobleme bekommen, aber die Freude darüber, dass er dank der Wellness wieder ein schmerzfreies Leben führen könne, wiege weit mehr. Ausserdem habe er durch gezielte Übungen gelernt, sich im Alltag rückschonender zu bewegen, was auch seiner Haltung zugute kommt. Und der regelmässige Aufenthalt in der Bäderwelt des Wellnessparks habe das Seine dazu beigetragen.

Sich bewegen bringt Zufriedenheit und Ausgeglichenheit

Kurt Hunziker kennt keine Depressionen. Er spürt, dass regelmässiger Sport sich positiv auf seine Stimmungen aus-

lichst agil, gesund und unabhängig bleibt. So hat er auch nie Mühe, sich zweimal wöchentlich aufzuraffen, um zu trainieren.

Als motivierendes Beispiel nennt er einige Herren in seinem Bekanntenkreis, die mit 85, 88, ja sogar mit 92 Jahren körperlich immer noch fit und gesund sind, im Garten arbeiten und sogar in Nachbargärten Hand anlegen. All diese Leute haben sich von ihrer Jugend auf immer in irgendeiner Form körperlich betätigt. Was Kurt Hunziker bei diesen älteren Herren beeindruckt, ist die Ausgeglichenheit und die Zufriedenheit, die sie ausstrahlen. Sie bestätigen seine Theorie, dass Geist und Körper



Turnen in der Gruppe soll Spass bereiten und nicht überfordern.

wirkt. Er braucht die Bewegung für sein Wohlbefinden. Wenn er sich längere Zeit nicht bewegen kann, fehlt ihm etwas, doch als Sucht würde er sein Bedürfnis, den Wellnesspark zu besuchen, nicht bezeichnen. In seinem Alter schon gar nicht. Es sei für ihn eher ein Ausgleich, eine Auflockerung, eine «seelische Massage» und eine weise Vorsorge, damit er auch im Alter mög-

eine Einheit bilden und körperliche Betätigung zum allgemeinen Wohlbefinden wesentlich beiträgt. Auch bei Kurt Hunziker spürt man diese Zufriedenheit: er ist ein lebensfreudiger und selbstbewusster Senior, der sich jeden Morgen auf den neuen Tag mit all seinen Überraschungen freut. ■