Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 77 (1999)

Heft: 10

Artikel: Alter+Sport-Konferenz 1999 der Pro Senectute : Gesundheit durch Bewegung im Alter

Autor: Nydegger, Eva

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725408

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

Alter+Sport-Konferenz 1999 der Pro Senectute

Gesundheit durch Bewegung im Alter

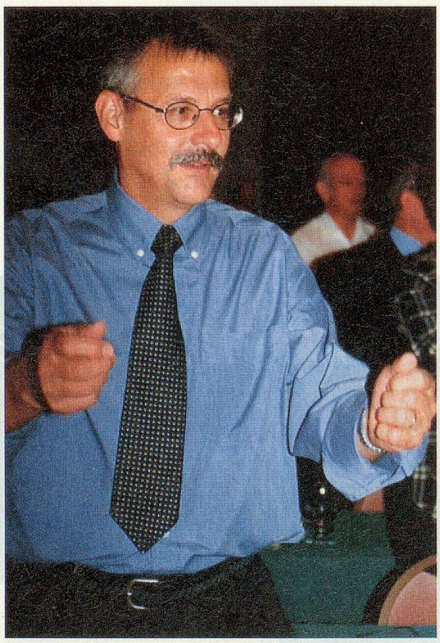
Im Konferenzsaal, und trotz Krawatte wurde geturnt. In der ersten Reihe von rechts Marie-José Manidi-Faes (Sportwissenschafterin) Universität Genf), Marco Blatter (Direktor Schweizerischer Olympischer Verband), Stefan Bühler (Seniorensport-Beauftragter Kanton Graubünden) und Martin Metzger (Direktor Pro Senectute Schweiz).
Foto: Rolf Neeser

Von Eva Nydegger

An der ausserordentlichen Alter+Sport-Konferenz, welche anlässlich des Internationalen Jahres der älteren Menschen von Pro Senectute Schweiz durchgeführt wurde, orientierten Persönlichkeiten aus der Welt des Sports, aus Politik und Wissenschaft über Sinn und Nutzen des Seniorensports.

An der Alter+Sport-Konferenz in Bern wurde nicht nur über Sport gesprochen. Unter Anleitung von fröhlichen und motivierten Pro-Senectute-Sportleiterinnen liessen sich die rund 100 Anwesenden der Tagung von den Vorteilen sportlicher Betätigung konkret überzeugen: mehrmals turnten sie begeistert mit. Nach wie vor gibt es ja nichts – auch kein noch so gutes Medikament –, das Bewegung ersetzen kann.

Mit der traurigen Erich-Kästner-Anekdote vom alten Mann, der von einem Begräbnis kam und am Friedhofstor zu seinem Sohn sagte: «Eigentlich lohnt es sich für mich gar nicht mehr, wieder ins Leben zurückzukehren», begann der Direktor des Bundesamtes für Sport, Heinz Keller, sein Referat. Wie gerade Sport im Leben von älteren Menschen dazu beitragen kann, dass sie immer wieder gerne zurück ins Leben gehen, war eigentlich das Hauptthema des ganzen Tages.



This Fehrlin, der Leiter der Pro-Senectute-Fachstelle «Alter+Sport».
Foto: ny

Sport als biologische Altersvorsorge

In der Schweiz sind 2,2 Millionen Menschen im Seniorenalter. Gemessen an dieser Zahl ist das Angebot an Seniorensportkursen noch sehr klein: ein grosser Teil der älteren Bevölkerung ist nämlich so genannt bewegungspassiv und Appelle zum sportlichen (Wieder-) Einstieg stossen nur auf ein begrenztes Echo. Bei Pro Senectute wird Seniorensport in allen Kantonen angeboten, in der Regel für über 60-Jährige. Doch je früher Seniorensport beginnt, desto besser, denn Gesundheitsvorsorge trägt – ähnlich wie die finanzielle Vorsorge – Zinsen. Messen lässt sich das Ausmass der gesundheitsfördernden sportlichen Bewegung an der zusätzlich verbrauchten Energie: Sie sollte 800 bis 1000 Kilokalorien pro Woche entsprechen. Das erreicht man zum Beispiel mit einer halben Stunde täglichem zügigem Spazieren.

Die Sportwissenschaftler Marie-José Manidi-Faes (Universität Genf) und Klaus Bös (Universität Karlsruhe) gingen auf Motivationen und Widerstände von Senioren ein, sich sportlich zu betätigen. Interessant sind die Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Frauen leben gesundheitsbewusster als Männer. Sie bevorzugen Turnen und Gymnastik, während Männer gern im Freien üben und Wettkampfsportarten vorziehen. Ein Mann, der jahrelang begeistert Fussball gespielt hat und sich dazu irgendwann zu alt fühlt, wird kaum plötzlich an Gymnastikübungen Freude bekommen. Um seinen nach wie vor vorhandenen Wettkampfeifer zu befriedigen, wird er vielleicht auf Tennis oder Volleyball umsteigen.

Ängste im Seniorensport

Eine vom Gerontologie-Zentrum der Universität Genf durchgeführte Studie zeigt, dass ältere Menschen zur sportlichen Betätigung die Ermunterung und Unterstützung ihres Umfeldes brauchen. Eine wichtige Rolle spielen die Ängste: vor Neuem etwa oder vor Schmerzen oder Verletzungen. Nicht zu unterschätzen ist auch die Angst vor sozialer Blamage. Betagte Menschen haben ein speziell gut funktionierendes Sensorium dafür, ob sie in einer Gruppe akzeptiert werden. Ist das der Fall, steigert sich die Lust am Sport treiben rapide.

Enge Zusammenarbeit mit Pro Senectute

Seitens des Bundes besteht aufgrund von verschiedenen politischen Vorstössen ein Modell zur Förderung des Seniorensports. Es geht davon aus, dass die Finanzierung der Angebote von den Sport treibenden Seniorinnen und Senioren selbst getragen werden soll. Der Bund unterstützt jedoch die Ausbildung der Kader sowie der Leiterinnen und Leiter von Seniorensportgruppen.

Bundesrat Adolf Ogis Grussworte wurden an der Konferenz durch Sportdirektor Heinz Keller übermittelt. Die sportliche Betätigung der Seniorinnen und Senioren stösst auch in der Welt der Politik auf wachsendes Interesse. Marco Blatter, Direktor des Schweizerischen Olympischen Verbandes, konnte das auch für die Welt des Sports bestätigen.

Für This Fehrlin, Leiter der Pro-Senectute-Fachstelle «Alter+Sport», zeugen diese Bekenntnisse von Spitzenvertretern aus dem Schweizer Sport und der Sportpolitik von einer neuen Qualität des Engagements. Sie beinhalten ein Ja zur Zusammenarbeit mit Pro Senectute, die mit ihren Sportangeboten schon seit Jahren Tausenden von Seniorinnen und Senioren in der Schweiz zu mehr Lebensfreude und besserer Gesundheit verhilft. ■

Neuer Finanzausgleich

Gegenvorschlag liegt auf dem Tisch

Der Stiftungsrat von Pro Senectute Schweiz äussert sich in seiner Vernehmlassungsantwort zum Projekt «Neuer Finanzausgleich» kritisch zur vorgeschlagenen Kantonalisierung der Altershilfe. Er schlägt vor, die durch einen Leistungsvertrag mit dem Bund geregelten Aufgaben weiterhin aus der AHV-Kasse zu finanzieren.

Mitte April dieses Jahres präsentierte Finanzminister Kaspar Villiger das Projekt eines neuen Finanzausgleichs mit Bund und Kantonen. Bis Ende November haben alle interessierten Behörden und Organisationen Gelegenheit, sich zum umfangreichen Projektbericht zu äussern. Vorgeschlagen wird ein ganzes Paket von Massnahmen: Neben der Entflechtung von nationalen und kantonalen Aufgaben geht es auch um veränderte Formen der Zusammenarbeit zwischen Bund und Kantonen. Ausserdem werden neue Instrumente vorgeschlagen, die den Lastenausgleich besser regeln sollen – sowohl vertikal (zwischen Bund und Kantonen) als auch interkantonal.

Im Bereich der Altershilfe schlägt der Bericht vor, der Bund habe sich auf Projekte «von nationaler Tragweite» zu beschränken. Pro Senectute vertritt die Auffassung, dass die Altershilfe – als Teil der Sozialpolitik – eine im ganzen Land verbindliche Grundlage benötigt. Eine Kantonalisierung könnte zu grossen Unterschieden im Beratungs- und Dienstleistungsangebot für ältere Menschen führen. Die Folgen einer solchen Kantonalisierung würden zu Lasten der schwächsten Glieder des älteren Bevölkerungsteils gehen.

Keine Sozialhilfeabhängigkeit im Alter

Mit den zwischen dem Bund sowie dem Schweizerischen Roten Kreuz und Pro Senectute Schweiz abgeschlossenen Leistungsverträgen liegen bereits brauchbare Instrumente für eine moderne Altershilfe vor. Deshalb lautet der Pro-Senectute-Vorschlag: Nur diejenigen Leistungen der Altershilfe, die nicht durch Verträge mit dem Bund geregelt werden, sollen künftig in die Verantwortung der Kantone übergehen.

Das Projekt «Neuer Finanzausgleich» betrifft u.a. auch die Ergänzungsleistungen (EL) zur AHV und IV. Der Pro-Senectute-Stiftungsrat lehnt den Vorschlag ganz klar ab, die Finanzierung von Heimkosten den Kantonen zu übertragen und in den Bereich der Sozialhilfe zu verlagern. Die durch Krankheit und Behinderung bedingten Pflege- und Heimkosten sind – so lautet die Pro-Senectute-Position – weiterhin nach den Grundsätzen der Sozialversicherung zu finanzieren. Sie dürfen nicht zu einer Abhängigkeit von Verwandten und der öffentlichen Sozialhilfe führen.

kas