

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 78 (2000)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Sport macht fit - auch im hohen Alter  
**Autor:** Kilchherr, Franz  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724825>

### **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:** 30.06.2025

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



# Sport macht fit – auch im hohen Alter

Die soeben erschienene Studie «Sport Schweiz 2000» wurde vom Schweizerischen Olympischen Verband (SOV) und von der Sport-Toto-Gesellschaft in Auftrag gegeben. Walter Krüsi ist im Komitee Breitensport des SOV für den Seniorensport verantwortlich. Er gibt der Zeitlupe Auskunft über diejenigen Ergebnisse der Studie, welche vor allem die Senioren und Seniorinnen betreffen.

VON FRANZ KILCHHERR

## Wie gross ist das Interesse am Sport in der Schweiz?

Ein Drittel der Bevölkerung bewegt sich regelmässig und intensiv, ein Drittel bewegt sich ab und zu und ein Drittel bewegt sich nicht oder viel zu wenig. Zur Klärung: Zu wenig bedeutet weniger als eine halbe Stunde pro Tag. Unter «Bewegung» versteht man nicht nur ausgesprochen sportliche Tätigkeiten. «Etwas ausser Atem kommen» reicht, dazu gehört zum Beispiel auch das Treppensteigen.

Aus der Umfrage geht weiter hervor, dass viele ältere Menschen Sport treiben oder sich regelmässig bewegen würden, wenn sie gesund wären. Und gerade diese möchten wir für den Sport gewinnen. Im Gegensatz zu den 45- bis 60-Jährigen hat der Sport jedoch für die über 60-Jährigen keinen sehr hohen Stellenwert. Leider schwindet das Interesse bei den über 75-Jährigen nochmals stark. Gerade in diesem Alter würde Bewegung viel zur Gesundheit beitragen. Es zeigte sich auch, dass viele Sport vor allem zu Hause ausüben wollen oder dann in der freien Natur. Sportarten, für die es eine Anlage wie zum Beispiel ein Hallenbad oder eine Turnhalle braucht, sind weniger beliebt.

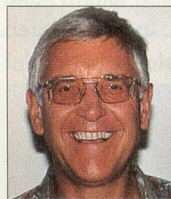
## Wie kann man den Stellenwert des Sports bei Menschen über 75 erhöhen?

Wir wollen die Sport Treibenden dazu bewegen, einen anderen Menschen zu sportlichen Tätigkeiten mitzunehmen. Denn wenn sich jemand in einer sportlichen Umgebung befindet, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass er oder sie beginnt, Sport zu treiben. Wir haben aber nicht übersehen, dass sehr viele, die keinen Sport treiben wollen, andere Interessen haben. Das ist gut so, das soll auch so

sein. Wir wollen niemandem ein schlechtes Gewissen einreden. Die psychische Belastung würde mehr Schaden anrichten als die fehlende Bewegung.

## Die Zahlen zeigen, dass der Seniorensport vor allem weiblich ist. Warum?

Wahrscheinlich ist der unterschiedliche Lebensrhythmus der Grund. Der Mann



**Jemand, der sich regelmässig sportlich bewegt, kann davon ausgehen, dass auch seine Psyche profitiert.**

Walter Krüsi

fühlt sich bis zur Pensionierung an den Beruf gebunden, kann sich deshalb relativ wenig Freiraum schaffen. Wenn die Kinder das Haus verlassen, erhält die Frau einen Freiraum. Dieser Zeitpunkt kommt in der Regel wesentlich früher als beim Mann die Pensionierung. Frauen haben daher eher die Möglichkeit, sich in einer Gemeinschaft zu integrieren. Neben vielfältigen kulturellen Aufgaben bietet sich eben auch der Sport an.

## Welche Sportarten sind bei Seniorinnen und Senioren am beliebtesten?

Wandern, Schwimmen, Radfahren, Skifahren, Jogging und Turnen/Gymnastik. Diese sechs Sportarten stehen immer wieder an erster Stelle; wir nennen sie deshalb den «helvetischen Sechskampf». Auffällig daran: Alle diese Sportarten können problemlos in der freien Natur ausgeführt werden. Die gleichen Sportarten würden auch von jenen Leuten bevorzugt, welche zur Zeit keinen Sport treiben können oder wollen.

## Gibt es Trend-Sportarten, die für den sportlichen Einstieg geeignet sind?

Golf liegt heute ausserordentlich im Trend – auch bei denen, die wieder einsteigen wollen. Die Fitnesscenter üben grosse Anziehungskraft aus. Frauen zieht es ganz besonders zu den asiatischen Bewegungs- und Entspannungsformen wie Tai Chi, Qi Gong und Yoga.

## Dies widerspricht doch der Feststellung, dass ältere Menschen vor allem «im Haus» Sport ausüben möchten.

Ich bin überzeugt, dass es in jedem Haushalt Möglichkeiten gibt, sich zu bewegen. Ich habe jedoch Mühe, mir vorzustellen, dass man so intensiv trainiert, dass man wirklich ausser Atem kommt – ausser man besitzt einen Hometrainer oder steigt täglich viele Treppen hoch. Man muss die Menschen mit attraktiven und ihren Bedürfnissen angepassten Angeboten aus ihren vier Wänden heraus-holen.

## Wie wollen Sie dies erreichen, ohne ihnen zu sagen: «Ihr müsst»?

Wir dürfen uns nicht damit zufrieden geben, dass es sehr viele Angebote gibt – in der Broschüre der Berner Verbände stehen zum Beispiel 900 verschiedene Angebote. Wir müssen uns überlegen, ob die Angebote der Nachfrage entsprechen. Wir möchten sportliche Tätigkeiten zur Selbstverständlichkeit werden lassen. Sport soll Spiel, Spass und Bewegung be-



inhalten und so motivierend sein, dass ohne Druck die Menschen zu sportlicher Tätigkeit angeregt werden.

**Sport ist nach ihren Aussagen gesund und hält gesund. Welche Aspekte zeigen sich bei sportlicher Aktivität sonst noch?**

Jemand, der sich regelmässig sportlich bewegt, kann davon ausgehen, dass auch seine Psyche profitiert. Die menschliche Begegnung spielt eine wichtige Rolle. Leiterinnen und Leiter müssen sich dessen bewusst sein und diese Aktivitäten auch fördern. Diese Feststellung gilt im Übrigen für alle Alterskategorien, nicht nur für die älteren Menschen!

**Wird in der Schweiz für die Förderung des Sports und vor allem des Seniorensports Ihrer Meinung nach genügend getan?**

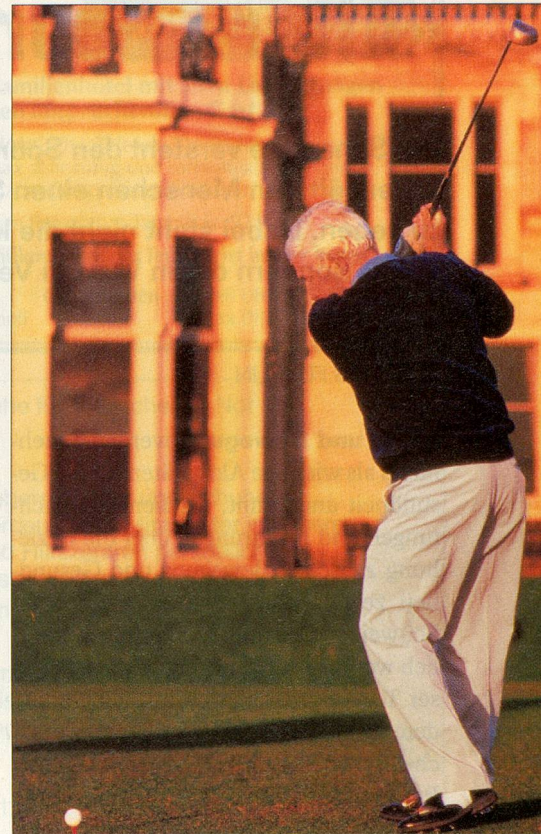
Auf Stufe Bund und Kanton wird viel für die Sportförderung getan. Auch die Gelder des Sport-Totos helfen dabei mit. Auf Gemeindeebene wird – so meinen viele – zu wenig getan. Darum wollen wir Netzwerke propagieren, welche den Seniorensport, den Jugendsport, den Vereinsport und den von Vereinen unabhängigen Sport koordinieren. Dies würde Leuten, die zum Beispiel aus gesundheitlichen Gründen eine Sportart aufgeben müssen, den Wechsel zu einer andern sehr erleichtern.

**Welches sind die massgeblichen Träger der Sportförderung für Senioren?**

Da darf ich, ohne falsche Komplimente zu verteilen, in erster Linie Pro Senectute erwähnen. Ebenso starke Träger sind viele Sportverbände, die sich aktiv um die Senioren kümmern. Für die Ausbildung der Leiter und Leiterinnen ist die Sportschule Magglingen im Auftrag des Bundesamtes für Sport verantwortlich. Der Schweizerische Olympische Verband engagiert sich vor allem in der Öffentlichkeitsarbeit; er will erreichen, dass die positiven Auswirkungen des Sports im Seniorenalter in der Bevölkerung bekannt werden. Ein Ereignis, welches wir im nächsten Jahr zu diesem Zweck organisieren, wird das erste Seniorensport-Festival an der BEA in Bern sein.

**Warum setzen Sie sich so stark für die Sache des Seniorensports ein?**

Ich erhielt die Chance, frühzeitig in Pension gehen zu können, machte diese frühzeitige Pensionierung jedoch davon abhängig, ob ich eine sinnvolle ehrenamtliche Aufgabe finde. Ich hatte Glück: Ich kann in Magglingen bei der Ausbildung von Experten und Expertinnen mitarbeiten. Man hat mich auch in den Schweizerischen Olympischen Verband ins Komitee Breitensport gewählt. Und auch bei Pro Senectute kann ich mitarbeiten – hier beim Schwimmen, meinem Hobby.



**Golf – gefragte Sportart auch bei Wiedereinsteigern.**

Ich setze mich aber auch aus Überzeugung für die Sache des Seniorensports ein. Ich glaube, dass ich etwas Positives vertreten kann, ohne zum Missionar zu werden.

## Sport: Bewegung, Gesundheit und Spass ...

Erkenntnisse aus der Umfrage des Schweizerischen Olympischen Verbandes zum Sportverhalten in der Schweiz

**In der Schweiz** gibt es 27 000 Sportvereine, 700 Fitnesscenter und 500 Hallenbäder. Das Angebot ist gross und vielseitig. Jedermann kann eine sportliche Betätigung nach seiner Vorliebe finden. Der Sport geniesst in der Bevölkerung ein hohes Ansehen. Beim «Sport» denken die meisten Schweizerinnen und Schweizer zunächst an Bewegung, Gesundheit und Spass. Vierzig Prozent aller Nichtsportler möchten (wieder) mit Sport beginnen. Die Bevölkerung betätigt sich zunehmend polysportiv.

### Die wichtigsten Erkenntnisse der Umfrage zum Thema Seniorensport

- Das Interesse am Sport ist allgemein stark gestiegen. Dies gilt auch für die neugierigen «jungen Alten»: 60- bis 74-Jährige bringen häufiger als andere Altersgruppen den Sport in Verbindung mit Freiheit, Individualität und Erlebnis.
- Das sportliche Geschehen spielt sich am häufigsten in der freien Natur ab.
- Eine Reihe von Sport- und Bewegungsarten kennen ein Teilnehmerfeld, das durchschnittlich älter als vierzig Jahre ist. Dazu gehören Skilanglaufen, Wandern, Golf, Segeln, Turnen, Tai Chi, Skifahren, Vita-Parcours, Skitouren, Schneeschuhlaufen, Schwimmen und Schiessen.
- Zu den Einstiegssportarten für über 30-Jährige zählen asiatische Bewegungs- und Entspannungsformen wie Tai Chi, Qi Gong und Yoga sowie das Golfspielen, aber auch Fitnesstraining und Aerobics sowie Schwimmen und Radfahren.
- Bei den Frauen ab 45 Jahren nimmt die sportliche Aktivität wieder zu und übertrifft diejenige der Männer deutlich.