

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 82 (2004)
Heft: 7-8

Artikel: Sich aufraffen lohnt sich
Autor: Schmid, Erica
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724513>

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>

Sich aufraffen lohnt sich

Bewegungsmangel beschleunigt Alterungsprozesse. Wer sich aber genügend und richtig bewegt, erfährt erstaunliche Trainingserfolge und eine wohltuende Vitalitätssteigerung. Auch wer schon 70 oder 80 Jahre Leben hinter sich hat.

VON ERICA SCHMID

Die gute Nachricht zuerst: Sport tut Körper, Kopf und Seele gut. Gezielte und richtige Bewegung kann Schmerzen nehmen, den Tablettenkonsum vermindern, Alterungsprozesse und körperliche Beeinträchtigungen im Alltag verzögern. Ganz besonders in der zweiten Lebenshälfte – wie alle Studien belegen. Das Problem: Laut Schätzungen sind rund die Hälfte der Seniorinnen und Senioren in der Schweiz Bewegungsmuffel und üben keine regelmässige sportliche Betätigung aus. Schade.

Wie wohltuend ist es doch, sich beispielsweise beim Aquafit im Wasser tragen zu lassen, sich tänzerisch zu dehnen und kräftigend zu bewegen. Wasser macht leicht und beweglich: Wussten Sie, dass ein Mensch von siebzig Kilo – bis zum Kopf im Wasser – nur gerade sieben Kilo wiegt? Das entlastet Bänder, Gelenke und Wirbelsäule. Wussten Sie, dass Nordic Walking, die neue Trendsportart mit den Stöcken, 90 Prozent der Muskeln bewegt? Dass eine tägliche Kräftigungsgymnastik von zehn Minuten um einiges wirksamer ist als ein einstündiges Training einmal pro Woche?

Gesundheit ist ein Geschenk, das leider nicht allen in gleicher Weise gegeben ist. Mit ausgewogener Ernährung, genügend Flüssigkeit, vielseitiger Bewegung und wohltuender Entspannung können wir jedoch selber einiges zum Erhalt oder sogar zur Verbesserung der Gesundheit beitragen. Die Erhaltung der Gesundheit ist eine lebenslange Aufgabe, die im Alter an Bedeutung gewinnt, postulieren die Fachleute. Und alle sind sich einig: Nichtstun bedeutet Rückgang. Ohne Muskeln wäre der Mensch nicht bewegungs- und damit auch nicht lebensfähig. Ein Muskel im Gips verliert innerhalb von 14 Tagen

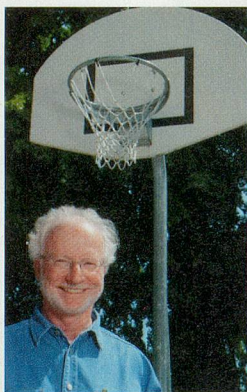


Zum Beispiel Freiübungen: In der Gruppe macht das Notwendige mehr Spass.

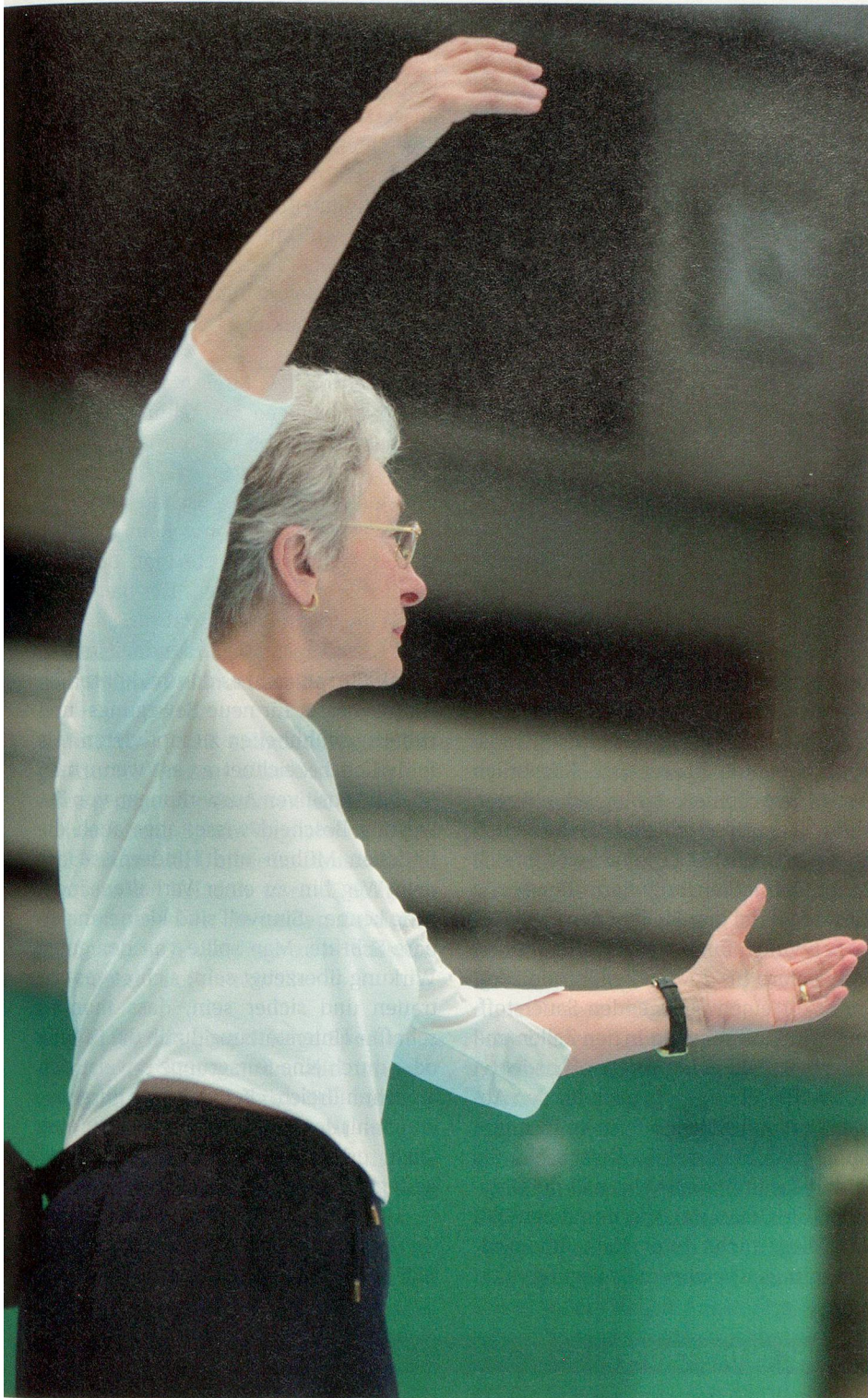
25 Prozent seiner Kraft. «Die Hälfte des Kraftverlustes bei Senioren sind echte Alterungsprozesse, die mit rund 60 Jahren beginnen und sich nach 70 verstärken», erklärt Rolf Ehrsam. Er ist Spezialarzt für Innere Medizin, Turn- und Sportlehrer und amtiert als Vorsteher des Institutes für Sport und Sportwissenschaften der Uni Basel. Aber: «Rund 50 Prozent des Kraftverlustes im Alter sind eine Folge von

Bewegungsmangel», sagt der Experte. So viel? «Ja, viele machen einfach zu wenig. Doch ein grosser Kraftverlust beeinträchtigt die Lebensqualität im Alter.»

Zu viel Schonung kann gefährlich sein Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Balance sind das A und O für eine erfolgreiche und selbstständige Bewältigung des Alltags im Alter. Eine kanadische Studie besagt sogar, dass dank ausreichender Bewegung eine Pflegebedürftigkeit um neun Jahre hinausgeschoben werden könne. Wer sich dagegen zu sehr schont, senkt die Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit des Bewegungsapparates und der Organe. Fehlende Kraft und Beweglichkeit können dazu führen, dass man eines Tages Mühe hat, sich vom Sofa zu erheben oder in die Jacke zu schlüpfen. Durch Bewegungsmangel erschlaffte Muskeln haben nicht selten zur Folge, dass ältere Menschen gehunfähig werden.



Bewegung gibt Kraft. Rolf Ehrsam, Arzt und Sportwissenschaftler: «Kraft und Beweglichkeit sind gut trainierbar.»



BILDER: RENATE WERNLI, HEINER H. SCHMITT, DANIEL RIHS

Zum Beispiel Qigong: Unter kundiger Leitung lässt sich auch Fernöstliches nutzen.

Erstaunlich sei, sagt Rolf Ehrsam, dass viele Senioren, angeblich aus Zeitgründen, keinen Sport treiben. Wen wundert's, wenn es sich britische Senioren in gewissen Altersheimen im Schnitt 24 Stunden pro Woche vor dem TV bequem machen, wie Untersuchungen zeigen. Einen Grund für den weit verbreiteten Bewegungsmangel sieht der Experte der

Uni Basel in der Einstellung zum Altern: «Ein Teil der heutigen älteren Menschen denkt: «Ich brauche das jetzt nicht mehr.» Und häufig besteht die Meinung: «Ich werde immer schwächer, da kann man nichts machen.» Viele Seniorinnen und Senioren wissen leider noch nicht, dass sowohl Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer auch im höheren Alter

Der Körper trägt den Kopf.

Silvia Streit, Ärztin und Expertin für Alterssport: «Körperlich Aktive bleiben auch geistig beweglicher.»



sehr gut trainierbar sind.» Hier bestehe Informationsbedarf.

«Die meisten von uns haben ab einem gewissen Alter Beschwerden, teils auch ernsthafte Krankheiten», sagt Rolf Ehrsam. Doch gibt es für alle, auch für kranke Menschen und solche mit grossen körperlichen Einschränkungen, Bewegungsformen, die gut tun, stabilisierend wirken, vielleicht Abbauprozessen entgegenwirken können. Auch bettlägerigen Personen ist es möglich, gewisse Muskelgruppen gezielt zu trainieren. Menschen mit besonderen Risiken wie Herzproblemen können angepassten Sport treiben. Mit sanften und bewussten Bewegungen unter kundiger Leitung oder nach guter Einführung kann viel erreicht werden.

Trainieren lässt sich auch im Alltag

Rolf Ehrsams Anliegen ist es, «nicht nur von Sport» zu reden. «Die Alltagsbewegung wird massiv unterschätzt.» Treppen steigen, mit dem Fahrrad einkaufen gehen, Gartenarbeit, Hausarbeiten, mit Enkeln spielen... Und man kann auch beim Fernsehen Fuss- oder Handgymnastik machen, seine Bauch- und Rückenmuskeln stärken. Das hält in Form.

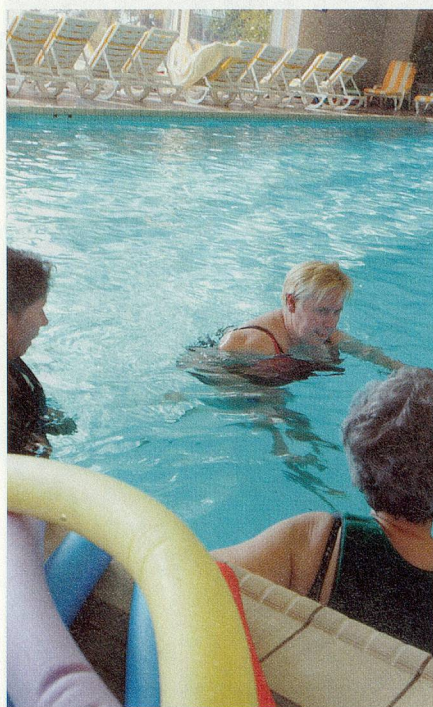
Das ist nötig. «Viele im Alter sind relativ schwach und haben Mühe, rasch und sicher zu gehen. Die Gehfähigkeit ist

für uns jedoch eine wichtige Grösse bei der Beurteilung des Gesundheitszustandes», erklärt der Fachmann und nennt als Ausweg: «Gezielte Kräftigungsgymnastik oder Krafttraining verhelfen meist wieder zu einem zügigen Schritt.» Denn durch den aufrechten Gang ist der Mensch ständig in einem labilen Gleichgewicht. Eine kräftige Rücken- und Bauchmuskulatur ist für die Körperbalance besonders wichtig. Auch der grosse Gesässmuskel und kräftige Beinmuskeln tragen viel zur aufrechten Haltung, Balance und Gangsicherheit bei und nicht zuletzt die Füße, die ständige Balancearbeit leisten.

Wichtig ist die Regelmässigkeit

Ein fein abgestimmtes Krafttraining in einem Fitnesszentrum erzielt ebenfalls sehr gute Erfolge – auch bei Arthrose- oder Infarktpatienten. Sport- und Altersexperte Ehrsam betont aber, dass man auch selber daheim etwas tun könne: etwa Treppen steigen und kleine Turnübungen machen (sich zum Beispiel vom Stuhl heben, halb aufstehen und sich wieder zurücksetzen – und dies mit der Zeit vielleicht abwechselnd auf einem Bein üben). Er empfiehlt ferner, kleine Hügel und Hänge hinaufzusteigen, ohne aber ausser Atem zu geraten und den Kreislauf zu strapazieren. Immer lautet die Devise für Sport-Neulinge: sachte beginnen und langsam steigern – sich laufend etwas mehr, etwas intensiver, vielleicht etwas schneller bewegen. Bis ein gewisses Mass an Bewegung einfach zum Alltag gehört. «Optimal wäre es, täglich 30 bis 60 Minuten körperlich aktiv zu sein. Mindestens aber jeden zweiten Tag sollte man sich aufraffen», sagt Rolf Ehrsam.

Dies empfiehlt auch Silvia Streit. Die Ärztin und Fachfrau für Alterssport aus Dornach SO betont: «Sport und Bewe-



Zum Beispiel Aquafit: Die Tragkraft des Wassers erleichtert das Training deutlich.

gung bedeuten Prävention. Körperlich Aktive erscheinen biologisch jünger, altern weniger rasch und bleiben auch geistig beweglicher.» Die Fachwelt ist sich einig: Gesundheitsorientierte Bewegung tut umfassend gut. Sie hält den Kreislauf in Schwung, fördert die Durchblutung vom Gehirn bis zu den Zehen und sorgt damit für einen genügenden Sauerstoff- und Nährstofftransport in den Zellen und Geweben. Fehlender Sauerstoff bedeutet Altern. Bewegung sorgt auch für den Abtransport von sauerstoffarmem Blut und Abfallprodukten des Stoffwechsels. Sie fördert die Immunabwehr, hält die Organe fit, die Gefässe elastisch und bewirkt, dass diese nicht durch Kalk- und Fettablagerungen verengen. Bewegung stärkt

die Knochen, versorgt die Gelenkknorpel mit Nährstoffen und hält die Bandscheiben elastisch. Bewegung stärkt unsern äusserst wichtigen Atemmuskel, das Zwerchfell, welches eine gute und tiefe Atmung ermöglicht. Sport fördert die Hirnaktivitäten, hilft Stress abbauen und vertreibt schlechte Laune und Verstimmungen. Nicht Spitzensport ist das Ziel, sondern ein massvolles Training. Bereits ein zügiges Walking erzielt gute Gesundheitseffekte.

Expertin Silvia Streit macht deutlich: Noch vor wenigen Jahrzehnten war der normale Alltag von viel Körperarbeit geprägt, heute gibt es für viele in unserer bewegungsfaulen Gesellschaft nur mehr einen Bruchteil davon. «Rein aus Bewegungsgründen müsste man allen ab 50 einen Hund schenken. Der hält einen auf Trab», sagt sie aus Erfahrung.

In den Augen von Gesundheitsexperte Rolf Ehrsam geht es darum, körperlich Passive besser für neue Bewegungs- und Lebensgewohnheiten zu motivieren. Als förderlich bezeichnet er es, wenn man über die positiven Auswirkungen von Bewegung Bescheid wisse, aber auch die üblichen Mühen und Hindernisse auf dem Weg hin zu einer Verhaltensänderung kenne. «Sinnvoll sind kleine, machbare Schritte. Man sollte von der guten Wirkung überzeugt sein, sich etwas zutrauen und sicher sein, dass man es schafft.» Unterstützung durch die Familie oder durch eine Kursgruppe erweist sich als sehr hilfreich. «Kein falscher Ehrgeiz», empfiehlt der Arzt, «fürs Erste lieber eine leicht erlernbare Sportart wählen mit geringem Verletzungsrisiko.»

Übrigens zeigt ein Blick in die Statistik: Das Unfallrisiko beim Seniorensport hält sich in Grenzen. Gemäss dem bfu-

PRO SENECTUTE BIETET SPORT UND BEWEGUNG IN DER GRUPPE

Ob Sie Ihre Muskeln kräftigen, Ihre Geschicklichkeit oder Ausdauer verbessern möchten – im vielfältigen Sportangebot von Pro Senectute für Frauen und Männer ab 60 finden Bewegungsbegeisterte genauso wie Sportneulinge zweifellos etwas, das ihren Bedürfnissen entspricht. Die Palette reicht von Radfahren, Kräftigungsgymnastik, Pilates, Nordic Walking über Tanzen, Tennis, Aqua-Fitness oder Langlaufen bis hin zu Qigong und Selbst-

verteidigung. Als neue Pro-Senectute-Angebote gibt es da und dort Balance- oder Gleichgewichtstrainings zur Sturzprophylaxe. Neu ist auch das sogenannte SIMA-Training, ein kombiniertes Gedächtnis-, Bewegungs- und Kompetenztraining (in bislang acht Kantonen). «Für das Bundesamt für Sport (Baspo) in Magglingen sind wir der wichtigste Partner im Seniorensport», sagt This Fehrlin, Leiter der Fachstelle Alter + Sport von

Pro Senectute Schweiz. Sein Rat für Bewegungsmuffel: «Es ist nie zu spät, sich einer der vielen Sportgruppen anzuschliessen. Bewegung bedeutet gesundheitliche Altersvorsorge.»

Mehr Infos über Sport- und Bewegungsangebote in Ihrer Umgebung erhalten Sie bei den Pro-Senectute-Stellen in Ihrem Kanton (Telefonnummern vorne in der Zeitlupe). Dort können Sie auch Faltblätter zu Trainingskursen beziehen.



Zum Beispiel Balancetraining: Selbst einfache Übungen verbessern das Lebensgefühl.

Report von 1997 ereigneten sich nur gerade 4,1 Prozent aller Unfälle in der Altersgruppe der Senioren ab 65 in der Schweiz beim Sport. Verglichen mit den 91,3 Prozent der Unfälle im Haushalt sind Sportunfälle bei den über 65-Jährigen also relativ selten. In beiden Bereichen handelt es sich allerdings zu mindestens 80 Prozent um Sturzunfälle.

Es gibt für alle eine richtige Sportart

Gibt es also Sportarten, die im fortgeschrittenen Alter risikoreich oder gar schädlich sind? Die Fachwelt möchte keine Verallgemeinerungen. Ärztin Silvia Streit warnt aber vor allen Sportarten, die mit Schnelligkeit, Schlägen, Sprüngen und Würfeln zu tun haben. «Niemand muss noch schnell sein und womöglich seinen Herz-Kreislauf überlasten.» Wenn jemand immer Sport getrieben habe, sei dies natürlich etwas anderes. «Ich erlebe oft Männer, die Jahrzehnte nichts gemacht haben, beim Wiedereinstieg aber meinen, dort anknüpfen zu können, wo sie mit 30 aufgehört haben. Das kann mehr schaden als nützen.»

Es gibt nicht einfach eine Liste mit «guten und schlechten Sportarten» für Seniorinnen und Senioren. Entscheidend sind die jeweilige Bewegungsbiografie und der individuelle Gesundheitszustand. Wer immer schon viel und allround Sport gemacht hat, dem schadet es

womöglich auch mit 80 nicht, temperamentvoll Tennis zu spielen, die Skipisten runterzusausen oder sogar mit Inline-skates durch den Park zu rollen. Daneben aber gibt es eine Menge Bewegungsformen, die auch für Anfängerinnen und Anfänger oder Personen mit gewissen Beschwerden geeignet sind: so etwa Nordic Walking, Federball, Soft-Tennis, Aqua-Fitness, Radfahren, (Rücken-) Schwimmen, Langlaufen, Krafttraining, Gymnastik, Qigong oder Tanzen. Die Männer allerdings mögen mehrheitlich «keinen Pipifax», wollen sich beim Sport gerne ausgeben und auch messen.

Nicht selten stellt die Alterssport-Expertin eine grosse Hemmschwelle bei einem Wiedereinstieg fest: Viele fürchten, dass sie zu wenig leistungsfähig seien, andere haben Angst, sich körperlich zu blamieren, oder fürchten sich vor einer Verletzung. Andere gehen nicht in eine Sportgruppe, weil der Weg dahin umständlich ist. Jene aber, die einmal einer Sportgruppe beigetreten sind, bleiben meist viele Jahre, sie schätzen die Gemeinschaft, den Austausch, die Unterstützung und Abwechslung.

Silvia Streits Hauptbotschaft ist: «Sich trauen, etwas Neues zu machen. Nicht die Leistung, sondern die Freude zählt.» Neueinsteigern bei einer Sportgruppe wird empfohlen, die eigene körperliche Belastbarkeit ärztlich abzuklären: Tut mir

als Diabetikerin Schwimmen gut? Welches Training ist für mich als Herzpatient gesund? Eine fachkundige Einführung und Anleitung durch Profis ist wichtig, von Anfang an gilt es, ein Bewegungsmuster richtig zu lernen.

Viele Bewegungsmuffel lassen sich am ehesten über gesundheitliche Gründe motivieren. In einer sportwissenschaftlichen Diplomarbeit an der Uni Bern zum Thema Bewegungspassivität heutiger Seniorinnen und Senioren in der Schweiz aus dem Jahre 1998 zeigte sich: 60 Prozent der Befragten sagen, dass sie mit Sport beginnen würden, falls der Arzt ihnen dies verschriebe.

Mangelnde Informationen halten jedoch viele vom Sport ab, zumal die Vorstellung bei vielen noch verbreitet ist, dass «wer nicht krank ist und keine Schmerzen hat, fit ist». Nicht? ■

Übungsbeispiele auf Seite 11

BUCHTIPP

«Der 1-Minuten-Körper-Check»: Auch wenn die Frauenfigur in diesem Büchlein etwas merkwürdig präsentiert wird und gewisse Schilderungen der Erfahrungen des Autors sich wiederholen: Das Büchlein kann empfohlen werden. Das kleine, selbst entwickelte Trainingsprogramm mit 30 systematischen, unkomplizierten Übungen für alle Muskelgruppen von Fuss bis Kopf könnte durchaus ein schöner Anfang für ein neues Lebensgefühl sein. Dies in Form von «60 Sekunden, die Sie vital, froh und gesünder machen», wie im Untertitel steht. Auch wer einen Übungsdurchgang anfänglich lieber sachte, schön atmend im eigenen Tempo macht und dafür zwei, drei Minuten braucht, macht nichts falsch. Alle Übungen sind in Wort und Bild klar und übersichtlich dargestellt. Und neben der Übungsfolge im Stehen gibt es auch eine 26-teilige im Liegen – für Bewegungsfreudige, die den Tag turnend beginnen wollen, oder auch für Menschen, die krank im Bett sind.

Lothar Boländer: Der 1-Minuten-Körper-Check, Fitness und Verjüngung für Millionen. Bio Ritter GmbH, Tutzing 2003, 8. Auflage. 72 Seiten, CHF 19.80. Den Bestelltalon finden Sie auf Seite 66.

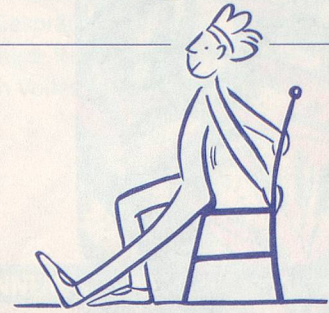
Acht sanfte Übungen für jeden Tag

Ob allein oder zu zweit, im Wohnzimmer mit Musik oder auf dem Balkon – dieses ausgewogene kleine Gymnastikprogramm ist etwas für jeden Tag. Zusammengestellt wurde es von Rosa Minotti, Bewegungspädagogin, Seniorensport-Expertin und Fachleiterin Bewegungsangebote im Heim.



1 Gelenkschonendes Aufwärmen:

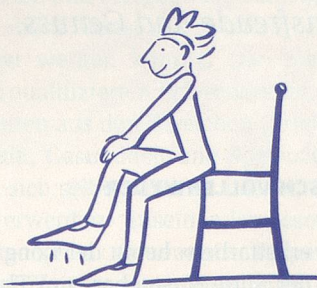
Aufrecht auf Stuhlkante sitzend weich und langsam die Hand-, Ellbogen- und Schultergelenke frei bewegen. Das ernährt und schützt die Knorpelteile. Auf gleiche Weise ein Bein in Fuss-, Knie- und Hüftgelenk sanft und frei bewegen, nachspüren, dann das andere Bein.



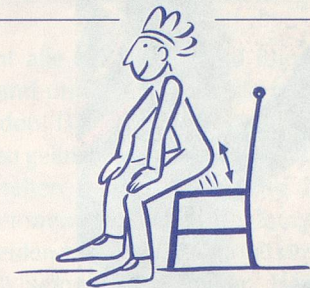
2 Stretching: Auf Stuhlkante sitzend beidhändig Lehne fassen, Brustkorb sorgfältig vorschieben, Stellung halten (20 Sekunden), ruhig atmen. Nacken weich lassen, lösen (4× wiederholen). Gleichzeitig ein Bein vorstrecken, den vorderen Fuss anziehen, etwa 20 Sekunden halten, auflösen, Bein wechseln (6×).



3 Koordination/Rhythmus: Schultern locker, Hände vor der Brust: 4× klatschend nach vorne strecken, 4× klatschend zurück. Dann 4× klatschend zur Decke und 4× klatschend zurück. Halb so schnell 8× abwechselnd rechte Hand auf linkes Knie, linke Hand auf rechtes Knie. 4× mit beiden Füßen schnell stampfen.



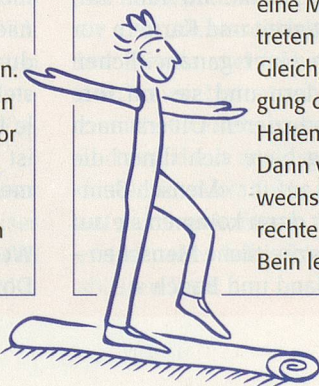
4 Kraft: Abwechslungsweise mit der rechten Hand gegen das angehobene linke, mit der linken Hand gegen das angehobene rechte Knie drücken, mit dem Bein Widerstand leisten und mit «Huh» ausatmen (etwa 10×).



5 Kraft: Auf Stuhl sitzend Oberkörper vorbeugen, die Hände auf den Knien abstützen und das Gesäss etwas von der Sitzfläche abheben (zehn Wiederholungen mit Zählen von 1 bis 10) mit lauter Stimme: «eins», absitzen, «zwei», absitzen ... (Atmung automatisch richtig; evtl. auch französisch oder italienisch zählen).



6 Gleichgewicht: Kraft und Gleichgewicht gehören zusammen. Langsam durch den Raum gehen, dabei das Knie hochziehen (nur so weit als sicherer Stand!). Dann bei jedem Schritt Knie heben und kurz anhalten, geradeaus schauen. Weitere Runde gehen, nun aber präzise einen Fuss vor den anderen setzen (evtl. einem Teppichrand oder Klebband auf dem Boden entlanggehen).



7 Kombinierte Übung: Eine Wolldecke eng zusammenrollen, parallel in Wandnähe platzieren (um sich evtl. abzustützen), darauf stehen und etwa eine Minute lang an Ort treten (Fussmassage, Gleichgewicht, Kräftigung der tief liegenden Haltemuskeln). Dann versuchen, abwechslungsweise das rechte und das linke Bein leicht abzuheben.



8 Reaktion: Auf Stuhl sitzend ein Klee- oder Papiertaschentuch in die Höhe werfen und auffangen (evtl. über einem Tisch). Einmal weiter oben, dann weiter unten, seitlich oder direkt vor der Nase fangen.