Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 83 (2005)
Heft: 7-8

Artikel: Gesünder dank Sport
Autor: Schmid, Erica
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725121

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: 17.07.2025

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

BILD: SONJA RUCKSTUHL

Fit macht froh: Wer sich bewegt, hat auch weniger mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen.

Gesünder dank Sport

Hingehen und bloss schnuppern? Oder warum nicht gleich richtig einsteigen? Auch Pro Senectute lädt im UNO-Jahr des Sports landauf, landab zu vielseitigen Bewegungsveranstaltungen und Schnupperlektionen ein.

VON ERICA SCHMID

Es wäre doch schön, täglich einige Balanceübungen zu machen. Gut für Muskeln und Laune wären auch regelmässige zügige Spaziergänge durch Wiesen und Wälder. Keine Frage, man weiss es – meist aber kommt etwas dazwischen, oder es fehlt der Elan… «Wir sind ein Volk von Sitzern und Fahrern geworden», klagte unlängst Bundespräsident Samuel Schmid und propagierte: «Es ist höchste Zeit für mehr Bewegung!»

In der Schweiz sind 37 Prozent der Erwachsenenbevölkerung körperlich zu wenig aktiv. Bewegungsmangel nimmt mit dem Alter noch stark zu: Bei den über 65-Jährigen steigt der Anteil jener, die sich zu wenig bewegen, auf 50 Prozent. Gerade im Alter aber ist es besonders wichtig, sich in Form zu halten. Muskeln und Kräfte schwinden sonst rapid. Zahlreiche Studien belegen: Körperlich Aktive sind gesünder, leistungsfähiger und im Alter weniger pflegebedürftig, sodass ein allfälliger Eintritt in ein Pflegeheim gar um Jahre hinausgezögert werden kann.

Schluss also mit den schönen Vorsätzen, packen wirs an … Ob in Appenzell oder Neuenburg, in Basel, Zug oder im Tessin – Sportangebote von Pro Senectute gibt es zuhauf, stets fachkundig geleitet für Senioren. Nicht zufällig, sondern zum Internationalen UNO-Jahr des Sports finden nun noch bis zum Herbst eine Menge Sonderkurse, Aktionstage und Schnupperlektionen statt.

Das Pro-Senectute-Angebot reicht von Velofahren, Nordic Walking, Krafttraining über Volkstanz, Aquafitness, Softballtennis bis hin zu Qigong, Bogenschiessen oder Feldenkrais. Auch Sportbegeisterte können hier neue Formen der Bewegung ausprobieren, während eingefleischte Bewegungsmuffel vielleicht Lust bekommen, fortan ebenfalls in einer Gymnastik- oder Schwimmgruppe mitzumachen (Infos unter www.pro-senectute.ch).

Eine halbe Stunde Bewegung täglich von mittlerer Intensität lautet die sportliche Zauberformel. Selbst ein Bewegungsprogramm von zweimal zwanzig Minuten pro Woche ist ein schöner Anfang, zumal jede sportliche Steigerung ein Fortschritt ist. Für Untrainierte heisst es sowieso: langsam steigern und nichts vermurksen, sachte ein wenig mehr atmen, mehr dehnen oder länger marschieren. Optimales Training besteht aus einem Mix aus Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Reaktionsvermögen, Schnelligkeit. Auch Menschen mit unterschiedlichsten gesundheitlichen Problemen und Einschränkungen haben gute Möglichkeiten, sich wohltuend zu bewegen. Risikoarme gesundheitsfördernde Bewegung (vielleicht unter Anleitung) ist das Ziel.

Sport ist mehr als Muskeln trainieren. Besonders im Alter ist er ein wichtiger

Ort der Begegnung, für neue Kontakte und Freundschaften. Und die Fachwelt ist sich einig: Richtige und massvolle Bewegung ist «eine der besten Altersvorsorgen» – je früher begonnen wird, desto besser. Doch eigentlich ist es nie zu spät, um sich vom bequemen Ruhekissen zu erheben und mit Motivation die eine oder andere Bewegungsform zu entdecken.

Gute Kondition bringt gute Stimmung

Alle neuesten Erkenntnisse zeigen deutlich: Regelmässige körperliche Aktivität, sprich gesunder Sport, hilft Krankheiten verhüten, mindert das Risiko für Osteoporose, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Probleme, Stürze, Diabetes, Darm- und Brustkrebs und Rückenschmerzen. Neue Untersuchungen zeigen ausserdem, dass Bewegung und Sport auch gut sind fürs Selbstwertgefühl, dass sie eigentliche Stimmungsaufheller sind und sogar antidepressiv wirken können. Ohne Sport wird die Schwelle zu Behinderung und Abhängigkeit bedeutend früher erreicht.

Ob Rückengymnastik beim Fernsehen oder Zehenstehen vor dem Postschalter – Bewegung ist überall möglich, und zum Einsteigen ist es nie zu spät. Auch die möglichen Risiken durch Sport sind laut Statistik «bedeutend geringer als mögliche Schäden durch mangelnde Bewegung». Die körperliche Aktivität sollte aber dem persönlichen Trainings- und Gesundheitszustand angepasst sein.

Weil Sport als Gesundheitsvorsorge immer grössere Bedeutung erhält, möchte auch das Bundesamt für Sport (Baspo) in Bern alle Anstrengungen zur Bewegungsförderung im Land unterstützen. Beispielsweise durch lokale Bewegungs- und Sportnetze (LSB), die das Baspo begleitet und unterstützt. 15 Modellgemeinden machen im LSB-Projekt bislang mit. Ziel ist es, die Angebote in den Gemeinden besser zu koordinieren, mehr Menschen zur Bewegung zu motivieren sowie die Zusammenarbeit von Schulen, Vereinen und Kommerziellen zu fördern. Nicht im Sinne einer Einheitslösung, sondern nach dem Grundsatz: Jede Gemeinde gestaltet ihr Netz, ihre eigene Lösung. Das Baspo sucht denn auch im Jahr des Sports noch initiative Gemeinden.

Auch Pro Senectute als grösste Anbieterin im schweizerischen Seniorensport hat Interesse an einem solchen Netzwerk. Infos unter www.sportnetz.ch ■

WETTBEWERB

HIER KÖNNEN SIE HINGEHEN, MITMACHEN UND GEWINNEN!

Die Teilnehmenden der Sportanlässe und Aktivitäten von Pro Senectute zum Jahr des Sports haben die Chance, an einem nationalen Wettbewerb mitzumachen. Die Wettbewerbskarten mit den Fragen werden bei allen Sonderveranstaltungen aufgelegt. Tolle Preise winken.

Dies sind die Hauptpreise:

- Zweimal ein Wochenende für zwei Personen in Zermatt
- Ein VIP-Wochenende für zwei Personen im Goms mit Besuch des Gommerlaufs (Langlauf)
- Ein Cresta-Velo Modell «Gamma»
- Zwei Übernachtungen für zwei Personen im Fünfsternehotel Lenkerhof Alpine Resort im Simmental
- Einkaufsgutscheine von sportXX im Gesamtwert von CHF 1000.–
- Eine Übernachtung für zwei Personen im Viersternehotel Schweizerhof in Saas-Fee
- Zwei Suunto X3HR mit integriertem Pulsmesser
- Zehn Paar Nordic-Walking-Stöcke von Leki
- Fleece-Jacken von Salewa
- Eintritte für den Circus Knie

Dazu kommen weitere attraktive Preise. Alle, die an einer der Aktivitäten von Pro Senectute zum Jahr des Sports teilnehmen, sind wettbewerbsberechtigt. Wer möchte da nicht mitmachen, die ausgefüllte Karte in eine Wettbewerbsurne einwerfen und gewinnen? Weitere Informationen im Internet unter www.pro-senectute.ch

DIE SPONSOREN

ZERMATT MATTERHORN · LOIPE GOMS · CRESTA swiss bike · lenkerhof alpine resort · GOURMET- & WELLNESSHOTEL SCHWEIZERHOF SAAS FEE · SUUNTO · SPORTXX MIGROS · LEKI www.leki.de

INSERAT

«Neu» jetzt auch Carello-Elektromobile zum Leihen!

- führerscheinfrei
- 2 starke Elektro-Motoren überwinden jede Steigung bis 30%
- Kabine mit Heizung
- Occasionen ab Fr. 6900.–

Vertrieb und Service in der Schweiz
Werner Hueske
Handelsagentur
Seestrasse 22, 8597 Landschlacht
Telefon 079 335 49 10

❒ gross / ❒ klein (mit und ohne fester Kabine)
❒ Occasionen sind auch lieferbar

Bitte ankreuzen und Prospekt anfordern.