Fit im Alter

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

Band (Jahr): **- (1989-1990)**

Heft 2

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-843676

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Bedeutung des Sports im Alter

PD Dr. Fritz Pieth

Gedanken aus der Sicht des ehemaligen Leiters des Instituts für Sport Basel, PD Dr. Fritz Pieth.

Das Alter gehört zu unserem Leben wie die Jugend. Lange Zeit war unser Gesellschaftsmodell gegenüber der älteren Generation defizitär und ungerecht. Nur die Jungen zählten; für sie wurde geplant, auf sie richtete sich der Markt aus. Von den Senioren konnte es bald einmal heissen: Die sind zu alt für den Sport, zu alt für abenteuerliche Unternehmungen, zu alt für Sexualität. Es wurde zeitweilig von nicht altersgemässem Verhalten gesprochen.

Dies hat sich in der Zwischenzeit geändert. Die heutigen Senioren sind nicht mehr schwach, arm und alt, sondern dank der besseren ökonomischen Situation und auch dank dem Sport rüstig und unternehmungslustig. Sie wollen etwas erleben. Sie haben für den neuen Lebensabschnitt wieder Visionen.

Der Seniorensport ist zu einem positiven Faktor im Leben des älteren Menschen geworden. Er hat vor 20 Jahren mit dem Altersturnen begonnen und ist nach und nach durch neue Sportarten wie Schwimmen, Jogging, Velofahren, Wandern, Skilanglauf, Tennis und Tanzen erweitert worden. Er bereichert das Seniorenleben und wirkt einer Verarmung der körperlichen Bewegung entgegen. Durch den Sport haben die Senioren die Möglichkeit, sich in der freien Natur zu bewegen.

Wie in anderen Lebensbereichen, so wird heute auch im Sport der Kreativität besonderer Wert zugestanden. Die Senioren sollen sich und ihren Körper durch die Bewegung kennenlernen und neu erleben. Ein schönes kreatives Ausdrucksmittel ist der Tanz – in welcher Form auch immer – zu Musik und Rhythmus. Er kann die Bewegung in einen symbolischen und ritualisierten Zusammenhang bringen.

Der Sport wird oft der Leistung wegen als beglückend empfunden. Dies gilt auch für den Seniorensport. Allerdings ist übertriebener Ehrgeiz im Alter schlecht, besonders wenn falsche Ziele anvisiert werden. Viel wichtiger ist, wenn beim Sporttreiben neben Leistung auch Zufriedenheit, Fröhlichkeit und eine verbesserte Lebensqualität entstehen. Sie geben dem Seniorensport den richtigen Leistungsausweis.

Die Verantwortlichen im Seniorensport sind sich bewusst, dass im Alter auch Degenerationserscheinungen und Krankheiten auftreten können. Die Zusammenarbeit zwischen Ärzteschaft und Seniorensport-Leitern/-innen ist daher sehr wichtig. Denn auch Senioren mit altersbedingter Behinderung sollen in angepasstem Rahmen weiterhin Sport treiben können. Überhaupt geht eine Forderung dahin, dass in der Sportmedizin Erscheinungen des Älterwerdens noch mehr berücksichtigt bzw. erforscht werden, damit noch angemessenere sportliche Programme aufgebaut und eingesetzt werden können.

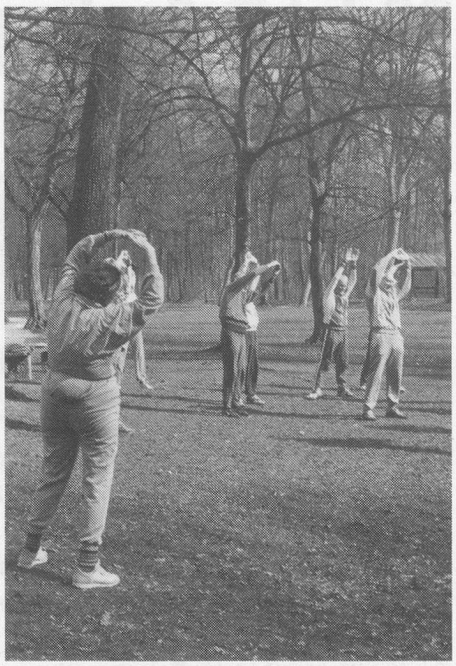
Aus dem heutigen Stand der Erfahrungen kann man sagen, dass beim älteren Menschen vor allem Beweglichkeit und Reaktionsvermögen neben Kraft und Ausdauer gefragt sind. Ein Beispiel für eine ideale Möglichkeit, Beweglichkeit und Reaktionsvermögen zu schulen, ist das Minitennis, das auf einem kleinen Feld mit einem grösseren Ball gespielt wird und das sich da und dort grosser Beliebheit erfreut. Stretching ist eine Gymnastikform, die auch im Seniorensport wertvoll ist. Besonders bei alten Menschen, die ihre Übungen auf dem Stuhl sitzend durchführen, («Chairobics»), kann Stretching segensreich sein.

Die Leiter im Seniorensport müssen einerseits eine gute fachliche Ausbildung haben, andererseits aber immer auch Animatoren sein. Zu einem guten Animator gehören Begeisterungsfähigkeit, Ausdrucks- und Kontaktvermögen, Veständnis für menschliche Schwierigkeiten und Toleranz. Gerade der letzte Punkt ist wichtig, da es nicht darum gehen kann, den Teilnehmern irgendwelche oder gerade aktuelle Wertvorstellungen aufzudrängen.

Für den altwerdenden Menschen kann Sport eine Chance sein. Richtig eingesetzt erlaubt er ihm, nicht nur Leistungen zu erbringen, die seinen individuellen Fähigkeiten und Möglichkeiten entsprechen, sondern auch seine kreativen Kräfte zu bewahren oder neu zu entdekken. Dies und die Gemeinschaft mit anderen sportlich tätigen Senioren können den unaufhaltsamen Alterungsprozess erträglicher machen, zu positivem Denken anregen.

Fritz Pieth

Fit im Alter



...und zwischendurch ein paar Übungen im Stehen. *Foto Philipp Fink*

Fit im Alter?... Kein Problem, wenn Sie beim Laufträff der Pro Senectute mitmachen! Jeden Dienstag um 9.30 Uhr – seit März auch wieder am Freitag – trifft sich auf der Schorenmatte (neben dem Fussballfeld des SC Kleinhüningen) eine Schar gesundheitsbewusster Senioren und Seniorinnen, um während einer Stunde Ausdauer und Beweglichkeit zu trainieren. Laufen oder Joggen, wie es heute allgemein genannt wird, im Naherholungsgebiet Langen Erlen ist das Hauptzeil der Laufträffler. Ergänzt wird das Laufprogramm mit Gymnastik und Stretching, alles geleitet von ausgebildeten Fachkräften.

Den Fähigkeiten und der Tagesform entsprechend können Sie sich in eine der zwei Gruppen einteilen lassen. Die eine nimmt's etwas gemütlicher, die andere wird den besser trainierten, stärker leistungsbezogenen Teilnehmer/-innen gerecht.

Auch das Umfeld stimmt beim Laufträff. Es herrscht eine gute Kameradschaft, in die auch «Newcomers» sofort einbezogen werden. So kommt neben dem Körper auch das Gemüt nicht zu kurz.

Es ist nie zu spät zum Anfangen. Doch am besten planen Sie das Joggen schon jetzt noch vor der Pensionierung fest in Ihr Freizeitprogramm ein. Die ein bis zwei Stunden pro Woche sind eine sinnvoll verbrachte Zeit, eine Wohltat für Körper und Geist. Dies bestätigen Teilnehmer, die bereits im achten Lebensjahrzent stehen und munter weitermachen.

Also, wie wär's mit einem «Schnupper-Jogg»? Wir freuen uns auf neue Laufkameradinnen und Laufkameraden.

Ein aktiver Laufträffler