Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1994-1995)
Heft: 3

Artikel: Wie gesund ist Sport im Alter?
Autor: Liguori, Vincenzo
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-843390

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

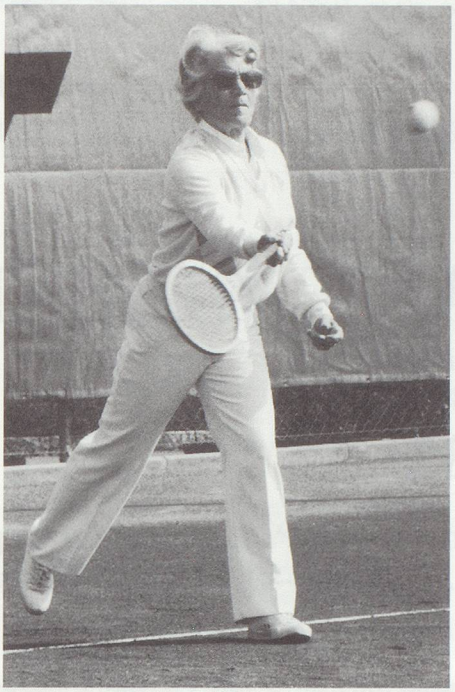
Download PDF: 15.07.2025

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

Wie gesund ist Sport im Alter?

Von Dr. med. Vincenzo Liguori*

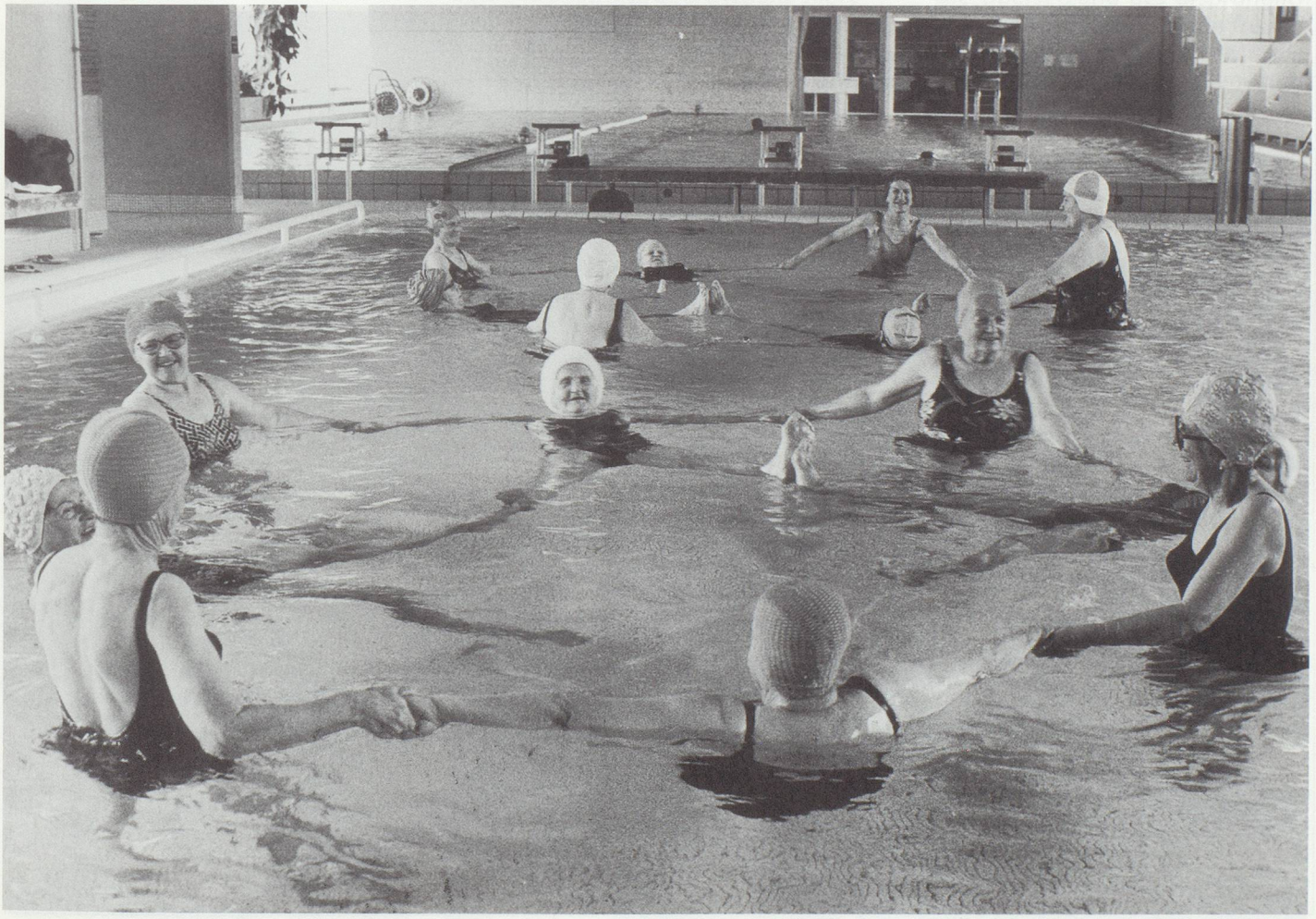
Ich werde oft gefragt, ob denn sportliche Betätigung den ohnehin schon durch den Alterungsprozess geschwächten Organismus des Betagten zusätzlich schädigt. Die Mediziner sind sich einig, dass – angesichts der wachsenden Zahl von Herzkranzgefässerkrankungen und Herzinfarkten – die körperliche Aktivität eine Schutz- und Vorbeugefunktion hat. Aber in welchem Ausmass darf man Sport treiben, ohne grosse Risiken eingehen zu müssen? Einige erinnern sich mit Sarkasmus an den amerikanischen Laufpropheten Fixx, der in den USA die Mode lancierte, jeden Tag ein Laufprogramm zu absolvieren und der dann ausgerechnet beim Lauftraining an einem Herzinfarkt starb. Denken wir auch an Winston Churchill, der auf die Frage nach seiner Langlebigkeit antwortete: «Ich habe nie Sport getrieben.» Überzeugte Anhänger des Sports kontern, dass es in Fixx's Familie schon einige Herzinfarkte in jungen Jahren gegeben und dass folglich das tägliche Lauftraining seine Lebenserwartung gesteigert habe. Und wer sagt uns, dass Winston Churchill mit sportlicher Betätigung sein Leben nicht verlängert hätte?



Der schwedische Physiologe Astrand hat Olympiasieger der ersten Jahrhunderthälfte beobachtet, nachdem sie wieder zu einem normalen Leben zurückgekehrt waren. Die Tatsache, dass sie in jungen Jahren Hochleistungssport betrieben hatten, beeinflusste keineswegs ihre körperliche Integrität im Alter. Athletinnen, die jahrelang hart trainierten, sind glückliche Mütter geworden und führen eine ruhige Existenz bei bester Gesundheit. Dasselbe gilt auch für Männer, mit Ausnahme der Ringkämpfer, die unter den Folgen der ständigen Gehirntraumata leiden. Beobachtungen zeigen, dass nach einem Unterbruch der sportlichen Aktivitäten die physiologischen Parameter (Herzvolumen, Atemvermögen, Muskelmasse, etc.) rasch auf das Niveau der Durchschnittsbevölkerung sinken.

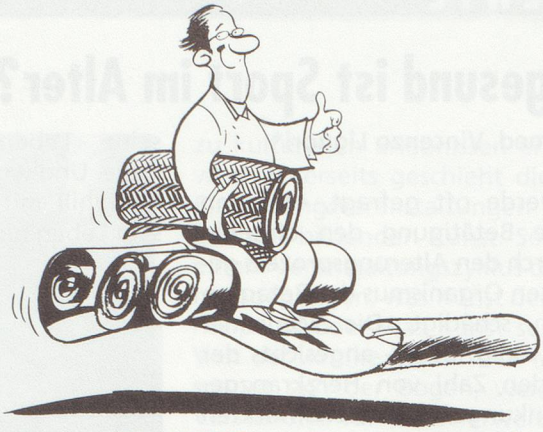
Mit anderen Worten: Auch Sportler, die sich zurückziehen, haben verminderte Blutdruckwerte, eine verminderte Muskelspannung, setzen

▶



WEIS & HOTTIGER

bringt jeden Wunsch zu Boden



Teppiche und Bodenbeläge Klybeckstrasse 58, 4005 Basel Tel.061/691 44 22

ACHERMANN-REISEN

Das freundliche Carunternehmen

Güterstrasse 271 4053 BASEL

☎ 061/332 12 32

Verlangen Sie unser Ferienangebot, Programme für Tagesfahrten und Offerten für Vereins- , Familien- und Geschäftsausflüge

Sicherheit + hoher Zins

4 % Seniorensparkonto* ab 60 Jahren	**4 %** Jugendsparkonto* bis 20 Jahre	**4 %** Anlagesparkonto
4 % Jugendstartkonto für 15–22jährige	**3¾ %** Sparkonto*	
3 % Salär-/Privatkonto	**3 %** Depositenkonto*	

*auch als Heft möglich

MIGROS BANK

Sitz Basel: St. Jakobsstrasse 7, 4002 Basel, Tel. 061 287 66 66.
Filialen: Gundelitor, Güterstr. 180, 4053 Basel, Tel. 061 361 83 08.
Claraplatz, Untere Rebgasse 8, 4058 Basel, Tel. 061 681 01 01.
Liestal, Rathausstr./Fischmarkt 29, 4410 Liestal, Tel. 061 921 56 77.

«Mein Neues Sparkonto beim Bankverein ist hochprozentig.»

(J.S. in A.)

Mit dem Neuen Sparkonto des Bankvereins sparen Sie individuell und flexibel. Und erhalten sogar einen Zinsbonus, wenn Sie 12 Monate lang nichts abheben. Über alle Vorzüge dieser Sparform sollten wir uns demnächst unterhalten.

Schweizerischer Bankverein
EINE IDEE MEHR

Fortsetzung von Seite 9

Fett an und werden träge wie die Pantoffelhelden, die Sport treiben nur vom Fernseher aus kennen. Um folglich die in jungen Jahren erarbeitete körperliche Fitness beibehalten zu können, ist ein regelmässiges Training erforderlich.

Die Vorteile des Sports sind auch seelischer Art; es sei hier der soziale Wert genannt, den der Sport für die Betagten darstellt, die sonst einem Isolierungs- und Ausgrenzungsprozess ausgesetzt wären. Es ist allgemein bekannt, dass diejenigen, die regelmässig Sport treiben, jünger aussehen als sie wirklich sind, als ob der Alterungsprozess verlangsamt würde.

Alterungsprozess der Zellen, des Gewebes und des Organismus

Die Zellen haben einen wohldefinierten Lebensablauf. Man vermutet, die Zellen besässen einen Selbstzerstörungscode. Das Sinken der Nachfrage geht einher mit dem Sinken der Leistungen. Nach der Theorie der Zellalterung sind die sogenannten «freien Radikale» (Moleküle mit hoher Reaktivität) verantwortlich für die grössten Schäden, zusammen mit dem Abnützungsprozess des Metabolismus. Das Muskelgewebe wird fortlaufend durch Bindegewebe ersetzt, was zu einer verminderten Leistung des Körpers führt. Auch verschiedene Organe verlieren an Wirksamkeit. Das Volumen und der Tonus der Muskeln nehmen im Alter ab, Gelenkerkrankungen (Arthrose) und Knochenschwund (Osteoporose) treten auf. Die Lungen liefern weniger Sauerstoff und der Kreislauf transportiert ihn in geringeren Mengen zum Gewebe. Die Blutmenge sinkt und die Arterienverkalkung behindert die Durchblutung der Gefässe. Ausserdem lassen Sehkraft, Hörvermögen und Reflexe nach. Eigentlich ein sehr beunruhigendes Bild. Es scheint, dass eine abnorme und übertriebene sportliche Aktivität die Produktion jener «freien Radikale» fördert, die, wie wir vorher gesehen haben, den Zellen schaden. Der Stress, der mit übertriebener sportlicher Aktivität verbunden ist, fördert ausserdem Blutgerinnsel, die ein hohes Risiko für Herzkranzgefässerkrankungen darstellen. Daraus können folgende Schlussfolgerungen gezogen werden: Ja zu einer körperlichen Betätigung im Alter, solange sie nicht übertrieben ist. Nein zum übertriebenen Sport, den Kampfsportarten wie Ringkampf und höchste Vorsicht bei Sportarten, die eine «Selbstüberwindungskomponente» voraussetzen. Es ist ratsam, Gruppensport zu betreiben – mit Ausnahme der Kampfsportarten und erbitterten Wettläufen. Man sollte die sportliche Betätigung den körpereigenen Möglichkeiten anpassen, regelmässig Sport treiben, ein Aufwärmetraining absolvieren, sich gesund ernähren und sich regelmässig von einem Arzt untersuchen lassen.

**Dr. med. Vincenzo Liguori ist Sportmediziner am Ospedale Civico in Lugano.*

Die Übersetzung des ursprünglich italienischen Artikels besorgte freundlicherweise Katja Chiaromonte, Italienisch-Kursleiterin bei Pro Senectute Basel.