Fit bleiben bis ins Alter

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

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **- (1997)**

Heft 3

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-843418

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

Fit bleiben bis ins Alter

Immer mehr Menschen werden immer älter. Macht es die hochtechnisierte Medizin wohl möglich, das durchschnittliche Lebensalter auf über 100 Jahre zu steigern und wird im Radio bald 130jährigen gratuliert? Eigentlich ist es müssig, diesen Gedanken weiterzuspinnen, denn was sagt die Lebensdauer schon darüber aus, wie dieses Leben im Alter aussieht? Unsere Frage muss doch wohl eher lauten: wie werde ich alt unter möglichst geringer Einbusse meiner Lebensqualität.

Viele jüngere und ältere Menschen meinen nach wie vor, mit zunehmendem Alter nehme auch die Leistungsfähigkeit rapide ab, die Kräfte lassen nach, ja, man werde altersschwach und ende schliesslich im Pflegeheim. Dies vielleicht nur nebenbei: Haben Sie gewusst, liebe Leserin, lieber Leser, dass 94% aller 80jährigen und immer noch 70% aller über 90jährigen in ihrer eigenen Wohnung leben? Der grösste Teil der älteren Menschen verfügt also immer noch über die Fähigkeiten, ihren eigenen Haushalt mehr oder weniger autonom zu führen.

Was die Leistungsfähigkeit im Alter anbelangt, ist es sicher so, dass wir keine 50- oder 60jährigen Olympiasiegerinnen oder -sieger feiern können. Treten wir gegen 20- oder 25jährige an, haben wir keine Chance, ein Rennen zu gewinnen. Aber: Soll und muss Spitzensport im Alter überhaupt Thema sein? Wohl kaum, ausser man geniesst ihn als Zuschauerin oder Zuschauer, fiebert mit und hofft auf einen Sieg des Favoriten oder auf ein schönes Spiel der eigenen Mannschaft. Spitzensport ist das eine, Sport und Bewegung das andere. Älterwerden und Sport sind zwei Begriffe, die sich sehr wohl auf vergnügliche Art und Weise unter einen Hut bringen lassen. Durch Training lässt sich die Abnahme der eigenen Leistungsfähigkeit sehr stark verlangsamen. Menschen, die während ihrer Berufszeit nichts mit Sport am Hut hatten und nach der Pensionierung die Freude an einer sportlichen Tätigkeit entdecken, können ihre Leistung sogar neu aufbauen und steigern. Die Trainierbarkeit bleibt im Alter durchaus erhalten: Studien haben gezeigt, dass der Trainingseffekt ähnlich gut ist wie bei jüngeren.

Bewegung und Sport müssen vor allem Spass und Freude machen. So zieht es die einen in die Natur, zu ausgedehnten Spaziergängen, in die Ruhe und Einsamkeit. Andere möchten lieber in einer Gruppe wandern, ein-, zwei- oder mehrere Male in der Woche zusammen laufen oder velofahren. Will man sich nicht aufs Wetter verlassen, so bieten Schwimm-, Turn- oder Gymnastikkurse in Hallen genügend Möglichkeiten, sich beim gemeinsamen Tun fit zu halten. In einer Gruppe macht das Trainieren doppelt Spass, man spornt sich gegenseitig an, man unternimmt etwas zusammen, vielleicht trifft man sich anschliessend zu einem Kaffee oder einem gemütlichen Schwatz. Wichtig ist, dass alle eine Sportart finden, die ihnen zusagt. Noch wichtiger ist, dass sich niemand überfordert und nur so viel macht – eben ohne Leistungszwang – dass der Spass an der Sache erhalten bleibt.

Sport ausüben ist das eine. Es gibt aber tagtäglich hundert Möglichkeiten, die Beweglichkeit zu erhalten oder gar zu verbessern. Denn auch hier gilt: Wer rastet, der rostet. Rosten bedeutet aber, seine Mobilität verlieren. Wenn wir dies bis ans bittere Ende weiterdenken, heisst das nichts anderes, als schliesslich seine Autonomie aufgeben zu müssen. Was ist, wenn ich mich nicht mehr vom Stuhl erheben kann, weil mir die Kraft fehlt? Wie kann ich mir noch kochen, wenn ich mich in den eigenen vier Wänden nicht mehr sicher bewegen kann? Wie ist es mir noch möglich, meine Schuhe anzuziehen, wenn ich mich nicht mehr bücken kann? Denn darum geht es doch vor allem: Wie kann ich meine Beweglichkeit so erhalten, dass ich mich daheim wohl fühle und dass ich – wenn immer möglich – meine täglichen Einkäufe alleine verrichten kann. Denn: Beweglichkeit ist ein Schlüssel zum eigenen körperlichen und seelischen Wohlbefinden.

Wir meinen, dass es unzählige Möglichkeiten gibt, sich beweglich zu halten. Wichtig ist, das können wir nicht oft genug betonen, dass das Ganze mit einer grossen Portion Spass verbunden ist. Gehen wir verbissen hinter unser Fitnessprogramm, verlieren wir sehr rasch die Freude daran und geben auf. Schade, denn alle können im Rahmen ihrer Möglichkeiten noch etwas für ihre Beweglichkeit tun. Sei es in einer Sportgruppe, beim Spazieren, beim Treppensteigen, bei der Gartenarbeit oder bei einfachen Übungen zu Hause. Auch oder gerade kleine Schritte führen zum Ziel!

Fit bleiben – daheim turnen

Laufen an Ort

Arme zur Brust heben, Hände ineinanderlegen, Handflächen mit max. Kraft 3 Sek. gegeneinanderpressen.

Hände hinter dem Kopf verschränken und Kopf gegen den Widerstand der Arme nach hinten drücken. 3 Sek.

Beine grätschen, Arme heben und vorwärts kreisen. 20 Kreise klein anfangen, grösser werden bis zum max. Ausschlag und wieder verkleinern. 5 Sek. Pause, dann gleiche Übung rückwärts kreisend.

Beinkreisen links und rechts. Je 5 x mit max. möglichem Ausschlag nach innen und aussen. (Evtl. mit einer Hand an einem Stuhl festhalten.)