Lesezeichen

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Fachblatt für schweizerisches Heimwesen = Revue suisse des établissements hospitaliers**

Band (Jahr): **50 (1979)**

Heft 12

PDF erstellt am: **24.05.2024**

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

D. Schlettwein-Gsell, Basel, vorgetragen von Frau Dr. Schlettwein. 15 Prozent der über 65jährigen treiben mehr Sport als früher.

Aehnliche Erkenntnisse ergaben sich aus einem Votum von Dr. C. Schneiter, Zürich, ehemals Dozent für Sport bei der ETH. So erfuhr man, dass heute an 3000 Kursorten gegen 60 000 Menschen Altersturnen betreiben, was als sehr gutes Resultat der organisierten Bemühungen von Pro Senectute, zusammen mit dem Schweiz. Verband für Altersturnen, bezeichnet werden darf. Grundsätzlich — so sagte Dr. C. Schneiter in seinem Referat über «Struktur und Probleme des Altersturnen in der Schweiz» — hat sich die Einstellung unserer ältern Mitbürger zum Sport positiv verändert. Die Rüstigkeit hat glücklicherweise zugenommen und selbst die Rentnergeneration macht heute oft eigentliche Sportferien.

Die von den Stadtjodlern von Biel mit ihren Damen bestrittene Abendunterhaltung mit Gesängen und Volkstänzen war ein voller Erfolg. Sie trug zur gemütlichen Stimmung bei.

Der zweite Tag begann mit einem fundierten —in freier Rede vorgetragenen — Referat von Prof. Dr. W. Hollmann, Köln. Er sprach zum «Leistungsverhalten und zur Trainierbarkeit im Alter». Prof. Hollmann gab interessante Angaben, als Folge seiner Forschungsarbeit im Deutschen Sportinstitut, zum Herz — und Kreislaufsystem, zur Atmung, zum Stoffwechsel, zum Cardio-Pulmonaren System und zur Trainierbarkeit von 55- bis 70jährigen Menschen. Er sprach über optimale Sportarten aus der Sicht des Trainings und schliesslich auch über Kontraindikationen gegen unkontrollierte intensive Belastungen.

In vernünftigem Rahmen betriebene Sportarten, wie Laufen (jogging), Radfahren, Schwimmen und Ballspiel, sind fast immer indiziert. Kontraindikationen sind:

— Herzfehler,
— Rhythmusstörungen,
— unbeherrschbarer Bluthochdruck,
— Hyperthyriose,
— Fieber,
— Mandelentzündungen und Entzündungen der Nasennebenhöhlen,
— Organische Veränderungen.

Ein Unterbruch der Tagung bot Gelegenheit an einer Führung durch das vom Kardiologen Dr. med. H. Howald geleitete Forschungsinstitut der Eidg. Turn- und Sportschule Magglingen, teilzunehmen. Wahlweise konnte man Demonstrationen von Altersturnen oder Altersschwimmen besichtigen.

Slogan von Dr. med. H. Howald: «Der Mensch ist trainierbar solange er lebt.»

An einem Rundtischgespräch, geleitet vom Nestor der SGG, Prof. Dr. med. B. Steinmann, Bern, wurden kritische Fragen erörtert. Bei dieser Gelegenheit referierte Frau L. Hug, Zürich, über Unfallmeldungen beim Altersturnen, statistisch ausgewertet in den vier Jahren 1976 bis 1979. So wurde auf 200 000 Turnstunden nur ein einziger Unfall errechnet. Die durchschnittliche Unfallzahl pro Jahr liegt bei zirka 145, wobei eine Teilnehmerzahl von zirka 53 000 Personen zugrunde liegt. Bei einem Viertel der Unfälle handelte es sich um Frakturen. Betont wurde, dass bei alten Menschen das subjektive Wohlgefühl bei sportlicher Betätigung äusserst wichtig sei und dass aber auch die daraus entstehenden Sozialkontakte nicht zu unterschätzen seien.

Zum Ausklang der Tagung war noch eine sozialmedizinische Platform organisiert worden. In interessanten Kurzreferaten sprachen Ed. Abraham, lic. oec., Zürich über «Auswirkungen der Arbeitstätigkeit auf den ältern Mitarbeiter» und PD Dr. H. D. Schneider, Zürich, über «Anpassung an den Ruhestand», wie auch Frau Gita Steiner-Khamsi, Dietikon über «Altersstereotypen». Diese drei Referate, denen sozial-psychologische Untersuchungen zugrunde lagen, boten Stoff für eine rege benützte Diskussion.

Als der Präsident der SGG, Dr. med. F. Huber, Basel, um 15.00 Uhr die von gegen 200 Personen besuchte Tagung schliessen konnte, stand man unter dem Eindruck, einer wohl vorbereiteten und überaus interessanten Versammlung beigewohnt zu haben. Erstmals besteht nun Gelegenheit in regionalen Gruppen die Erkenntnisse zu vertiefen.

Wer der SGG beitreten möchte, meldet sich beim Präsidenten, Dr. med. F. Huber, Geriatrische Klinik I, Felix Platter-Spital, Burgfelderstrasse 101, 4055 Basel.

Max Dreifuss

Lesezeichen

Viele Leute würden bereitwillig zugeben, dass sie sich langweilen; aber kaum einer würde zugeben, dass er langweilig ist. Erich Fromm

Dumme Gedanken hat jeder, nur der Weise verschweigt sie. Wilhelm Busch

Zeit hat man merkwürdigerweise immer gerade dann am meisten, wenn man am wenigsten mit ihr knausert. Wolfdietrich Schnurre

Die Furcht, sich lächerlich zu machen, verursacht unsere grössten Feigheiten. André Gide

Die Menschen sind nicht immer, was sie scheinen — doch selten etwas Besseres. Lessing

Was wir Fortschritt nennen, ist der Austausch einer Plage für eine andere.
Henry Havelock Ellis

Etrange erreur sur nos vies parce que nous essayons d'éprouver nos vies de l'extérieur.
Jean Paul Sartre

Keine Dummheit ist so gross, als dass sie nicht durch Beharrlichkeit nicht noch grösser werden könnte. Curt Goetz