Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 45 (1988)

Heft: 12

Artikel: Skisport im Seniorenalter

Autor: Weiss, Ursula

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992698

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: 10.07.2025

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

Skisport im Seniorenalter

Dr. med. Ursula Weiss, Leiterin des Forschungsinstitutes ETS

Immer mehr Menschen werden älter. Bis zum Jahr 2010 wird jeder Fünfte über 65 Jahre alt sein. Damit nimmt auch die Anzahl derjenigen zu, die bei guter Gesundheit und körperlicher Leistungsfähigkeit sportlich aktiv bleiben wollen. Infolge allgemeiner Arbeitszeitverkürzung und Verlängerung der Ferien haben die heutigen Senioren bereits während ihrer Berufszeit mehr Freizeit zur Verfügung gehabt als frühere Generationen. Oft verbrachten sie diese bei einem zunehmend breitgefächerten Freizeitangebot, mehr oder weniger regelmässig bei sportlichen Aktivitäten. Die Verbreitung des Langlaufsports und der Ausbau der alpinen Skizentren sind Ausdruck dieser Entwicklung.
Skisport im Seniorenalter ist deshalb für viele nicht Neubeginn, sondern Weiterführung oder Wiederaufnahme von etwas Bekanntem.

Reduzierte konditionelle Belastbarkeit im Seniorenalter

Skilaufen verlernt man nicht, genauso wenig wie Schwimmen oder Radfahren. Nur – und das ist eine wichtige Einschränkung –, die konditionellen Fähigkeiten nehmen mit zunehmendem Alter ab: die Beweglichkeit, die Kraft und Schnelligkeit, die Ausdauer und die koordinativen Fähigkeiten.
Was heisst das in bezug auf den Skisport? Die Antwort ist einfach: erhöhtes Sturzrisiko als Resultat eines Missverhältnisses zwischen technischem Können, körperlicher Leistungsfähigkeit beziehungsweise konditioneller Belastbarkeit und äusseren situativen Gegebenheiten.
Allerdings gehört diese Problematik unabhängig vom Alter zum Skisport. Stürzen oder Nicht-stürzen kann bisweilen für Ausübende wie für Zuschauer sogar die Hauptattraktivität dieser Sportart ausmachen.

Stürze bergen mit zunehmendem Alter Gefahren

Für ältere Menschen gilt jedoch aus verschiedenen Gründen die Forderung, Stürze wenn immer möglich zu vermeiden:
- Die Knochen verändern im Alter ihre Struktur und werden zunehmend brüchiger. Schon geringe Krafteinwirkungen können bei manchen zu schweren Knochenbrüchen führen.
- Die Gewebedurchblutung ist schlechter, die Stoffwechselvorgänge verlaufen langsamer. Dadurch verzögert sich oft die Heilung von Verletzungen.
- Infolge verminderter Bewegungs- und Reaktionsfähigkeit werden Stürze weniger geschickt aufgefangen. Die einwirkenden Kräfte sind gross und treffen, zu wenig gebremst mangels kräftiger Muskulatur, schädigend auf die Gelenkflächen, welche ohnehin im Alter häufig Abnützungserscheinungen aufweisen.

Empfehlungen sind für Senioren Gebote

Aus dem Gesagten ergeben sich für die Praxis eine Reihe von Empfehlungen, zum Teil altbekannte Forderungen, welche hingegen für Senioren von ganz besonderer Bedeutung sind.
1. Am Morgen oder nach längerer Auto- oder Bahnfahrt brauchen ältere Menschen länger, um «in Fahrt» zu kommen. Deshalb empfiehlt es sich, langsam zu beginnen und sich vor dem Start nach Möglichkeit an einem kälte- und windgeschützten Ort einzubewegen.
2. Die Reaktions- und Gleichgewichtsfähigkeiten sind im Alter oft eingeschränkt. Übersichtliche und wenig befahrene Abfahrtsstrecken sind deshalb vorzuziehen, das Fahren bei schlechter Sicht und schwierigen Schneeverhältnissen zu vermeiden.
3. Kraft und Kraftausdauer nehmen mit zunehmendem Alter ab. Kraftfordernde Abfahrten sollten deshalb durch regelmässige, kürzere oder längere Pausen unterbrochen werden.
4. Erfahrene und technisch gute Skifahrer können auch im Seniorenalter recht anspruchsvolle und knifflige Partien meistern. Häufig überschätzen sie dabei ihre konditionellen Fähigkeiten und sind solchen Situationen in bezug auf Kraft und Reaktionsschnelligkeit nicht mehr gewachsen. Es fällt nicht allen leicht, die eigenen Kräfte der Situation entsprechend richtig einzuschätzen und in bezug auf sportliche Glanzleistungen etwas bescheidener zu werden.
5. Vorsicht ist auch bei grosser Kälte am Platz. Da sich bei tiefen Temperaturen die kleinen Blutgefässe zusammenziehen und im Alter die Blutzirkulation ohnehin oft geringer ist, nimmt das Risiko für lokale Erfrierungen zu. Beim Einatmen von sehr kalter Luft kann es zudem zur Verengung der Herzkranzgefässe und Angina pectoris-Anfällen kommen.
6. Senioren sollten die Warnung «wer rastet rostet» ganz besonders zu Herzen nehmen. Ein regelmässiges und ausgewogenes Fitnesstraining ist die beste Voraussetzung und Begleitmassnahme für eine unfallfreie und genussreiche Skisaison.
7. Senioren, welche Rücken- und Gelenkschwierigkeiten haben, sehr lange Zeit nicht mehr alpin Ski gefahren sind oder nie einen guten technischen Standard erreicht haben, sollten sich eher dem Skilanglauf zuwenden, da das Unfall- und Überlastungsrisiko in dieser Disziplin wesentlich geringer ist. Selbst frühere Nicht-Skifahrer können auch in fortgeschrittenem Alter die notwendigen Grundlagen erlernen, um im Winter Skiwanderungen unternehmen zu können.
Der gesundheitliche Gewinn des Langlaufens – Verbesserung der Dauerleistungsfähigkeit und damit Vorbeugung von Herz-Kreislaufkrankheiten – ist unbestritten und kann guten wie schlechten Skifahrern nur wärmstens empfohlen werden.

Skisport im Seniorenalter?

Das Angebot an Pisten und Loipen, Transportmitteln und angepassten Ausrüstungen, an ausgebildeten Lehrern und Leitern ist heute so gross, dass es für alle, auch ältere Menschen, möglich sein sollte, sich im Winter ausserhalb von Städten und Siedlungen zu bewegen, um so, allein oder in Gruppen, einen Teil der freien Zeit sinnvoll und mit Freude zu gestalten. Die Risiken im Skisport sind auch für Seniorinnen und Senioren nicht grösser als im Haushalt oder Strassenverkehr, so lange das Gleichgewicht zwischen technischem Können, konditioneller Belastbarkeit und situativen Gegebenheiten durch angepasstes Verhalten aufrechterhalten bleibt – eine Frage der Fairness sich selbst gegenüber. ■