Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 7 (1999)
Heft: 4

Artikel: Mut zum Einstieg in den Seniorensport
Autor: Breyer, Ursula
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-818448

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: 05.07.2025

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

Mut zum Einstieg in den Seniorensport

Fröhliche Seniorengruppen beim Joggen, Radfahren oder Wandern – bestimmt sind Sie ihnen schon begegnet. Die Medien und auch die Krankenkassen verkünden es: Ältere Leute sollten unbedingt Sport treiben, damit sie möglichst lang fit bleiben und somit die Kassen weniger belasten.

**Ursula Breyer*

Vielleicht stehen auch Sie kurz vor der Pensionierung oder befinden sich seit einiger Zeit im Ruhestand. Dann ist es für Sie höchste Zeit, mit einem Bewegungstraining zu beginnen, falls Sie das nicht schon lang getan haben. Aber vielleicht fehlt Ihnen die Motivation. Seniorensport? Ja gut, aber was? Wo? Wann? Mit wem? Vor sieben Jahren stand auch ich selber an diesem Punkt. Unterdessen habe ich einige Erfahrungen gesammelt und möchte Ihnen gerne davon erzählen. Zuerst stelle ich Ihnen einige Sportkameradinnen und -kameraden vor, die Sie vielleicht schon irgendwo angetroffen haben.

Der Lebenszeit-Sportler

Oskar, 72, hat schon immer Sport getrieben. Seit seiner Pensionierung ist er fast ständig mit grossem Einsatz in Bewegung. Sein hagerer Körper ist noch zu erstaunlichen Leistungen fähig. Sie können ihm bei jedem Wetter im Wald begegnen. Im Sommer dreht er schon

Regelmässiges aber mässiges Training erhöht das Wohlbefinden.

Fotos: Beatrice Künzi, Zürich

früh um fünf Uhr seine Runden. Mit dem Mountainbike fährt er über hohe Alpenpässe. Im Winter lässt er kaum einen Langlauf-Wettkampf aus. Oskars Lebensmotto lautet: Mit eisernem Willen und positivem Denken lässt sich alles erreichen! Altersschwäche? Gibt es nicht für ihn – er hat alles im Griff!

Eine mittlere sportliche Begabung

Anita, 67, hat früher keinen Laufsport getrieben. So musste sie zuerst während einiger Zeit ihre Fitness aufbauen. Ihr Hauptproblem ist das Gewicht. Trotz mehrerer Kuren ist es ihr nicht gelungen, auf die Dauer schlank zu bleiben. Nun schleppt sie eben ihre Kilos mit sich herum, bei allem, was sie unternimmt. Im Fitnessclub hat sie zuerst an den Kraftmaschinen ihre Muskelkraft verbessert. Leider hat eine junge Trainerin Anitas Programm so rasant gesteigert, dass diese oft ganz erschöpft nach Hause kam. Jetzt sucht sie ihre sportliche Tätigkeit lieber in der freien Natur, beim Joggen, Bergwandern und im Winter beim Langlauf. Sie trainiert in locker organisierten Gruppen, die sich bei jedem Wetter immer zur gleichen Zeit treffen.

Trotz aller Anstrengung spürt sie seit etwa zwei Jahren, dass sie ihre Leistung reduzieren muss. Bei Ski- und Bergtouren ist sie jetzt oft mit einigem Abstand zuhinterst. Beim Joggen und Langlaufen hat sie in die untere Gruppe gewechselt, was ihr sehr schwer gefallen ist. Sie spürt immer wieder ihre Grenzen, sie wird schneller müde und erholt sich langsamer.

Sich selber richtig einschätzen

Barbara, 65, hat sich ein Bike gekauft, ein leichtes, wunderschönes Rad mit allen modernen Schikanen. Sie hat zwar noch etwas Mühe mit den 24 Gängen, trotzdem meldet sie sich für eine Tourenwoche an. Auf der Bahnfahrt merkt sie, dass die andern Teilnehmer durchschnittlich zehn Jahre jünger sind, und beim Start in Innsbruck fährt ihr die Gruppe gleich davon. Nein, dieses Tempo ist sie nicht gewohnt! Sie fährt so schnell sie kann, und doch bleibt sie während der ganzen Woche das Schlusslicht. Abends trifft sie völlig erschöpft im Hotel ein, und nach der Tour braucht sie zwei Wochen, um sich zu erholen. Dabei hätte ihr die Landschaft so gefallen …

Ein Jahr später versucht sie es nochmals, diesmal mit einer Seniorengruppe von Pro Senectute, im Rahmen des Sportprogramms «Alter+Sport». Passau–Wien ist angesagt. Vor dem Start gerät Barbara beinahe in Panik – wird sie wieder überfordert sein? Nein, diesmal sind die Etappen kürzer. Die Gruppe fährt meist geschlossen in gemütlichem Tempo. Barbara ist glücklich. Sie schafft die Strecke leicht und

Sport und Kameradschaft sind zwei wichtige Zielsetzungen von Alter+Sport bei Pro Senectute.

kommt sehr zufrieden in Wien an. Sie hat die Gruppe gefunden, die ihr entspricht!

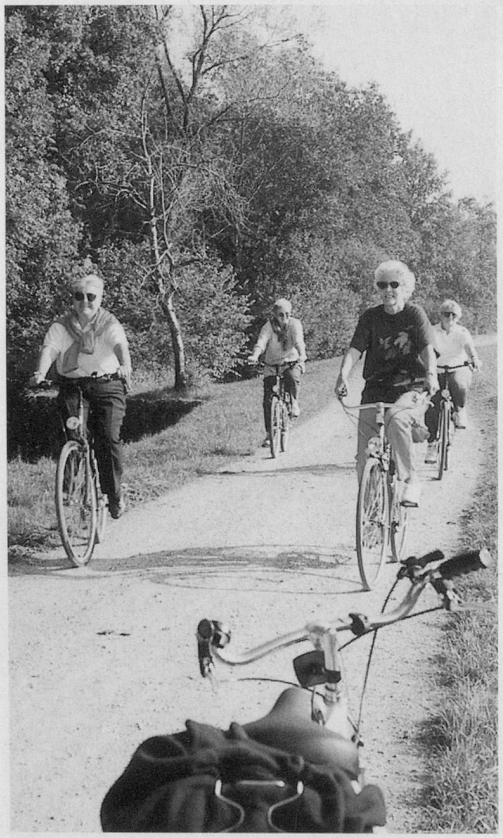
Vorurteile und Missverständnisse

«Was – mit Pro Senectute bist du unterwegs gewesen? Nein, so alt bist du doch noch lange nicht!» So tönt es, wenn Barbara zu Hause von ihrer Velotour berichtet. Sie versucht zu erklären, dass Pro Senectute viele Möglichkeiten zu vernünftiger Bewegung bietet. Barbara hat auch schon bei einer Walking-Gruppe mitgemacht, einer Form von schnellem Gehen, bei dem der Kreislauf echt gefordert werden kann. Dabei ist die Belastung der Gelenke weniger gross als beim Joggen. Auch die Langlaufangebote für Senioren stossen manchmal auf Kopfschütteln: «Langlauf – nein danke! Das mache ich dann, wenn ich 80 bin!» In all diesen Gruppen treffen wir auf eine grosse Spannweite von älteren Leuten. Es hat tatsächlich manchmal Achtzigjährige dabei, aber einzelne sind körperlich leistungsfähiger als andere mit sechzig Jahren.

Die Suche nach dem richtigen Sport

Die Hauptsache ist, dass wir uns alle bewegen. Rund die Hälfte der älteren Bevölkerung unseres Landes tut nämlich gar nichts für die Fitness. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, im Alter Sport zu treiben. Wir können aber doch zwei Hauptrichtungen unterscheiden:

- Leistungs- und willensbetonte sportliche Tätigkeit mit dem Ziel, die Fitness aufzubauen und möglichst lang zu erhalten
- Gemütliche Bewegung, vorwiegend in frischer Luft. Hauptziel: fröhlicher Kontakt mit andern Senioren, lustbetonte Aktivität für Körper und Seele.



Der amerikanische Fliegerarzt Kenneth H. Cooper hat sich in seinem Buch «Bewegungstraining» auch mit alten Leuten befasst. Er hatte viele Patientinnen und Patienten, die «in vorgeschrittenem Alter, zum Teil nach schwerer Krankheit, mit gezieltem Training begannen…» Cooper zeigt immer wieder, «wie anpassungsfähig der menschliche Körper ist, wie sehr er durch Übung an Leistungsfähigkeit gewinnt, aber geschwächt wird, wenn man aufhört, ihm etwas zuzumuten.»

Cooper ist also nicht für den gemütlichen Seniorensport. Er verlangt zwar nichts, das übermässige Willenskraft erfordert. Wichtig ist für ihn vor allem die Regelmässigkeit des Trainings: «Mindestens an drei, besser an vier Tagen in der Woche sollte trainiert werden. Untersuchungen haben ergeben, dass die günstigen Auswirkungen des Trainings mehr oder weniger zurückgehen, wenn zwei oder mehr Tage zwischen den einzelnen Übungen liegen.»

Ein Spaziergang am Sonntag genügt also nicht, um Ihre Fitness zu erhalten oder gar aufzubauen. Ein regelmässiges Training muss natürlich unserem Alter angepasst sein, und es braucht unbedingt Ruhepausen dazwischen. Wie Ihr ganz persönlicher Trainingsplan aussehen könnte – das müssen Sie mit der Zeit selber herausfinden.

Gruppentraining mit Vor- und Nachteilen

Durch das regelmässige Üben erhalte ich in meinem Alltag eine Struktur, die ich nicht mehr missen möchte. Ich weiss, dass ich jeden Dienstag um 9 Uhr 15 auf dem Sportplatz meine Laufgruppe treffe, ob es nun regnet, stürmt oder schneit – einige sind immer da. Ich weiss auch, dass sich im Winter an jedem Donnerstag früh die Langlaufkameraden am Bahnhof versammeln, um in ein geeignetes Skigebiet zu fahren. Ich bin meinen Sportkollegen sehr dankbar für ihre Unterstützung in guten und weniger guten Zeiten. Es besteht aber immer wieder die Gefahr, dass ich mich mit andern vergleiche: Die ist zehn Jahre älter als ich und läuft noch in der besten Gruppe. Sollte ich nicht auch… Nein, ich sollte nicht! Mein Lebensweg, meine körperlichen Voraussetzungen und meine Kräfte sind von jedem andern verschieden. Ich muss ehrlich auf meine innere Stimme hören, die mir deutlich sagt, was mir gut tut und was nicht.

Übertreibungen

Unter den Seniorinnen und Senioren gibt es viele mit einem grossen Ehrgeiz. Sicher kann mit zähem Willen und Ausdauer viel erreicht werden; aber auch die «Superharten» werden eines Tages an Grenzen stossen und ihre Aktivitäten einschränken müssen. Wer seinen Körper dauernd überfordert, schadet sich mehr, als er nützt. Wenn Kamerad Oskar behauptet, er habe alles im Griff, so kann dies höchstens vor-

übergehend stimmen. Der Prozess des Alterns lässt sich zwar eine Zeit lang verdrängen, aber er findet trotzdem statt, wenn auch vielleicht verzögert. Ein Unfall, eine schwere Grippe – und schon ist Oskars Trainingsplan unterbrochen. Natürlich erholt er sich und baut seine Fitness wieder auf, aber ganz so schnell wie früher wird er wohl nicht mehr sein.

Der Arzt und Psychiater Adolf Guggenbühl-Craig schreibt in seinem Buch «Die närrischen Alten»: «Alt werden heisst, sich mit dem Tod, dem geistigen und körperlichen Zerfall und Krankheit zu konfrontieren… Das, was uns am meisten zu schaffen macht, was uns am meisten Furcht einflösst, versuchen wir zu überdecken, zu kompensieren…»

Der Prozess des Alterns als Chance für die innere Reifung

Kein Wunder, dass viele Senioren versuchen, die Gedanken an das Nachlassen der Kräfte zu verdrängen. Hektische sportliche Tätigkeit kann uns zum Trugschluss führen, wir würden für immer fit bleiben. Aber manchmal tauchen plötzlich Schreckensbilder auf: Nicht mehr gehen können, an den Rollstuhl gefesselt sein, ins Pflegeheim eingewiesen werden, Abhängigkeit statt Freiheit…

Wir wissen nicht, wie unser Weg verlaufen wird, aber eines ist klar: Unser Leben wird zu Ende gehen, dagegen hilft letztlich keine sportliche Anstrengung. Die heutige Seniorengeneration ist zwar durchschnittlich gesünder, als es ihre Eltern waren. Das Altersbild hat sich sehr schnell verändert. Unter meinen Sportkameraden kommt sich eigentlich niemand richtig alt vor.

Aber da fällt uns eines Tages auf, dass sich Oskar schon lang nicht mehr beim Joggen gezeigt hat. Der Leiter ruft ihn an und erfährt, dass er sich von einer schweren Lungenentzündung einfach nicht ganz erholt hat. Oskar steht an einer Schwelle. Er ist daran, ein Stück Altersprozess zu durchleiden. Er muss sich innerlich umstellen und an die noch vorhandenen Möglichkeiten anpassen. Die Kameraden können zwar Verständnis zeigen, aber nicht wirklich helfen. Wenn Oskar zurückkommt und in einer schwächeren Gruppe mitmacht, hat er einen wichtigen Reifeschritt getan. Er hat gelernt, sich trotz und mit seiner Schwäche zu akzeptieren. Wir sind keine Versager, wenn wir nicht mehr in der besten Gruppe mithalten können!

Die Balance finden

Eine innere Stimme fordert lautstark: «Nur keine Schwäche zeigen! Reiss dich zusammen! Wegen Schmerzen im Knie gibt man doch nicht auf! Mit meinem Willen überwinde ich das, notfalls mit einer Pille…» Eine andere Stimme lässt sich aber nicht dauernd unterdrücken: «Jetzt reicht's! Ich habe endgültig genug von dieser Schinderei! Zum Teufel mit meiner Fitness – ich habe jetzt endlich einmal Ruhe verdient!»

Diese innere Auseinandersetzung erlebe ich oft als sehr hart. Auf der Suche nach der Balance bewegen wir uns dauernd auf einem Grat, und wir haben das Ziel nicht irgendwann erreicht, sondern hinken ihm ständig hintennach. Heute übertreiben wir auf die eine, morgen auf die andere Seite. Manchmal gelingt es vielleicht, den Kampf von aussen zu betrachten, mit ein wenig Humor und Gelassenheit.

Sind Sie mir auch in diesen mehr philosophischen Gedankengängen gefolgt? Nun aber mutig auf zu Ihrer eigenen sportlichen Aktivität! Wo liegen Ihre Stärken und Vorlieben? Was und wie wollen Sie trainieren? Möchten Sie sich einer Gruppe anschliessen oder lieber allein anfangen? Fragen Sie Bekannte, die Seniorensport betreiben, vielleicht können Sie einmal mitgehen und schnuppern. Wenden Sie sich an die lokalen Sportvereine oder an Pro Senectute, suchen Sie in den Tageszeitungen nach Hinweisen auf Alterssport. Die Zeit ist günstig – noch nie standen für ältere Leute so viele Möglichkeiten offen. Sie werden den Sport als Abenteuer und als eine Quelle von Kraft und Zufriedenheit erleben. Ich wünsche Ihnen viel Glück dazu!

**Ursula Breyer, Unter-Engstringen, ist Jahrgang 1932 und macht mit bei Alter+Sport von Pro Senectute*

Bewegung und Sport fördert Gesundheit und Wohlbefinden

Das Programm Alter+Sport von Pro Senectute bietet Ihnen zahlreiche Möglichkeiten an Aktivitäten, die Ihren Neigungen und Ihrer Lebensfreude entsprechen. Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden stehen ganz klar im Mittelpunkt.

Ob Sie sportliche Herausforderung lieben oder es gerne etwas gemütlicher nehmen, wir haben die richtige Sportart für Sie. Mitmachen ist jederzeit möglich. Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter+Sport, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Tel. 01/421 51 51.