**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz
**Band:** 85 (2007)
**Heft:** 6

**Artikel:** So halten Sie Ihre Gesundheit in Bewegung
**Autor:** Stettler, Susanne
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-725078

**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:** 11.07.2025

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

# So halten Sie Ihre Gesundheit in Bewegung

*Sport kennt keine Altersgrenzen. Gerade Jogging und Walking eignen sich bestens auch für nicht mehr ganz junge Menschen. Wir sagen Ihnen, worauf nicht nur Senioren achten sollten, wenn sie die Laufschuhe schnüren möchten.*

**VON SUSANNE STETTLER**

Milde Temperaturen machen Lust auf Leben und Sommer. Und auf Sport. Vor Freude über die Rückkehr der warmen Jahreszeit möchte man durch die wiedererblühte Natur rennen. Wieso eigentlich nicht? Schliesslich gehören Joggen und Walken zu den gesündesten Sportarten überhaupt. Und das nicht nur für die Jungen: Beide Disziplinen kennen keine Altersgrenze.

Mit Walking oder Jogging beginnen sollte man jedoch weder unüberlegt noch unvorbereitet. Deshalb nicht gleich von 0 auf 100 lossprinten, sondern langsam anfangen. Schliesslich muss sich der Körper erst (wieder) ans Sporttreiben und die damit verbundenen Bewegungen und Belastungen gewöhnen. Es empfiehlt sich, zuerst kürzere Trainingseinheiten zu absolvieren. Beispielsweise dreimal pro Woche eine halbe Stunde und die Dauer jede Woche um fünf Minuten steigern. Wem das zu viel ist, kann sich mit einer sportlichen 15-Minuten-Portion Appetit für längere Joggingtouren holen.

### Auch Walking ist sehr effektiv

Übrigens: Leichte Rückenschmerzen sind kein Grund, nicht zu rennen. Für leichte Rückenprobleme ist Jogging Therapie, denn es stärkt die Muskeln, welche die Wirbelsäule stützen, und bekämpft so die Schmerzen.

Und dann gibts ja auch noch Walking. Wer aber denkt, Walking sei die sanfte Version von Jogging, ist auf dem Holzweg. Das schnelle Gehen ist ebenfalls sehr effektiv – und schont erst noch die Gelenke. Gerade Personen mit zu viel Ge-

BILDER: BAB.CH/MAURITIUS IMAGES

**So läuft man sich gesund:** Sport ist in jedem Alter der Schlüssel zu einem besseren Leben.

wicht oder angegriffenen Gelenken sollten sich dem Walking oder dem Nordic Walking verschreiben, bei dem zusätzlich Stöcke zum Einsatz kommen, um den Körper noch effizienter zu trainieren.

Ob Walking oder Jogging: Es ist in jedem Fall wichtig, ein angenehmes Tempo zu finden, bei dem eine Unterhaltung problemlos möglich ist. Im Vordergrund steht also nicht die Intensität, sondern die Ausdauer und die Regelmässigkeit. Der gesundheitliche Nutzen stellt sich nur ein, wenn man zwei- bis dreimal pro Woche in den Sportdress schlüpft.

### Zum Sport gehört Abwechslung

Doch inwiefern profitieren Seniorinnen und Senioren überhaupt von körperlicher Ertüchtigung? Sport steigert die Fitness, trainiert den Kreislauf, hält die Gefässe fit, kräftigt die Muskeln, beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor, schult das Gleichgewicht, wirkt Übergewicht entgegen und begünstigt die Ausschüttung von Glückshormonen. Sport tut also körperlich und seelisch wohl.

Zum Wohlbefinden gehört auch das Vermeiden von Langeweile, denn Monotonie ist der Feind des Sports. Und ist der Spass erst einmal verloren gegangen, dann verleidet einem das Sporttreiben schnell. Darum sollte man zur Abwechslung ab und zu auch eine Velotour wagen oder einige Längen schwimmen.

Je mehr Muskeln bei diesen Aktivitäten beansprucht werden – beim Nordic Walking etwa sind es 95 Prozent –, desto höher fällt auch der Kalorienverbrauch aus. Trainingseinsteiger, welche Fett verbrennen möchten, sollten sich folgende Faustregel merken: mit zirka 65 bis 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz trainieren. Zur Steigerung der Fitness braucht es zusätzlich Trainingseinheiten mit 75 bis 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz. Am einfachsten lassen sich diese Werte mit einer speziellen Pulsuhr überwachen.

Ebenso wichtig wie die richtige Trainingshäufigkeit und die korrekte Intensität ist die perfekte Ausrüstung. Nur wer gute – und leider auch eher teure – Laufschuhe trägt, vermeidet Fuss- und Gelenkprobleme. Auch für Nordic Walking gibts spezielles Schuhwerk – im Fachgeschäft erhält man eine optimale Beratung, welche die Wahl der geeigneten Treter vereinfacht. Idealerweise wird dabei eine Fussanalyse durchgeführt, um herauszufinden, ob jemand einen Hohl-, einen Senk- oder einen Normalfuss hat. Beugt man dabei ausserdem die Knie, wird schnell klar, ob der Fuss nach innen knickt oder nach aussen kippt.

### Kleider machen Sportsleute

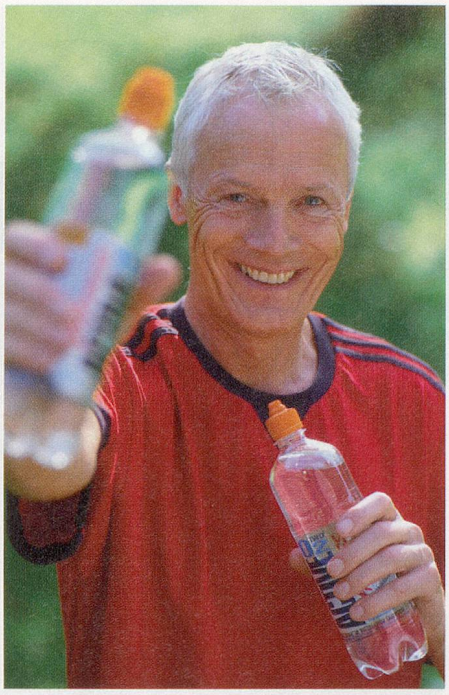
In Sachen Kleidung sind atmungsaktive Produkte ein Muss. Vor allem, wenn man bedenkt, dass man beim Joggen bis zu zwei Liter Schweiss pro Stunde absondert. Kleider, welche die Nässe aufnehmen und speichern, sind daher wegen Erkältungsgefahr ungeeignet. Atmungsaktive und damit synthetische Fasern wie Lycra, Goretex oder Tactel dagegen leiten den Schweiss nach aussen, halten den Körper trocken und stoppen meist auch noch den Wind. Die Haut bleibt trocken und warm.

Und weil man nie genau weiss, wie warm oder wie kalt einem beim Fitten sein wird, empfiehlt sich der Zwiebellook, also mehrere Kleidungsstücke übereinander zu tragen. Die erste Schicht (Unterwäsche) muss eng anliegen, aber nicht einengen, die darüberliegenden Schichten können etwas loser sein. Achtung: Alle Schichten sollten aus atmungsaktiven Materialien bestehen, denn sonst kann die «Klimaanlage» nicht richtig arbeiten. Und zu guter Letzt: Auch eine Sonnenbrille, eine Kopfbedeckung sowie ein Sonnenschutz gehören je nach Witterung zum sportlichen Outfit.

Die beste Ausrüstung und die tollste Trainingsplanung nützen aber nichts, wenn die Gesundheit streikt. Der vorgängige Besuch beim Hausarzt sei allen Möchtegernsportlern im Rentenalter deshalb ans Herz gelegt. ■

### RICHTIG ESSEN UND TRINKEN

Hobbysportler sollten ihre Fitnesseinheit in den Tagesablauf einplanen. Eine üppige Mahlzeit vor der Joggingrunde rächt sich mit einem Klumpen im Magen und Schlappheit. Richtig ist eine Zwischenmahlzeit wie ein Müesli oder ein Joghurt zwei bis zweieinhalb Stunden vor dem Fitten. Danach gibts nichts mehr oder nur leichte Kost. Ebenso empfiehlt es sich, in der letzten Stunde vor dem Training ungefähr einen halben Liter Wasser oder Tee zu trinken. Wer länger als eine Stunde trainiert, sollte zum «Spörtle» ein energetisches Getränk und allenfalls einen Energieriegel oder eine Banane mitnehmen. Und nach der Rückkehr vom Training eignet sich beispielsweise Apfelschorle als Durstlöscher.



### BEWAHREN SIE HALTUNG!

**Wer sich beim Joggen richtig bewegt, beugt Schmerzen und Verletzungen vor.**

**Kopf:** Aufrecht halten, möglichst entspannt bleiben, Blick geradeaus richten.
**Schultern:** Nicht hochziehen, sondern locker und entspannt lassen.
**Arme:** Ober- und Unterarm bilden einen rechten Winkel, der sich auch während der Bewegung nicht verändert. Beim Hochziehen nach hinten bildet der Oberarm eine parallele Linie zum Boden. Arm vorne so weit hochziehen, wie er natürlicherweise mitschwingt.
**Hände:** Daumen ruht locker auf den Zeigefingern, keine Fäuste oder gespreizte Finger, Hände leicht geöffnet lassen und nicht vor der Mittelachse kreuzen.
**Rumpf:** Leicht nach vorne beugen, aber gerade lassen und nicht ins Hohlkreuz fallen.
**Beine und Hüften:** Beim Abstossen vom Boden Knie und Hüfte vollständig strecken.
**Fuss:** Sollte ein wenig vor der Körperachse auftreten.