

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (1994-1995)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Fit im Alter  
**Autor:** Schnieper, Werner  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-843393>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 21.12.2024

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

## Fit im Alter

Mobil und fit – wer könnte sich für seine alten Tage etwas Besseres wünschen! Fit sein und bleiben ist allerdings kein Geschenk des Himmels, sondern verlangt eigene Arbeit und auch einige Opfer. Dies bestätigen uns die Ärzte, und die Seniorinnen und Senioren wissen auch einiges darüber zu berichten. So findet insbesondere der Seniorensport immer mehr Zuspruch und die Auswahl in diesem Bereich ist denn auch besonders vielfältig. Jedermann und jede Frau kann sich ein den individuellen Bedürfnissen entsprechendes Programm zusammenstellen. Da gibt es Turnen, Schwimmen, Skiwandern und -langlauf, Radfahren, Tennis, und jede Art von Bewegungstherapie. Natürlich bietet sich auch das Wandern an, selbst wenn keine sportliche Disziplin gemeint ist. Kurz: ein eigentliches Gesundheitsprogramm ist geboten, wo Bewegung und Sport ohne Leistungsdruck zu praktizieren ist. Und dies alles ohne aufwendige Organisation und finanzielle Belastung.

### Sicherheit ist gefragt

Was immer Sie unternehmen, so sind Sie gut beraten, einige Richtlinien zu befolgen, wie sie Pro Senectute in Verbindung mit anderen Organisationen erarbeitet hat:

- Treiben Sie Sport mit Spass! Belasten Sie sich nur so stark, dass Sie sich jederzeit wohl fühlen.
- Wärmen Sie sich vor dem Sporttreiben gut auf und schliessen Sie jedes Training mit einer ruhigen Phase ab. Dehnübungen schützen vor Muskelverletzungen.
- Tragen Sie gute, der Sportart entsprechende Schuhe und luftdurchlässige, nicht einengende Sportkleider. Lassen Sie sich beim Kauf beraten.
- Halten Sie sich täglich in Bewegung und treiben Sie zwei- bis dreimal in der Woche Sport.
- Treiben Sie vielseitig und abwechslungsreich Sport. Sport in der Gruppe gibt Sicherheit.
- Konsultieren Sie bei Beschwerden und Unsicherheiten sowie nach einem längeren Unterbruch der sportlichen Betätigung Ihren Hausarzt.



Richtiges Verhalten und gezielte Fitness bilden wichtige Voraussetzungen zur Erhaltung der Mobilität. Häufig führen Unfälle zu Gebrechen, welche dann die Beweglichkeit im Alter wesentlich einschränken. Statistiken belegen, dass rund 40 Prozent aller Seniorinnen und Senioren über 65 Jahre mindestens einmal jährlich verunfallen, weil die Reaktionsfähigkeit mit fortschreitendem Alter abnimmt. Jede Art sportlicher Betätigung sollte immer mit Vorsicht angegangen werden. Fitness als Zielsetzung steigert zwar unser Reaktionsvermögen, dispensiert uns aber nicht von der Gefahr.



### Ernährung – wichtiger Faktor

Fitness ist zum guten Teil auch eine Frage unserer Essgewohnheiten. Weniger Kalorien verheissen mehr Fitness und auch ein längeres Leben. Obwohl uns heute genügend Ernährungsratgeber zur Verfügung stehen, sei hier festgestellt, dass eine vernünftig dosierte Diätkost den Alterungsprozess positiv beeinflusst. Falsche, vor allem einseitige Ernährung, führt zu einem Mangel an wichtigen Aufbaustoffen. Damit schwächen wir den «Motor», der gerade im Alter die Energie für biologische Funktionen bereitstellt. Kein Wunder, dass etwa 12 Prozent der Bevölkerung im Alter lernen muss, dass Ergänzungsstoffe zum täglichen Brot gehören.

Für Altersbeschwerden aller Art empfehlen uns die Ärzte als vorbeugende Therapie regelmässige Bewegung in der freien Natur – womit wir wieder beim Thema Wandern als dem idealen Seniorensport angelangt sind.

*Werner Schnieper*