

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Band:** - (1995-1996)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Bewegung im Alter  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-843564>

### **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:** 19.10.2024

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

## Bewegung im Alter

Seniorinnen und Senioren beim Skilanglaufen auf den Jurahöhen, beim Seniorenturnen in der Halle oder bei der Wassergymnastik im Hallenbad – immer mehr ältere Mitmenschen geniessen Sport und Bewegung und tanken auf diese Art und Weise Energie für den Alltag.

Die positiven Wirkungen angepasster körperlicher Betätigung zeigen sich in jedem Alter. Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nimmt zu, man fühlt sich ausgeglichener und entspannter. Der Schlaf wird ruhiger und tiefer, man fühlt sich den Anforderungen des Alltags besser gewachsen und oftmals trägt Bewegung auch zur Normalisierung gestörter Körperfunktionen bei. Ärztlich empfohlene Bewegung kann sich zudem günstig auf einige Erkrankungen auswirken, so auf Diabetes oder Verdauungsstörungen.

Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft sind für den älteren Menschen nicht nur im Sport, sondern auch im täglichen Leben von grosser Bedeutung. Schnelligkeit und Reaktion, die für junge Sportlerinnen und Sportler wichtige Eigenschaften sind, verlieren an Gewicht, besonders da die entsprechenden Trainingsmethoden auch ein erhöhtes Risiko für Zerrungen oder anderen Verletzungen mit sich bringen. Spass und Freude an der Bewegung und auch an den damit verbundenen sozialen Kontakten sind Ansporn für alle Altersklassen, der ausgeprägte Leistungswille und der Wettkampfeifer hingegen bleiben vernünftigerweise der Jugend vorbehalten. Die Verbesserung der Le-



Foto: RDB

bensqualität und die Erhaltung der Selbständigkeit sind hingegen eine zusätzliche Motivation für das mittlere und höhere Alter.

Auch vorbestehende Krankheiten oder Behinderungen sind kein Grund, auf Bewegung zu verzichten. Eine Beratung bei Ärztin oder Arzt sollte in diesem Fall aber der Aufnahme eines regelmässigen Trainings vorausgehen. Das gleiche gilt für Personen, die bisher noch keinen Sport getrieben haben oder deutliches Übergewicht aufweisen. Ärztin oder Arzt können sagen, welche Art der Bewegung im Einzelfall richtig und sinnvoll ist.

Das Auftreten von Herzbeschwerden, Atemnot oder Engegefühl über der Brust sind ein Grund, die Betätigung zu unterbrechen und sich bei einem Arztbesuch beraten zu lassen, bevor das Training wieder aufgenommen wird. Auch bei einer anderen Erkrankung sollte das Training unter-

brochen werden, bis man sich wieder vollständig erholt hat. Besondere Vorsicht ist bei fieberhaften Erkrankungen geboten, wo auch nach dem Abklingen des Fiebers noch einige Tage Ruhepause vor der Wiederaufnahme des Trainings geboten sind.

Unter der Berücksichtigung dieser einfachen Regeln können Sport und regelmässige Bewegung viel zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen. Neben Bewegung im Alltag wie dem Einkaufsspaziergang zu Fuss, Velofahren oder Treppenlaufen statt Liftfahren und der altbekannten Morgengymnastik zu Hause gibt es ein vielfältiges Angebot an organisierten Tätigkeiten: Wandern oder dessen modernisierte Variante Walking, Wassergymnastik, Tanzen, Seniorenturnen oder verschiedene Spiele, um nur einige zu nennen. Speziell der Seniorensport der Pro Senectute bietet hier eine breite Auswahl, in der jede und jeder Sportinteressierte das passende für sich finden kann.

## Dachrinnen ausbessern vom Fachmann in Ihrer Nachbarschaft



Danzeisen Söhne AG Spenglerei und Sanitär-Installationen  
 Basel: Alemannengasse 56, Telefon 691 46 00  
 Reinach: Baslerstrasse 12 a, Telefon 711 62 62 – wir kommen sofort!