

# Editorial : Bewegen in jedem Alter

Autor(en): **Schärer, Werner**

Objektyp: **Preface**

Zeitschrift: **PS-Info : Neues von Pro Senectute Schweiz**

Band (Jahr): - **(2010)**

Heft 2: **Gut unterwegs sein**

PDF erstellt am: **01.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

# Editorial

## Bewegen in jedem Alter



Der Begriff «Auto» ist die Abkürzung von *Automobil* und ist aus dem griechischen *αὐτό-* (selbst-) und dem lateinischen *mobilis* (beweglich) abgeleitet. Für viele Menschen ist die Welt heute ohne Auto nicht mehr vorstellbar, sie lassen

sich mit diesem Gefährt im Laufe ihres Lebens viele hunderttausend Kilometer weit bewegen. Diese passive Mobilität nimmt seit Jahren zu.

Auf der anderen Seite steht die Bewegung unter Einsatz des ganzen

Körpers. Diese Art der Fortbewegung – ohne Hilfsmittel – nimmt seit Jahren ab. Das beginnt schon bei den Kindern. Sie werden von ihren Eltern mit dem Auto zur Schule gebracht und wieder abgeholt. Die negativen Folgen dieser Bewegungsarmut sind wissenschaftlich erwiesen, eine Trendumkehr ist leider nicht in Sicht.

Auch bei älteren Menschen ist Bewegungsarmut weit verbreitet, sie nimmt mit dem Alter zu. Die direkten Behandlungskosten daraus betragen jährlich über eine Milliarde Franken.

Was tun? Dazu enthält das vorliegende ps:info nebst Fakten viele Hinweise, Erfahrungen und Vorschläge. Mein per-

sönlicher Rat: Bewegen Sie sich (ohne Auto) so oft als möglich, meiden Sie Lift, Rolltreppen und kurze Strecken im Tram oder Bus. Gehen Sie zu Fuss oder mit dem Fahrrad. Betreiben Sie sportliche Aktivitäten zu Land und zu Wasser, im Alltag und in den Ferien. Es wird sich für Sie lohnen und macht Spass. Zudem werden die Umwelt und die kommenden Generationen Ihnen dankbar sein.

Werner Schärer, Direktor

THEMA

## Möglichst lange beweglich bleiben

**Immer weiter, immer schneller: So lautet die Devise der modernen Gesellschaft. Bei diesem Kult der Geschwindigkeit können nicht alle Menschen mithalten. Im Alter erhält die Mobilität eine andere Bedeutung.**

**Kurt Seifert** – Leiter des Bereichs Forschung und Grundlagenarbeit, Pro Senectute Schweiz

Der italienische Schriftsteller Filippo Tommaso Marinetti veröffentlichte vor etwas mehr als 100 Jahren sein «Manifest des Futurismus». Darin verherrlichte er nicht nur Kampf und Krieg, sondern auch die «Schönheit der Geschwindigkeit». Ein «aufheulendes Auto» sei bewundernswerter als irgendein Kunstwerk der Antike. In der Vergangenheit habe die Literatur die «gedankenschwere Unbeweglichkeit» gelobt. Jetzt komme es darauf an, «die angriffslustige Bewegung» zu preisen.

Marinetti, der vom Anarchisten zum aktiven Anhänger des Faschismus mutierte, sowie sein Manifest könnte man getrost vergessen, wenn er damit nicht

einen Nerv der heraufkommenden neuen Zeit getroffen hätte, der auch noch unsere Gegenwart prägt: die Begeisterung für die rasche Bewegung durch die Welt. Der Geschwindigkeitskult bestimmt die Moderne und die Mobilität unser Leben. Es bedarf schon einer deutlichen Unterbrechung des Betriebes, wie dies vor einigen Wochen nach dem Ausbruch eines isländischen Vulkans für den europäischen Flugverkehr der Fall war, um daran zu erinnern, dass motorisierte Mobilität keine Selbstverständlichkeit ist.

### Rasante Motorisierung ...

Die während des vergangenen Jahrhunderts rasant vorangetriebene Motorisierung des Raums ermöglicht, in dem sich Menschen bewegen können. Sie hat aber auch zu einem wachsenden Widerspruch beigetragen: Die mit Auto, Bahn und Flugzeug zurückgelegten Kilometer stehen in keinem Verhältnis mehr zu jenen Strecken, die aus eigener Kraft – zu Fuss oder mit dem Velo – bewältigt werden. Man könnte formu-

lieren: Während die motorisierte Mobilität immer wichtiger wird, nimmt der Stellenwert der Eigenbewegung ab.

Eine ausgesprochene Armut an körperlicher Betätigung, beispielsweise durch Gehen, Wandern oder Laufen, wie sie in vielen modernen Gesellschaften anzutreffen ist, hat auch gravierende Folgen für die Gesundheit – und dies vor allem für Menschen im fortgeschrittenen Alter. Sie betreffen nicht nur den physischen Apparat, insbesondere Knochenbau und Muskeln, sondern auch Seele und Geist. So hat Bewegung nachweislich eine antidepressive Wirkung.

### ... und Bewegungsarmut

Ein den jeweiligen Umständen angepasstes Mass an autonomer – nicht automobiler! – Bewegung stellt eine wesentliche Quelle des Wohlbefindens dar und ist deshalb auch für die Qualität des eigenen Lebens entscheidend. Um den mit dem Alter vielfach verbundenen Einschränkungen entgegenwirken zu können bzw. um körperliche Abbauprozesse zu verlangsamen,