Körperliches Training - im Alter erst recht

Autor(en): **Kühne, Flavian**

Objekttyp: **Article**

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

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

Heft 2: **Gut unterwegs sein**

PDF erstellt am: **27.07.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-788102

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.e-periodica.ch

Foto: Pro Senectute Schweiz

Regelmässige Bewegung wirkt dem körperlichen Abbauprozess entgegen. Wer in der Gruppe Sport treibt, kann zudem soziale Kontakte knüpfen und pflegen.

FACHWISSEN

Körperliches Training – im Alter erst recht

Körperlichen Abbauprozessen, die mit dem Älterwerden einhergehen, kann durch regelmässiges körperliches Training entgegengewirkt werden. Pro Senectute bietet zu diesem Zweck in zwölf Hauptfachrichtungen und mit innovativen Projekten ein vielfältiges Sport- und Bewegungsangebot an.

***Flavian Kühne** – Leiter Sport und Bewegung, Pro Senectute Schweiz*

Sport und Bewegung sind wichtige Impulsgeber für die gesundheitliche Altersvorsorge. Sportmediziner bestätigen, dass es nie zu spät ist, mit körperlicher Bewegung anzufangen. Das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur, der Bewegungsapparat und die Koordination sind auch im fortgeschrittenen Alter trainierbar.

Durch regelmässiges und dem Leistungsniveau angepasstes Training können die Herzleistung und die Elastizität der Gefässe verbessert werden. Bis zum 80. Lebensjahr verliert der Mensch 20 bis 40 Prozent seiner Muskelmasse. Dem Prozess des Muskelabbaus können nur gezielte Übungen entgegenwirken. Das Muskeltraining hat bis ins hohe Alter einen positiven Nutzen, da sich der menschliche Körper den Trainingsreizen anpassen kann. Eine gut ausgebildete Muskulatur stabilisiert und stützt den Bewegungsapparat. Alltägliche Aktivitäten wie Hausarbeiten, Einkauf und Treppensteigen sind abhängig von gut ausgebildeten Muskeln.

Lebensqualität erhalten trotz Alterungsprozess

Die Nervenreize, die unsere Bewegungen über das zentrale Nervensystem steuern, werden durch den Alterungsprozess immer schlechter weitergeleitet. Die Reaktionsgeschwindigkeit in unvorhergesehenen Situationen nimmt ab, eine Zunahme der Sturzanfälligkeit ist das Resultat. Stürze verursachen häufig Frakturen und können zu Invalidität führen. Psychosoziales Leid und ein Verlust an Unabhängigkeit ziehen hohe Gesundheits- und Sozialkosten nach sich. Trainierte ältere Menschen sind durch ihre körperlichen Voraussetzungen weniger betroffen und erholen sich nach Unfällen schneller. Sport und Bewegung steigert die Lebensqualität und schafft die Voraussetzungen für ein möglichst langes autonomes und selbstbestimmtes Leben.

Bewegende Angebote

Pro Senectute bietet gesamtschweizerisch mit gut ausgebildeten Sportleiterinnen und Sportleitern ein vielseitiges Sport- und Bewegungsprogramm an. Die Sportleitenden werden in fachspezifischen Ausbildungskursen auf ihre zukünftige Tätigkeit vorbereitet. Damit sie immer auf dem neusten Informationsstand sind, besuchen sie mindestens alle zwei Jahre einen Fortbildungskurs.

Im Jahr 2009 konnten in den zwölf Hauptfachrichtungen (Aquafitness, Bewegungsangebote im Heim, Fitness und Gymnastik, Langlauf/Skiwandern, Nordic Walking, Walking, Schneeschuhlaufen, Volkstanz, Turnen, Velofahren, Wandern/Orientierungswandern und Tennis) gesamthaft rund 90 000 ältere Menschen bewegt werden. Als Ergänzung zu den regelmässigen Sportangeboten werden von den Pro-Senectute-Organisationen spezielle Anlässe wie Sporttage, Tanznachmittage, polysportive oder fachspezifische Sportwochen angeboten. Neue Trends aus der Sportwelt oder Bewegungsprojekte wie das »Domigym» (Gymnastik zu Hause) im Arc Jurassien werden lanciert und in das Kursprogramm integriert. Mit all den Bewegungsangeboten kommt vor allem der positive Effekt der körperlichen Bewegung zum Ausdruck. Einen grossen Stellenwert in den Sportkursen von Pro Senectute nimmt aber auch das Miteinander ein. Soziale Kontakte und gemeinsamer Austausch sind ebenso wichtige Faktoren des Wohlbefindens und werden auch dementsprechend gepflegt.