Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2007)
Heft: 2

Artikel: Raus aus den Pantoffeln und rein in die Turnschuhe
Autor: Novak, Martina
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-821021

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: 16.07.2025

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

Raus aus den Pantoffeln und rein in die Turnschuhe

Seniorinnen und Senioren sollen sich mehr bewegen, predigen Ärzte und Politiker. Wir fragten einen erfahrenen Fachmann nach dem Wie und dem Warum.

«Ein längeres Leben dank sportlicher Aktivität – das ist nicht erwiesen. Als sicher gilt aber, dass regelmässige körperliche Bewegung zu einer Verbesserung der Lebensqualität führt», sagt Hans-Ulrich Backes, Allgemeinpraktiker und Sportmediziner aus St. Gallen. «Und die wird gerade im Alter wichtig, wenn verschiedene Körperfunktionen nachlassen. Wer Sport treibt, ist beweglicher, ausdauernder, kräftiger, widerstandsfähiger, gesünder und bleibt länger jung.»

Der dynamische Mediziner muss es wissen: Auch mit 55 macht er noch regelmässig Leichtathletik, sogar 100-Meter-Sprints. «Die Leichtathletik ist zwar sicher keine typische Seniorensportart. Für die Wahl des Sportprogramms im fortgeschrittenen Alter ist aber mitentscheidend, was man im früheren Leben gemacht hat. Wenn keine gravierenden körperlichen Einschränkungen bestehen, dann spricht nichts dagegen, dass Seniorinnen und Senioren Tennis spielen, reiten – oder eben rennen.» Einzig Extremsportarten sollten ab einem gewissen Alter gemieden werden.

Was aber ist im Seniorenalter extrem und was nicht? Zurzeit suggeriert uns die TV-Werbung ja gar, dass selbst Hochaltrige auf einem Snowboard herumkurven können. Und in Sportzeitschriften werden Pensionäre porträtiert, die Gigathlons bestreiten, als wären das blosse Spaziergänge. «Welchen Sport jemand betreiben kann und will, hängt selbstverständlich davon ab, ob sie oder er 65 oder 90 Jahre alt ist. Am empfehlenswertesten und bis ins hohe Alter praktikabel sind grundsätzlich Ausdauersportarten wie Walking, Wandern, Velofahren, Langlauf, Schwimmen oder Aqua-Fitness, die den Kreislauf trainieren und die Gelenke nicht stark belasten», erklärt Hans-Ulrich Backes.

Als Ergänzung zum Ausdauersport sei gezieltes Krafttraining unter kundiger Anleitung ideal. Studien zeigen, dass je höher die Alterskategorie, desto grösser der relative Muskelzuwachs. Den Senioren, die den Weg in eine beliebige «Muckibude» scheuen, empfiehlt Hans-Ulrich Backes, sich bei der Krankenkasse ein geeignetes Institut empfehlen zu lassen, wo ältere Trainierende speziell betreut werden.

Zweimal pro Woche eine halbe Stunde lang leicht ins Schwitzen kommen lautet die Faustregel, wenn der Seniorensport die Gesundheit fördern soll. Verteilt sich eine Tätigkeit auf mehrere kürzere Einheiten pro Tag, so ist das in Ordnung, sofern diese mindestens zehn Minuten dauern und eine gewisse Intensität gewährleistet wird.

Die massvolle und regelmässige Ankurbelung des Herz-Kreislauf-Systems hat eine ganze Palette positiver Auswirkungen zur Folge: Die Durchblutung der Herzkranzgefässe und des gesamten Körpers wird verbessert, erhöhte Blutdruck- und Cholesterinwerte regulieren sich. Kurzatmigkeit geht zurück, und letztlich sinkt das Infarktrisiko.

Die Bewegung im aeroben, also sauerstoffreundlichen Bereich trägt aber auch dazu bei, dass Fett abgebaut wird. Das ist für viele ein willkommener Effekt, weil es im Alter aufgrund des verlangsamten Stoffwechsels meist schwieriger wird, das Gewicht zu halten. Fettpölsterchen – vor allem am Bauch – stören auch ältere Men-

schen und stellen nach neuesten Erkenntnissen teilweise ein gesundheitliches Risiko dar.

Auch das Gehirn profitiert vom Ausdauertraining. Es wird besser durchblutet, wodurch die Gefahr einer Arteriosklerose oder eines Schlaganfalls sinkt. Denk- und Gedächtnisaufgaben fallen körperlich fitten Senioren in der Regel leichter. Auch Schwindelanfälle kommen seltener vor.

Bewegung ist nicht nur für das Herz-Kreislauf-System wichtig, den «Motor». Der Bewegungsapparat ist als «Fahrgestell» genauso darauf angewiesen, um zu funktionieren. Sport stärkt die Muskulatur und hilft Osteoporose vorzubeugen. Hans-Ulrich Backes: «Bei der sogenannten Inaktivitätsosteoporose bei Leuten, die sich kaum bewegen, kommt es zur Entmineralisierung des Knochens, worauf das Frakturrisiko steigt.»

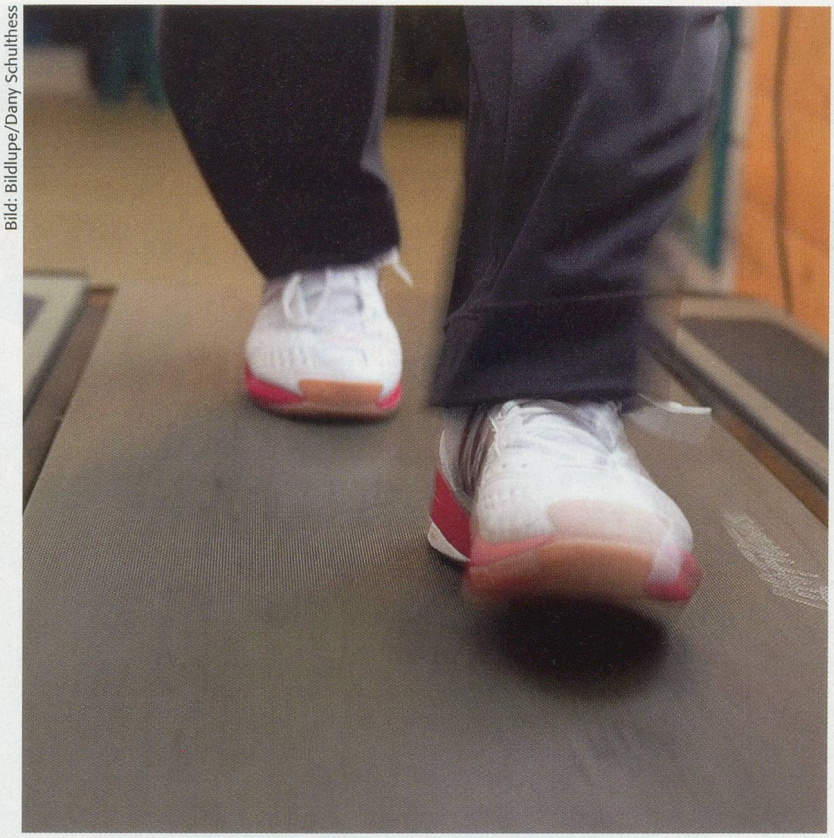
Wer schon einmal einen Bruch erlitt, etwa des Oberschenkelhalses, weiss, wie schmerzhaft solch eine Verletzung ist und wie sehr der Alltag darunter leidet.

Unfälle dieser Art passieren übrigens zum grössten Teil beim Gehen oder im Haushalt und nur selten beim Sport, berichtete die Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu im «Report 32». Und wenn, dann kommen sie in sturzgefährdeten Sportarten wie dem Skifahren oder dem Langlaufen vor, weil das Reaktionsvermögen mit dem Alter abnimmt und Zusammenstösse auf der Piste sich häufen.

Ob Krafttraining im Fitnesscenter oder Nordic Walking auf der Wiese: Wer nicht sein Leben lang Sport getrieben hat, sollte vor der Aufnahme einer neuen körperlichen Aktivität zuerst den Hausarzt konsultieren und einen Belastungstest machen. «Dabei zeigt sich, ob das Herz-Kreislauf-System gesund ist», sagt Hans-Ulrich Backes, der diesen Check bei seinen Patienten regelmässig durchführt.

Zudem lassen sich mit den ermittelten Werten pulsabhängige Trainingsempfehlungen für besonders Ambitionierte abgeben. Ein Muss sei die Anschaffung einer Pulsuhr für Trainingsneulinge aber nicht. Der Mediziner schliesst auch Krankheiten wie etwa eine Anämie aus und berücksichtigt im gesundheitsfördernden Sportprogramm die Einnahme von Medikamenten – falls diese aus Krankheitsgründen wirklich nötig sind.

Bild: Bildlupe/Dany Schultheiss



Regelmässige körperliche Bewegung bringt nicht unbedingt ein längeres Leben – bestimmt aber mehr Lebensqualität.

Zu spät zum Anfangen ist es nie. Eine Studie der Orthopädischen Universitätsklinik Heidelberg ergab, dass Untrainierte nicht mehr verletzungsgefährdet sind als Trainierte und dass nichts gegen einen Einstieg im höheren Alter spricht. So haben schon manche Grossmütter und Grossväter die Pantoffeln gegen Turnschuhe eingetauscht und mit Gleichgesinnten ein neues Hobby gefunden. Hans-Ulrich Backes: «Häufig merken die Menschen erst im Alter, dass es ihnen besser geht, wenn sie etwas tun.»

Martina Novak

Gut zu wissen

Trinken beim Sport ist auch in älteren Jahren wichtig. Besonders weil das Durstgefühl der Senioren abnimmt und sie schneller austrocknen können. Eine Flasche mit Wasser, Tee oder verdünntem Obstsaft sollte deshalb immer mit von der Partie sein.

Auf dem Velo oder den Inlineskates ist Helmtragen nicht obligatorisch, aber sehr empfehlenswert.

Bei allen andern Outdoor-Aktivitäten gilt in der warmen Jahreszeit: Hut auf.

Die nachlassende Sehkraft kann gerade beim Sport sehr unangenehm sein. Die Anschaffung einer neuen bruchsicheren Brille oder gar von Tages-Kontaktlinsen lohnt sich daher.

Stöcke zum Wandern oder Walken sind nicht nur im Trend, sie stützen auch bei Gleichgewichtsproblemen und entlasten die Gelenke. Ein Muss für Seniorensportler!