

# Ist Skilanglauf für Senioren gefährlich?

Autor(en): **Howald, Hans**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **58 (1980)**

Heft 1

PDF erstellt am: **01.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-721214>

## **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.

# Ist SKILANGLAUF für Senioren gefährlich?



Foto Verkehrsverein Berner Oberland

«Die ersten Toten auf der Loipe», lautet die etwas makabre Schlagzeile zu einem Bericht, welcher kürzlich durch die deutsche Presse ging, nachdem zwei Münchner Geschäftsleute im Alter von 48 und 51 Jahren beim Skilanglaufen an plötzlichem Herzversagen verstorben waren. Wie vertragen sich diese Zwischenfälle mit dem Slogan «L L L — Langläufer leben länger»?

## Risiko gering

Gemessen an der sehr grossen Zahl von Langlaufbegeisterten aus allen Alterskategorien sind bisher ausserordentlich wenig Zwischenfälle ernsthafter Natur bekannt geworden, was an sich schon beweist, dass das Risiko einer schweren Gesundheitsstörung beim Skilanglauf sehr gering ist. Analysiert man ferner die Begleitumstände, die — wie bei den beiden Münchner Geschäftsleuten — zum plötzlichen Tod auf der Langlaufspur geführt haben, so stellt man fest, dass in praktisch allen Fällen ein persönliches Verhalten, das den gegebenen Umständen nicht angemessen war, für den fatalen Ausgang mitverantwortlich gemacht werden muss.

## Individuelles Tempo

Ein paar einfache Regeln sind unbedingt auch von Skilangläufer und Skiwanderer zu beach-

ten, und zwar besonders dann, wenn er sich nach jahrelanger sportlicher Inaktivität zum Mitmachen entschliesst. Ein ungeübter und womöglich übergewichtiger Fünfzigjähriger kann und soll nicht mit einem trainierten jugendlichen Läufer mithalten wollen. Er soll vielmehr sein Lauftempo ganz auf seine individuellen Gegebenheiten (Alter, Körpergewicht, Trainingszustand, technisches Können) ausrichten und die Belastungsintensität — also sein Lauftempo — nur sehr allmählich steigern. Tägliche Belastungen von nur 10 bis 15 Minuten Dauer sind im Trainingsaufbau wirksamer als eine ein- bis mehrstündige Parforceleistung einmal in der Woche. Uebermässige Atemnot, Schmerzen in der Brust, Unwohlsein und andere Missempfindungen im Zusammenhang mit dem Training sind als Warnsymptome ernstzunehmen und müssen durch eine sorgfältige ärztliche Kontrolle näher abgeklärt werden.

Skilanglauf ist gesund und kann bei angemessener Trainingsgestaltung bis ins hohe Alter zu einer wesentlichen Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und damit des Wohlbefindens führen. Gesundheitliche Risiken sind bei Beachtung der hier genannten Grundregeln nicht zu befürchten. Das Risiko, an einem Herzinfarkt zu sterben, ist jedenfalls bei völligem körperlichem Nichtstun ganz wesentlich grösser!

Dr. med. Hans Howald, Magglingen

Fast 10 000 Skilangläufer kamen zum Marathon. In sieben Jahren seit der Premiere von 1969 hat sich die Teilnehmerzahl verzehnfacht, in den letzten drei Jahren immerhin noch einmal verdoppelt. Was treibt die Menschen dazu, die 42 Kilometer in Gemeinschaft von Tausenden in Angriff zu nehmen? Ist es ein Solidaritätsgefühl idealistischer Prägung? Ist es eine persönliche Befriedigung, einen Wettkampf zu bestehen und den Gesundheitszustand zu überprüfen? Oder ist es nicht vielmehr ein Symptom der Befreiung, ein Ausbruch aus den Bedingungen, in denen wir leben, eine neue Zielsetzung mit einer deutlichen Tendenz zur selbstverantwortlichen Gesundheitsgestaltung eingedenk der ins Bewusstsein vordringenden nicht sehr günstigen allgemeinen Gesundheitsbilanz und der Umweltbedingungen der technisch-materialistischen Zeit, denen wir zu entrinnen suchen?

Viele ältere Menschen beginnen wieder Sport zu treiben. Dabei ist es besonders wichtig festzustellen, dass selbst Leute, die über Jahrzehnte körperlich wenig aktiv waren, noch grosse Leistungen zu erbringen in der Lage sind, selbst wenn sie über 60 Jahre alt sind. Wie hoch die körperliche Leistungsfähigkeit im Alter noch sein kann, zeigen folgende Zahlen des «Engadiner Ski-Marathons» (Bestleistungen, nach Dr. Ch. Schneyter):

40 Jahre	2 Std. 10 Min.
50 Jahre	2 Std. 20 Min.
60 Jahre	2 Std. 40 Min.
70 Jahre	3 Std. 15 Min.

Noch vor kurzem hätte es sich niemand träumen lassen, dass wir mit 50, 60 und 70 Jahren noch eine Marathondistanz in einem Wettkampf laufen würden.

Das Beispiel des «Engadiner Ski-Marathons» zeigt, dass die Sportausübung auch den Älteren die ganze Fülle der Eigenschaften, der Faszination und des Erlebnisreichtums einer Sportart vermittelt und damit wesentlich den Gewinn an Lebensfreude und an rein persönlicher Lebensbestätigung erhöht.

*Auer «Die Gesundheit»*



Ferien- und Kulturzentrum

**LAUDINELLA**

7500 St. Moritz/Engadin

## Günstige Ferienwochen im herrlichen Engadiner Schneefrühling

9.-29. März 1980      20% AHV-Rabatt  
12.-19. April 1980

Gönnen Sie sich einmal das Spazieren auf den vielen gepfadeten Wegen oder das Langlaufen auf den schönen Loipen unter dem sprichwörtlich blauen Engadiner Himmel und der herrlichen St.-Moritzer Sonne.

Und dazu empfehlen wir für Ihre Gesundheit einige Kohlensäurebäder im neuen Heilbad.

Prospekte bei der Leitung der LAUDINELLA  
7500 St. Moritz, Telefon 082 221 31.

Geeignet bei Fällen von

- Polioarthritis
- Rheuma
- Beschränkter Mobilität  
in vorgerücktem Alter

Für Leute konstruiert,  
für die Aufstehen und  
Absitzen ein echtes  
Problem ist

## Hebesitz- Sessel



Fordern Sie Prospekte an bei:

**Peter Schmidlin**

Medizinische Hilfsgeräte

Taleggstrasse 5, 8953 Dietikon



Name .....

Strasse .....

PLZ/Ort .....