Den eigenen Körper akzeptieren

Autor(en): **Seifert, Kurt**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **- (2003)**

Heft 2

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-788070

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

Den eigenen Körper akzeptieren

Sport- und Bewegungsangebote gehören zu den wichtigsten Dienstleistungen von Pro Senectute. Mit Sport lässt sich das Älterwerden nicht bekämpfen. Bewegung und Sport können aber dazu beitragen, dass das Altern besser gelingt.

Ein dichtes Netz von Seniorensportgruppen überzieht die Schweiz – mehr als 5000 von ihnen firmieren unter dem Label von Pro Senectute. Jedes Jahr machen rund 120'000 Menschen vom Angebot Gebrauch: Turnen und Wandern, Gymnastik und Velofahren, Aqua-Fitness, Walking und andere Bewegungsformen stehen auf dem Programm.

Pro Senectute verfolgt damit zwei Ziele: Bewegung und Sport sind wichtig, um die eigene Gesundheit erhalten zu können. Gleichzeitig bieten die Seniorensportgruppen Gemeinschaft und fördern den sozialen Zusammenhalt. Tatsache ist: Zwei von drei Menschen in der Schweiz bewegen sich zu wenig. Diese Immobilität in einer zunehmend (auto-)mobiler werdenden Gesellschaft scheint immer weiter um sich zu greifen – vor allem bei älteren Menschen.

Bewegung lässt sich nicht verordnen. Für ein bewegtes Leben gibt es allerdings gute Gründe: Am besten nachgewiesen ist die präventive Wirkung bei Herz-Kreislauf-Krankheiten. Nicht zu vergessen: Bewegung und Sport hellen die Stimmung auf, stärken das Selbstwertgefühl und erhöhen die Stresstoleranz.

Bewegungs- und Sportangebote von Pro Senectute sprechen ganz unterschiedliche Menschen an:

- Frauen und Männer, die in ihrer Jugend sportlich aktiv waren, dann aber diesen Lebensbereich vernachlässigt haben.
- Menschen, die nach einem bewegungsarmen Leben die Bedeutung körperlicher Betätigung für ihr Wohlbefinden entdecken.
- Und selbstverständlich auch jene Älteren, die es nach einer vor allem auf Leistung orientierten sportlichen Praxis verstanden haben, auf weniger leistungsbezogene Bewegungsformen umzusteigen.

Der Seniorensport kämpft mit einem negativen Image. Das war vor 20 oder 30 Jahren vermutlich noch stärker als heute der Fall. This Fehrlin, Leiter der Abteilung «Alter+Sport» von Pro Senectute Schweiz, berichtet über die Erfahrungen seiner Frau, die seit 1972 in Seniorensportgruppen tätig ist: «Früher, auf dem Dorf, war es so, dass die alten Bäuerinnen ganz verstohlen in die Gruppe gingen und dort noch im Rock turnten.» Heute treten die sportlich aktiven Seniorinnen und Senioren viel selbstbewusster auf.

Anti-Aging?

In einer auf Jugend getrimmten Gesellschaft gilt der alternde Körper wenig. Deshalb versuchen viele Menschen, den Alterungsprozess aufzuhalten oder zumindest nicht sichtbar werden zu lassen. Dazu können auch sportliche Aktivitäten zählen. Der deutsche Sportpädagoge Michael Kolb meint, gerade im Alterssport sei die Gefahr angelegt, ältere Menschen vor dem Hintergrund des herrschenden Jugendideals an «Normen körperlicher Fitness, Leistungs- und Funktionsfähigkeit anzupassen». Der sich ausbreitende Kult des «Anti-Aging» spricht eine beredte Sprache. Auf Dauer sei es allerdings unrealistisch, gegen sein eigenes Altern zu leben. Ein sinnvolles Ziel könne es nur sein, «sich die im Alter veränderte Leiblichkeit wieder anzueignen», schreibt Kolb in seinem Buch «Bewegtes Altern».

Zu einem gelingenden Altern gehöre es, den eigenen Körper zu akzeptieren und «gleichzeitig seine verbleibenden Möglichkeiten nach selbstgesetzten Massstäben zu erhalten und zu nutzen». Genau dazu wollen die Bewegungs- und Sportangebote von Pro Senectute einen Beitrag leisten. *kas*