Zeitschrift: PS-Info : Neues von Pro Senectute Schweiz
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: - (2007)
Heft: 4: Angebote für alle und überall

Artikel: Erfolgreiches Altern durch Sport?
Autor: Conzelmann, Achim
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-788025

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: 08.07.2025

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

Erfolgreiches Altern durch Sport?

Positive Effekte sportlicher Aktivitäten auf die körperliche Fitness und die Gesundheit lassen sich bis ins höchste Alter eindeutig nachweisen. Der Einfluss auf das psychische Wohlbefinden im höheren Lebensalter ist dagegen weniger klar.

Achim Conzelmann *– Ordinarius für Sportwissenschaft und Direktor des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Bern*

«Dem Leben Jahre und den Jahren Leben geben!» So umschreiben die Altersforscher Margret und Paul Baltes «erfolgreiches Altern», eine Thematik, die in unserer ergrauenden Gesellschaft eine immer wichtigere Bedeutung bekommt. Eine häufige Empfehlung für das *Wie* erfolgreichen Alterns ist, bis ins hohe Alter bewegungsaktiv zu bleiben. Doch welchen Gewinn darf der ältere Mensch von regelmässigen Bewegungsaktivitäten erwarten? Lohnt es sich überhaupt im höheren Alter noch, aktiv zu sein? Klammert man die in diesem Zusammenhang wohl am wenigsten spannende Frage des Einflusses von Bewegung auf die Lebenserwartung aus, so stellen sich zwei Überlegungen: (1) Inwieweit lässt sich durch geeignete sportliche Aktivitäten die körperliche Fitness verbessern? (2) Welchen Einfluss haben sportliche Aktivitäten auf das psychische Wohlbefinden im höheren Lebensalter?

Für die Fitness sind die Befunde neuerer Studien vergleichsweise einheitlich. Positive Effekte geeigneter sportlicher Aktivitäten auf die körperliche Verfassung und die Gesundheit sind inzwischen bis ins höchste Alter eindeutig nachgewiesen. Dabei weisen ältere Menschen im Vergleich mit jüngeren eine erstaunlich hohe Anpassungsfähigkeit an körperliche Belastungen auf. Bewegungsmangel führt dagegen besonders in der zweiten Lebenshälfte zu rasantem körperlichem Abbau und frühzeitig zur Einschränkung der Mobilität.

Sportliche Späteinsteiger profitieren von Bewegungsaktivitäten übrigens ebenso wie Lebenszeitsportler und erreichen hinsichtlich der Kraft und der Ausdauer ähnliche Fitnesswerte wie diese. Demgegenüber ist es schwierig, im Alter ohne entsprechende Vorerfahrungen neue Bewegungen zu erlernen.

Weniger eindeutig belegt sind Effekte auf das psychische Wohlbefinden. Allerdings sprechen neuere Studien eher *für* positive Effekte als *dagegen*. Die wichtigste Einflussgrösse stellt die subjektive Einschätzung der eigenen Gesundheit dar. Diese wiederum ist neben der Anzahl der Erkrankungen vor allem abhängig von der Fähigkeit, im Alter noch körperlich mobil zu sein. Und diese Mobilität hängt in hohem Masse von der Fitness ab. Insofern ist es wenig überraschend, dass sportlich aktive Menschen ihre subjektive Gesundheit positiver einschätzen als Sportinaktive. Besonders positive Effekte zeigen sich bei sportlichen Aktivitäten zusammen mit Gleichgesinnten, da diese einer möglichen Vereinsamung im Pensionsalter entgegenwirken können.

> «Positive Effekte sportlicher Aktivitäten sind bis ins höchste Alter eindeutig nachgewiesen.»

Die Frage «Erfolgreiches Altern durch Sport?» lässt sich also eher mit Ja als mit Nein beantworten. Dabei ist allerdings zu beachten, dass sich mit der gelebten Lebenszeit die Unterschiede zwischen Gleichaltrigen erhöhen: sei dies aufgrund unterschiedlicher Anlage- und Umweltbedingungen, unterschiedlicher Biografien oder aufgrund pathologischer Ereignisse, die das «normale» Altern überlagern können. Wegen dieser individuellen Formen des Alterns können und müssen auch sportbezogene Empfehlungen für das *Wie* erfolgreichen Alterns individuell ausfallen. Für einige wenige Ältere kann die beste Empfehlung sogar «Müssiggang auf der Parkbank» lauten. Die Mehrzahl der über 60-Jährigen dürfte allerdings in dem mittlerweile breit gefächerten und adressatengerechten Angebot von Pro Senectute ihre ideale Freizeit- und Bewegungsaktivität für das Pensionsalter finden.