Lebensfreude dank Sport

Autor(en): **Stettler, Susanne**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zenit**

Band (Jahr): **- (2007)**

Heft 2

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-821020

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

Bild: Bildlupe/Sonja Ruckstuhl

Lebensfreude dank Sport

Wer aktiv ist und Sport treibt, hat mehr vom Leben. Das gilt vor allem im letzten Lebensdrittel. Seniorinnen und Senioren, die regelmässig Spaziergänge machen, wandern gehen oder sogar eine Jogging-Runde drehen, bleiben länger gesund, mobil und unabhängig.

Eine 75-Jährige im Fitnessstudio, ein 80-Jähriger auf Walking-Tour – was einst undenkbar war, gilt heute schon fast als normal. Ist aus der Generation Silber, wie die Amerikaner Menschen ab 50 nennen, eine Fitnessgeneration geworden? Irgendwie schon, schliesslich waren noch nie so viele Personen im Rentenalter so aktiv und sportlich. Und damit körperlich und geistig fit.

Die Rentner und Rentnerinnen waren noch nie so jung wie heute. Mit 65 gehört man nicht mehr zum alten Eisen, denn jetzt gibt es ein aktives Leben auch nach der Pensionierung. Das wirkt sich positiv auf die Gesundheit der Betroffenen aus. Und auf die Gesundheitskosten. Der Sportexperte Hansjörg Thüler schreibt in seinem 52-seitigen Bericht «Kraftvoll Altern im Heim – Leitfaden zur Planung und Realisierung eines Trainingsraumes in einem Altersheim», dass Bevölkerungsstudien darauf hindeuten, dass ein gesünderer Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und ausreichend (Alltags-)Bewegung das Auftreten einer altersbedingten Behinderung um bis zu fünf Jahre verzögern könne. Zudem senkt körperliche Aktivität das Risiko für Diabetes (Zuckerkrankheit), Schlaganfall, Herzerkran-

Nordic Walking ist unter der älteren Generation derzeit die beliebteste Sportart.

kungen und Darmkrebs. Selbst auf psychischer Ebene bewirkt Bewegung einiges – man fühlt sich wohler in seiner Haut und soll weniger anfällig für Depressionen sein.

Die Studie «Sport in der zweiten Lebenshälfte» des Bundesamts für Sport (BASPO) hat ergeben, dass 29 Prozent der 60- bis 74-Jährigen pro Woche mindestens drei Stunden Sport treiben. 17 Prozent bringen es auf ein Minimum von zwei Stunden, 10 Prozent auf weniger als zwei Stunden, und weitere 10 Prozent sind nur ab und zu aktiv. Ein gutes Drittel der über 60-Jährigen hält es allerdings mit dem ehemaligen britischen Premierminister Winston Churchill, dessen Maxime «No sports» (Kein Sport) lautete. «Frauen im Pensionsalter bewegen sich mehr als Männer», sagt Andres Schneider, Verantwortlicher Seniorensport beim Bundesamt für Sport. In der Altersgruppe 60 bis 74 Jahre gehören 29 Prozent der Frauen zu den Bewegungsmuffeln, bei den Männern dagegen 40 Prozent. Das verblüfft, denn in jüngeren Jahren leisten die Herren der Schöpfung mehr für ihre Fitness.

Sport in der Gruppe macht Spass

Trotz des riesigen Angebots konzentriert sich das Interesse der älteren Generation auf wenige Disziplinen. Wandern, Schwimmen und Turnen gehören beispielsweise dazu. Der absolute Renner ist derzeit aber Nordic Walking. Andres Schneider: «Neue Sportarten stellen für ältere Personen kein Hindernis mehr dar, sondern eine Herausforderung. Dies, weil eine wachsende Zahl von Menschen ins Seniorenalter eintritt, die eine starke Sport- und Bewegungskultur leben.»

Die meisten «jungen Alten» bevorzugen den Gruppensport. So können sie neue Bekanntschaften knüpfen und Freundschaften schliessen. Doch die Freude an Bewegung, Spiel und Sport hängt stark vom Kursleiter ab. «Es spielt eine grosse Rolle, welches Feuer eine leitende Person ausstrahlt, wie sie das Training gestaltet und welche Stimmung sie schaffen kann», so Schneider. Doch auch (angeleitetes) Einzeltraining macht Sinn. Studien an Bewohnern von Alters- und Pflegeheimen haben nämlich gezeigt, dass Krafttraining viel bringt (mehr dazu auf Seite 10).

Andres Schneider, Verantwortlicher Seniorensport beim Bundesamt für Sport: «Frauen im Pensionsalter bewegen sich mehr als Männer.»

Kontaktadresse:
Seniorensport Schweiz,
c/o Bundesamt für Sport,
Hauptstrasse 247,
2532 Magglingen BE,
Tel. 032 327 61 11,
Fax 032 327 64 04,
senior.sport@baspo.admin.ch,
www.seniorensport.ch

Laut dem Papier «StatSanté – Fakten und Trends aus den schweizerischen Gesundheitsbefragungen 1992, 1997, 2002» leiden körperlich Aktive auch seltener an starken Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Schwäche, Müdigkeit, Durchfall, Verstopfung, Bauchweh, Herzklopfen oder Brustschmerzen. Interessanterweise soll Sport zudem die Wahrnehmung der altersbedingten Abbauprozesse und deren Folgen verändern, sodass fitte Rentnerinnen und Rentner viel weniger (Schmerz-)Medikamente schlucken.

Genügend Argumente also, noch mehr Menschen im AHV-Alter zu mobilisieren. Darum fördert das BASPO den Seniorensport auf verschiedenen Ebenen – in Verbänden, Vereinen, Organisationen, Kantonen, Gemeinden, in Ausbildung und Forschung.

Bewegung hält länger jung und gesund, darin sind sich Fachleute einig. Und die Generation Silber hat gemerkt, dass körperliche Aktivität nicht ausschliesslich etwas für die Jungen ist, sondern auch den Älteren mächtig Spass macht. Doch Achtung: Bevor Senioren ins Fitnessstudio gehen, die Joggingschuhe schnüren oder sich ein Rennvelo kaufen, sollten sie den Hausarzt aufsuchen. Andres Schneider: «Eine medizinische Abklärung vor Trainingsbeginn ist wichtig, um zu ermitteln, was es bezüglich Herz-Kreislauf-System, Bewegungsapparat, Muskeln, Bänder, Krankheiten, Körpergewicht und Medikamente zu beachten gilt.»

Susanne Stettler

Die Hitparade der Disziplinen

Das Bundesamt für Sport hat die beliebtesten Sportarten bei Senioren ermittelt. Erhoben wurden die Zahlen bei den über 45-Jährigen, welche im Sport als Senioren gelten:

- Turnen und Gymnastik
- Walking und Nordic Walking
- Schwimmen und Aqua-Fitness
- (Berg-)Wandern
- Tennis und Badminton
- (Volks-)Tanz
- Velofahren

Quelle: «Seniorensport Schweiz – Resultate aus einer Befragung der Schweizer Seniorensportleitenden», 2005