

**Zeitschrift:** Das Schweizerische Rote Kreuz  
**Herausgeber:** Schweizerisches Rotes Kreuz  
**Band:** 77 (1968)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Arme in die Höhe!  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-975228>

### **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**

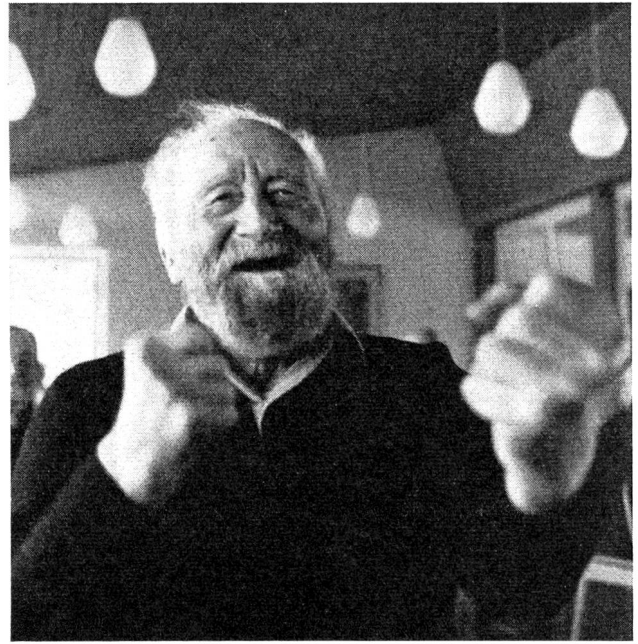
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 30.11.2025

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



*Wer kann die Faust am schönsten ballen?  
Aufnahmen: ebb.*



*Das Gesicht rötet sich vor Anstrengung, wenn der alte Mann die geballten Fäuste vor sich hinstreckt.*

## Arme in die Höhe!

«Arme strecken! Hopp und hopp und hopp!» So und ähnlich tönt es, wenn sich die alten Leute zum Turnen eingefunden haben und mit fröhlichen Gesichtern den Weisungen der Turnlehrerin folgen. Es geht nicht um ehrgeiziges Wettfeiern, sondern um Lockerungsübungen, die den Körper geschmeidig erhalten und die Blutzirkulation anregen sollen. Der eine hebt das Bein nur wenige Zentimeter vom Boden und vermag die Arme nicht höher als eine Handbreit über den Kopf zu strecken. Der andere schnellert mühelos von einer Bewegung in die andere. Niemand achtet auf derartige Leistungsunterschiede. Alle sind mit Freude und Begeisterung bei der Sache.

Turnen für Betagte — eine Rotkreuzaufgabe? Die zahlreichen Anmeldungen in jenen Sektionen, die — zum

Teil mit anderen Institutionen — Turnnachmittage veranstalten, haben gezeigt, dass hier einem Bedürfnis entsprochen wird. Seitdem die Sektion Horgen/Affoltern im Jahre 1959 das Turnen für Betagte einführte, sind manche Fortschritte erzielt worden, ganz abgesehen davon, dass es heute vier weitere Sektionen — Thur/Sitter, Olten, Bern/Mittelland und Bern/Oberland — sind, die sich dieser Aufgabe annehmen. Es hat sich inzwischen eine Arbeitsgruppe gebildet, die in enger Zusammenarbeit mit Fachleuten die Ausbildung der Turnlehrerinnen sowie die Herausgabe von Richtlinien an die Hand nehmen wird. Alles in allem: Turnen für Betagte ist zu einer sozialen Aufgabe des Roten Kreuzes geworden, bei der es nicht allein um die gezielte körperlich-rhythmische Bewegung geht, sondern auch darum, manchem vereinsamten alten Menschen den Weg zur Gesellschaft zu bahnen.

*Fällt das Aufstehen schwer, so ist der Nachbar gern zur Hilfe bereit.*

*Finger spreizen — auch das ist eine Übung, die sich als sinnvolle Therapie erweist.*

*«Arme in die Höhe!» Das ist so leicht, dass jeder mitmachen kann.*





*Die Kleidung ist jedem freigestellt. Man trifft Rock und Halbschube an, aber auch bequeme Turnkleidung.*

*Bei fortgeschrittenen Gruppen gefällt die Harmonie der Bewegung.*

*Ein strahlendes Gesicht — sagt es nicht mehr als Worte, dass die Leute mit Freude dabei sind.*





*Das Unterleintuch wird gewechselt.*



*Als Patientin stellt sich eine Schülerin zur Verfügung.*



*So wird ein Wickel gemacht.*

*Damit das Gelernte im Gedächtnis haften bleibt, sind ein paar Aufzeichnungen und Notizen notwendig.*

*Aufnahmen: ebb.*

