Zeitschrift: Das Schweizerische Rote Kreuz
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 90 (1981)
Heft: 2

Artikel: Sport im Alter
Autor: L.G.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-975551

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: 10.08.2025

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

Sport im Alter

Da die Fortschritte der medizinischen Wissenschaft die durchschnittliche Lebenserwartung erheblich gesteigert haben, ist die Frage der Leistungsfähigkeit und damit der Belastbarkeit der älteren Menschen heute von grösster sozialer Bedeutung. Es stellt sich die Frage, ob die gewonnenen Jahre gesund und leistungsfähig verbracht werden können oder ob sie Krankheit und Invalidität bringen.

Über die *Wirkung des Sportes* auf den älteren Organismus haben, so merkwürdig das vielleicht klingt, erstmals Tierexperimente Aufschluss gegeben. Inzwischen wissen wir auch von Untersuchungen am Menschen, dass sich dank einem ausgewogenen Ausdauertraining an kranken Kranzgefässen des Herzens neue Blutgefässverbindungen bilden und der erhöhte Blutcholesterinspiegel sinkt. Offensichtlich kann also der Alterungsvorgang durch Sport aufgehalten werden. So hat man zum Beispiel beobachtet, dass Altersturner dieselben sportlichen Leistungen vollbringen wie 10 bis 20 Jahre jüngere Menschen; bei häufig Trainierenden kann das Leistungsalter gar 30 und mehr Jahre unter dem biologischen Alter liegen. Anderseits hat man festgestellt, dass körperliche Inaktivität und Bewegungsarmut die Alterungsvorgänge beschleunigen. Für die Erhaltung der Leistungsfähigkeit und der Arbeitsfähigkeit ist deshalb eine sportliche Betätigung wünschenswert. Allerdings gilt die Voraussetzung, dass der Sporttreibende organisch gesund ist und das zu ihm passende Training auswählt: Schnelligkeitsübungen, zu denen die verschiedenen Läufe gehören, Sprünge (Hochsprung, Weitsprung) sowie ausgesprochene Mannschaftsspiele, sind der Jugend vorbehalten. Des weitern ist Sport absolut verboten bei akuten Infektionskrankheiten, ebenso bei gewissen Herz- und Gefässleiden, wo Schonung und absolute Ruhigstellung angezeigt sind.

Als Grundregel für die sportliche Betätigung älterer Personen gilt, dass nur eine Sportart in Betracht kommt, die auf einer Ausdauerleistung beruht oder die Beweglichkeit fördert. Dazu gehören der einfache Spaziergang, die Wanderung, ein gemütlicher Dauerlauf, ein nicht allzu forsch absolvierter Vita-Parcours, die Jagd und das Radfahren. Die Wiederentdeckung des Fahrrades ist aus der Sicht des Altssportlers sehr zu begrüssen. Es ermöglicht nicht nur ein angemessenes Training; es gestattet auch abgelegene Plätze zu erreichen, und die frische Landluft, das Wehen des Windes um die Ohren beim Bergabwärtsfahren fördern die Gesundheit. Dank seinem günstigen Preis und den geringen Unterhaltskosten bei langer Lebensdauer ist das Velo eine Quelle der Erholung und körperlichen Ertüchtigung für jedermann. Andere Sportarten, die bis ins hohe Alter geübt werden können, sind Tennis, Schwimmen, Rudern, Gymnastik, Skilanglauf und Curling.

Wer mit der sportlichen Tätigkeit erst im Alter beginnt, muss *sehr vorsichtig* anfangen, um Überlastungsschäden zu vermeiden. Der verminderten Herzreservekraft und Koordinationsfähigkeit, der rascheren Ermüdbarkeit sowie den «mechanischen Handicaps» des älteren Menschen (erhöhte Verletzbarkeit der Sehnenansätze, zunehmende Brüchigkeit der Knochen) muss Rechnung getragen werden. Nicht nur die Gefahr von Unfällen und Überanstrengung ist beim älteren Menschen grösser als beim jungen, sondern auch die Gefahr, die Freude an der sportlichen Betätigung zu verlieren. Wichtig ist ja nicht die absolute Leistung, sondern die Freude an der eigenen Aktivität, die von entspannender Müdigkeit und innerem Frohsinn begleitet werden. Sie sind die Voraussetzungen, um lange gesund zu bleiben und das Leben zu geniessen.

Das Streben, das Alter so zu gestalten, dass dieser Lebensabschnitt ohne Krankheit, mit Freude und voll echten Inhalts verbracht werden kann, wird durch Sport und Gymnastik unterstützt. *Dr. L. G.*

(Aus Vita-Ratgeber Nr. 184)

Dauny

echte Federn und Daunen
herrlich schlafen
fröhlich erwachen

plumes et duvets naturels
sommeil bienfaisant
réveil joyeux

MÜLLER
IMHOOF

Lovely

daunenweich und schmiegsam
souple et moelleux

Die waschbaren, synthetischen
Kissen und Flachduvets
Les oreillers et duvets plats
synthétiques et lavables

Bettfedernfabrik / Manufacture de plumes et duvets MÜLLER-IMHOOF, ZÜRICH
(Bezugsquellennachweis verlangen) 8048 Zürich, Bändlistrasse 86 Telefon 01 62 32 00