Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1989-1990)
Heft: 2

Artikel: Sport im höheren Lebensalter
Autor: Weiss, Ursula
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-843682

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: 05.08.2025

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

Seniorensport – Blick in die Zukunft

Welche Schwerpunkte setzt die Pro Senectute Basel-Stadt?
Das Bild des sporttreibenden Seniors hat sich gegenüber früher wesentlich verändert. Die Senioren sind aktiver, unabhängiger, unternehmungslustiger und auch sportgewohnter als vor 20 Jahren. Ihre Ansprüche an die sportlichen Angebote sind differenzierter und vielfältiger geworden. Aus dem Turnen für Betagte auf Stühlen hat sich ein polysportives Angebot für jüngere und ältere Senioren entwickelt.

Verschiedenerseits wächst das Interesse am Seniorensport (z.B. bei Turn- und Sportverbänden, Fitnesscentern, Ferienorten, Sportfachleuten). Pro Senectute stellt sich heute die Frage: Welches sollen künftig ihre Aufgaben im Seniorensport sein? Welche Schwerpunkte will sie setzen?

Die Zunahme der über 65jährigen, speziell der Hochbetagten, die veränderten Erwartungen der neuen sport- und freizeitgewohnten Seniorengeneration wirken sich auf Entwicklung und Gestaltung des Seniorensports aus:

- Der Bedarf an Sportangeboten für jüngere und für hochbetagte Senioren wird anwachsen.
- Die höheren Ansprüche erfordern differenziertere Angebote und neue Angebotsformen.
- Die Anforderungen an die LeiterInnen werden steigen.
- Die Koordination und Zusammenarbeit mit anderen Sportorganisationen wird wichtig sein.

Unsere Hauptaufgaben: Leiterschulung und Förderung von Sportangeboten

Die Angebote
Die grosse sportliche Leistungsvielfalt der Senioren erfordert ein breites und differenziertes Angebot an sportlichen Aktivitäten, an dem sich die verschiedensten sportlichen Organisationen beteiligen sollten. Innerhalb einer Sportart sind Gruppen mit unterschiedlichen Anforderungen nötig (z.B. Turnen für sportgewohnte rüstige Senioren, Turnen für weniger Geübte, Turnen in Alters- und Pflegeheimen). Es ist unser Ziel, einen bedürfnisgerechten Erwachsenensport zu entwickeln und zu fördern, der alle Altersgruppierungen im AHV-Alter anspricht und einschliesst. Dabei unterstützt die Pro Senectute Senioren, die selbst beim Aufbau von Sportangeboten mithelfen und Verantwortung dafür übernehmen.

Die Gruppenleiterinnen
Das vielfältige Angebot bedingt ein breites Spektrum an Gruppenleiterinnen und -leitern mit unterschiedlichen Voraussetzungen und eine differenzierte gezielte Schulung. Unsere GruppenleiterInnen erhalten eine Ausbildung und eine unterstützende regelmässige Fortbildung in ihrem Sportfachgebiet sowie in sozialen und gerontologischen Fragen. Die AusbilderInnen werden in Kaderkursen der Fachstelle Alter + Sport der Pro Senectute Schweiz auf ihre Aufgabe vorbereitet.

Zwei Schwerpunkte

Für den Seniorensport der Pro Senectute Basel-Stadt in der nächsten Zukunft setzen wir zwei Schwerpunkte:

1. Altersturnen in offenen Gruppen und in Alters- und Pflegeheimen

- Dem bisherigen Altersturnen werden wir auch künftig grosse Sorgfalt widmen. Wichtig wird sein, neue Wege zu finden, um die vorwiegend älteren, oft alleinstehenden Senioren zu erreichen.
- Das Turnen in Alters- und Pflegeheimen wird an Bedeutung gewinnen. Dies erfordert eine vertiefte Leiterschulung und eine Intensivierung der Zusammenarbeit mit den Heimen.

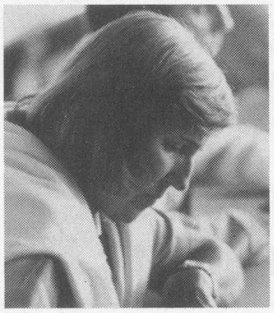
2. Polysportive Angebote für Senioren
Wir erachten eine Förderung des Seniorensports für jüngere, sportgewohnte, rüstige Senioren als wichtig, und zwar in folgenden Bereichen:

- Pilotprojekte durchführen
- Selbstverwaltete Sportgruppen fördern
- Mitarbeit bei Sportforschung
- Zusammenarbeit mit Sportorganisationen

Auszug aus dem Konzept Alter + Sport der Pro Senectute Basel-Stadt, Januar 1989. (Das Konzept kann bei der Pro Senectute bezogen werden.) **Elsbeth Scheibler**

Das Seniorensportkonzept.

Sport im höheren Lebensalter



Dr. med. Ursula Weiss

Die Menschen werden älter

Der Anteil der älteren Menschen in der ärztlichen Praxis nimmt von Jahr zu Jahr zu. Dabei sind die Klagen älterer Menschen sehr vielfältig und betreffen oft unspezifische Beschwerden der verschiedensten Organe und Funktionsbereiche:

- allgemeine Funktions- und Leistungseinbusse
- Müdigkeit, Appetitlosigkeit und Schlafstörungen
- Gedächtnis- und Konzentrationsschwäche
- abnehmende Aktivität und Mangel an sozialen Kontakten

Altersturnen und Seniorensport setzen sich zum Ziel, mittels verschiedenster Aktivitäten diesem Verlauf entgegenzuwirken beziehungsweise die Bewegungsfähigkeit über ein angemessenes Training

der körperlichen Leistungsfähigkeit in allen Belangen zu erhalten, wenn möglich zu verbessern, um dadurch diesen Lebensabschnitt möglichst krankeits- und beschwerdefrei und damit lebenswert zu gestalten.

Der praktische Arzt sieht sich in diesem Zusammenhang mit zwei wichtigen Fragenkomplexen konfrontiert:

Lohnt sich sportliche Betätigung in höherem Lebensalter überhaupt noch?

Guter Sport beansprucht einen Menschen als Ganzheit, aktiviert, vermittelt Erleben und schafft sozialen Kontakt. Die Anpassungsfähigkeit an veränderte Belastungen und damit auch der Trainingseffekt sind zwar geringer als in jüngeren Jahren, die Umstellung des Organismus von Ruhe auf Arbeit und die Einstellung auf neue Situationen und Aufgaben verlaufen langsamer, die Ermüdbarkeit ist grösser und die notwendige Erholungszeit ist verlängert.

Trotzdem lohnt es sich, neu oder erneut mit angemessenen sportlichen Aktivitäten zu beginnen und diese solange als möglich beizubehalten. Um die Wahl geeigneter Sportarten, die angemessene Form und Intensität abschätzen zu können, ist es nötig, sich kurz die wichtigsten Anteile der körperlichen Leistungsfähigkeit (Kondition) in bezug auf die beanspruchten Organsysteme zu vergegenwärtigen.

Kraft und Beweglichkeit

Wichtiger Bestandteil der allgemeinen Leistungsfähigkeit und damit eines breiten Bewegungspielraums ist das gute Funktionieren des passiven und aktiven Bewegungsaparates. Davon abhängig ist einerseits die Gelenkbeweglichkeit, anderseits die Muskelkraft. Beide Fähigkeiten nehmen ohne Training schon frühzeitig wieder ab, und beide sind durch regelmässiges Training über längere Zeit zu verbessern oder doch in ihrem Abnehmen zu bremsen.

Weiter ist regelmässiges Bewegen notwendig, um einen genügenden Stoffaustausch im gefässlosen Knorpel zu garantieren und den mit zunehmendem Alter häufigen osteoporotischen (Mangel an Knochengewebe) Veränderungen vorzubeugen. Ein sorgfältiges und regelmässiges Beweglichkeits- und Krafttraining in Form langsamer bis gehaltener Dehnübungen (Stretching) unter Anspannung der entsprechenden Haltemuskeln, ist gerade für ältere Menschen von gesundheitserhaltender Bedeutung.

Ausdauer

Ein regelmässiges Ausdauertraining ist wichtiger Bestandteil in der Prophylaxe, Therapie und Rehabilitation von koronaren Herzkrankheiten. Dazu eignen sich alle Übungen wie Laufen, Radfahren, Schwimmen, Rudern, Skilanglauf, Gymnastik und Tanzen, sofern folgende Minimalanforderungen eingehalten werden:

- täglich 10–15 Minuten oder
- dreimal pro Woche 20–40 Minuten dauernde Belastung bei einer Pulsfrequenz von 180 Schlägen pro Minute minus das Lebensalter.

Koordinative Fähigkeiten

Auch für diesen Bereich gilt, dass das, was nicht geübt wird, mit der Zeit verloren geht. Dabei ist die Erhaltung der Gewandtheit in der Fortbewegung, der Geschicklichkeit im Umgang mit verschiedensten Gegenständen und der Reaktionsfähigkeit im Hinblick auf das Vermeiden von Unfällen im Haushalt und auf der Strasse von besonderer Bedeutung. Solche Unfälle nehmen vom 65. bis 70. Alterjahr sehr stark zu. Auch in höherem Alter können neue Bewegungen erlernt werden, sofern diese kein zu grosses Tempo verlangen und das Lernen nicht unter Leistungsdruck erfolgt.

Zusammenfassend sei festgehalten, dass sich körperliche Aktivität allein schon aus den aufgeführten medizinischen Überlegungen auch in höherem Alter lohnt. Dazu kommen weitere positive Aspekte wie Zufriedenheit und verbessertes Wohlbefinden, die Gelegenheit zu neuen Kontakten und die sinnvolle Strukturierung der freien Zeit.

Bei allem Optimismus stellt sich aber doch die Frage, wieweit solche Aktivitäten nicht auch mit gesundheitlichen Risiken verbunden sind, eine Frage, die ebenfalls häufig an den Arzt gestellt wird.

Ist es nicht gefährlich, in höherem Alter noch Sport zu treiben?

Im allgemeinen muss davon ausgegangen werden, dass bei etwa der Hälfte aller 50- bis 70jährigen bereits Veränderungen am Bewegungsapparat und im Herz-Kreislaufsystem vorliegen, die die Belastbarkeit deutlich einschränken. Deshalb wird bei der Aufnahme beziehungsweise Wiederaufnahme einer sportlichen Betätigung nach dem 40. Lebensjahr in der Regel eine sportärztliche Voruntersuchung empfohlen.

Ebenso wichtig ist aber, dass im Training mit älteren Menschen generell folgende Empfehlungen beachtet werden:

- Die Umstellung von Ruhe auf Belastung soll langsam erfolgen.
- Wenn nötig sind Erholungspausen einzuschalten.
- Herz-Kreislauf-Belastungen sollen nicht über den aeroben (Bereitstellung der Muskelenergie über die Sauerstoffzufuhr) Bereich hinausgehen, dafür genügend lange dauern.
- Sehr hohe bzw. sehr niedrige Aussentemperaturen sind zu vermeiden, oder dann ist die Belastung danach zu richten.
- Keine Pressatmung. Durch Summen oder Pfeifen während der Übungen kann eine solche vermieden werden.
- Mannschaftsspiele mit intensivem Körperkontakt und kurzen, aber hohen Belastungen sind wegen der hohen Verletzungsgefahr und dem Risiko massiver Kreislaufbelastungen ungünstig.
- Dehnübungen sind langsam und nicht ruckartig und schwungvoll auszuführen.
- Bergablaufen und Niedersprünge, rasche Drehungen und Neigungen des Kopfes sind zu unterlassen.
- Vorsicht ist am Platz bei unebenem, rutschigem Terrain oder wenn Gegenstände auf dem Boden herumliegen. Stürze haben in höherem Alter oft schwerwiegende Folgen.

Das Abschätzen, wieweit Müdigkeit und Trägheit, abnehmendes Bewegungsbedürfnis und anfängliche Steifigkeit überwunden werden sollen und wann die sportliche Belastung zurückgenommen oder abgebrochen werden muss, wird mit zunehmendem Alter schwieriger, ganz besonders für sportlich unerfahrene Menschen. Es ist deshalb wichtig, abgesehen von der Möglichkeit zu vielfältigen sozialen Kontakten, dass ältere Menschen eher in Gruppen Sport treiben. Solche Gruppen werden in verschiedenen Sportarten und auf unterschiedlichem Leistungsniveau von Pro Senectute wie von den Mitgliederverbänden des Schweizerischen Interverbandes für Seniorensport angeboten. Die speziell für Turnen und Sport auf dieser Alterstufe ausgebildeten Leiterinnen und Leiter sollten in der Lage sein, leistungsmässig heterogene Gruppen zu führen und Überlastungssituationen zu vermeiden oder doch frühzeitig zu erkennen.

«Lohnt es sich, in höherem Alter noch Sport zu treiben?» Wir haben diese Frage bejaht. Ich möchte eine zweite anfügen: «Lohnt es sich, alt zu werden?» Auch diese sollte mit Ja beantwortet werden können. Bewegung und Sport verhindern nicht das Altern. Umsichtig und individuell angemessen eingesetzt, können jedoch sportliche Aktivitäten dazu beitragen, dass auch dieser Lebensabschnitt lebenswert ist.

Dr. med. Ursula Weiss,
Forschungsinstitut ETS Magglingen

PRO SENECTUTE
FÜR EIN LEBENSWERTES ALTER