

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (1995-1996)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Bewegen - Bewegen - Bewegen!  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-843585>

### **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:** 30.09.2025

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

# Bewegen – Bewegen – Bewegen !



Alte Menschen sitzen oft in typischer Haltung unbeweglich im Sessel:

- Das Kinn sinkt auf die Brust.
- Der Rücken wölbt sich nach hinten.
- Die Oberarme mit angewinkelten Ellenbogen liegen dicht am Körper.
- Die Hände ruhen im Schoß.

Diese Haltung muss negative Folgen haben für den Bewegungsapparat und die inneren Organe:

- Die dicht am Körper hängenden Arme beeinträchtigen die Bewegungen der Schultergelenke und führen durch den Bewegungsmangel zur Minderdurchblutung von Arm, Hand und Fingern.
- Knie- und Hüftgelenke in gebeugter Stellung lassen Gelenkkapseln schrumpfen und steif werden.
- Die gesamte Muskulatur wird durch Bewegungsmangel geschwächt und schlecht durchblutet.
- Die Wirbelsäule verbiegt sich zum fixierten Rundrücken.
- Die gebeugte Haltung beengt die Organe des Brust- und Bauchraumes und führt zu deren Leistungsminderung.

Das Bild eines alten Menschen, wie es heute nicht mehr typisch sein sollte! Bewegung und geistige Anteilnahme am Umgebungsgeschehen sind die Zauberworte!

Aktives Mitmachen in der Gruppe ist der Weg!

- **Bei erheblicher Behinderung:**  
Beweglichkeits- und Geschicklichkeitsübungen.
- **Sind Sie noch selbständig:**  
Gymnastik im Sitzen oder gestützt auf die Lehne hinter dem Stuhl.
- **Sind Sie sogar noch fit:**  
Walking, Jogging, Velofahren, Krafttraining, Schwimmen, Gymnastik, Langlauf, sanfte Aerobic etc.

Beginnen Sie noch heute – oder sorgen Sie für Abwechslung bei Ihren Aktivitäten ...

... Beachten Sie den Sportteil im «Aktzent» ... oder kommen Sie zu Gsünder Basel – Unter fachgerechter Leitung und mit viel Spass bieten wir Ihnen diverse Kurse wie Schwimmen, Wassergymnastik, Walking, Jogging und Kochkurse für gesunde Ernährung.



**MIT GARANTIE DAS BESTE.**

Ihr Fachgeschäft für Teppiche, Bodenbeläge aus Kunststoff, Holz, Linol und Tapeten.



**Hepp AG**

Feldbergstrasse 80  
4057 Basel  
Tel. 061 691 05 00  
Fax 061 691 05 08