

**Zeitschrift:** Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA  
**Herausgeber:** Verein für Schweizerisches Heimwesen  
**Band:** 62 (1991)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Fitness für Senioren : Körpertraining zeitigt spektakuläre Resultate  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-810201>

### **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:** 28.01.2026

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

## Fitness für Senioren: Körpertraining zeitigt spektakuläre Resultate

(DG) – In Ihrem eigenen Interesse sollten Sie der folgenden Nachricht Glauben schenken: Selbst wenn Sie über 90 Jahre alt sind und an Rheuma oder einer Herzerkrankung leiden, können Sie durch ein Trainingsprogramm, das auch etwas Gewichtheben umfasst, Ihren Körper kräftigen und so fit werden, wie Sie es schon seit vielen Jahren nicht mehr waren.

Spezialisten für Altersmedizin führten eine entsprechende Studie mit zehn betagten, schwächlichen Freiwilligen – lauter Insassen von Altersheimen, deren ältester 96 Jahre alt war – durch und erzielten dabei spektakuläre Resultate, die sich in einer Vermehrung der Muskelkraft und der Muskelmasse sowie einer verbesserten Beweglichkeit äusserten. Im Bereich der Muskelkraft betrug die durchschnittliche Zunahme 174 Prozent – die ursprüngliche Leistungsfähigkeit wurde also mehr als verdreifacht!

Bei Männern und Frauen wurden ähnlich günstige Resultate erzielt, und 8 Wochen nach Beendigung des Programms zeigten alle Versuchsteilnehmer immer noch eine verbesserte Körperkondition. Es kam zu keinerlei Stürzen (bei Hochbetagten die wichtigste Ursache für Invalidität und Todesfälle). Natürlich mussten die Versuchsteilnehmer im Anschluss an das Programm weiterhin einigermassen aktiv bleiben,

Vor dem Versuch waren alle Teilnehmer muskelschwach und in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt, wodurch sie einem erhöhten Risiko von Stürzen, Knochenbrüchen und funktionellen Behinderungen ausgesetzt waren.

Unter der Leitung von Dr. Maria Fiatarone begutachtete ein Ärzteteam des nationalen Zentrums für geriatrische Forschung der «Tufts University», der Universität von Harvard und weiterer Institutionen zunächst das Ausmass der Muskelschwäche der Versuchsteilnehmer. Sodann führten sie mit den betagten Probanden ein «Krafttraining» durch, um die Leistungsfähigkeit der Muskulatur zu verbessern.

Zu diesem Zweck konzipierten die Forscher ein intensives achtwöchiges Trainingsprogramm, das auf dem Prinzip der Überwindung von Widerständen durch Muskelkraft beruhte. An einem mit Flaschenzügen und verschiedenen Gewichten versehenen Gerät mussten die Teilnehmer in sitzender Position mit den Beinen Gewichte heben und senken, indem sie das Kniegelenk abwechselungsweise beugten und streckten. Ein weiterer Krafttest bestand darin, rasch von einem Stuhl aufzustehen, ohne die Hände zu benutzen.

Anschliessend wurden die Probanden mit dem Tomodensitometer untersucht. Die Muskelmasse in der Mitte des Oberschenkels war durchschnittlich um 9 Prozent vergrössert (was man

bei den über 90jährigen Versuchsteilnehmern zunächst für unmöglich gehalten hatte). Die mittlere Gehgeschwindigkeit war um 48 Prozent erhöht, und die greisen «Fitneßschüler» waren nun in der Lage, 20 kg schwere Lasten zu heben (gegenüber 8 kg bei Versuchsbeginn).

Die Versuchsteilnehmer litten an keinen akuten Erkrankungen; sie waren in der Lage, einfache

Anweisungen zu befolgen, und wurden im Hinblick auf ihre Sicherheit sorgfältig überwacht. Im übrigen aber litten die Probanden an Rheuma, Osteoporose, Hypertonie, Herzkrankheiten und verschiedenen anderen gesundheitlichen Störungen.

Die Muskelkraft nimmt im letzten Lebensabschnitt um 30 bis 40 Prozent ab. Mit anderen Worten: Diese Versuchsteilnehmer wurden durch das Trainingsprogramm «kräftiger als sie es seit vielen Jahren jemals gewesen waren».

Die Forscher raten deshalb allen Fachärzten, nicht länger zu zögern und ihre hochbetagten Patienten zu Körperübungen anzuhalten.

## Neue moderne Küche für die Altersresidenz Sunneziel in Meggen



Die neue, modern konzipierte Küche genügt den höchsten Ansprüchen und leistet einen entscheidenden Beitrag zur optimalen Betreuung der Pensionäre.

### Optimale individuelle Betreuung der Pensionäre

**Vor einem Jahr feierte die Altersresidenz Sunneziel in Meggen ihr 15jähriges Bestehen. In ihrer Auffassung, den betagten Menschen möglichst viel Spielraum in deren Lebensabend zu gewähren, hält sie sich an eine progressive Linie. Die Küche sowie auch der grosse Speisesaal sind komplett auf den neuesten Stand gebracht worden, was eine noch bessere, individuell ausgegerichtete Betreuung der Sunneziel-Pensionäre ermöglichen wird.**

Was vor sechzehn Jahren an der Megger Mossmattstrasse dank einer Stiftung und dank der Unterstützung der Gemeinde Meggen im Dienste der älteren Jahrgänge errichtet wurde, hat sich heute zu einer Altersresidenz entwickelt, die sich deutlich vom üblichen Angebot abhebt. Im Sunneziel hat man längst der Individualität eines jeden Menschen einen grossen Freiraum eingeräumt und kreative Entfaltungsmöglichkeiten im Sinne einer aktiven Lebensgestaltung auch im hohen Alter gefördert.

### Gesundheit geht auch durch den Magen

Mit dem Neubau der Küche und des grossen Speisesaals soll aus einer notwendigen Tages-

routine ein Erlebnis voller Überraschungen gemacht werden. Das Essen wird zum Genuss, ohne dass der gesundheitliche Aspekt vernachlässigt würde. Dazu werden jedem Pensionär individuell gestaltete Diätmenüs offeriert. Mit der Neugestaltung von Küche und Speisesaal können die Gäste und Pensionäre im Sunneziel schnell und angenehm bedient werden.

### Das eigene Leben führen

Das Leiterehepaar *Iris und Peter Beriger* hat neue Wege in der Betreuung betagter Menschen eingeschlagen. Nicht bloss betreuen und pflegen heisst hier die Devise. Man will vor allem auch die Selbständigkeit und die Motivation, Neues zu unternehmen, bewusst fördern. Gruppendynamik und individuelle Freizeitgestaltung greifen harmonisch ineinander über, das kulturelle, sportliche und gesellschaftliche Angebot lässt praktisch keine Wünsche offen. Die Frauen und Männer im Sunneziel nehmen ihr eigenes Leben in die Hand. Sie präsentieren Darbietungen und organisieren regelmässige Bazar und leisten somit einen originellen Beitrag zum Megger Dorfleben. Im Sinne eines engen Kontaktes zur Megger Bevölkerung organisiert das Sunneziel im November zwei Besuchstage mit Führungen durch die Altersresidenz.

**Bitte  
berücksichtigen  
Sie  
beim Einkauf  
unsere  
Inserenten!**