

**Zeitschrift:** Fachzeitschrift Heim  
**Herausgeber:** Heimverband Schweiz  
**Band:** 71 (2000)  
**Heft:** 11  
  
**Rubrik:** [Impressum]

#### **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:** 30.01.2026

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

**Verantwortlich**

Dr. Hansueli Mösle, Zentralsekretär

**Redaktion**

Erika Ritter (rr), Chefredaktorin

Korrespondenzen bitte an:

Redaktion Fachzeitschrift Heim

HEIMVERBAND SCHWEIZ

Postfach, 8034 Zürich

Telefax: 01/ 385 91 99

**Ständige Mitarbeiter**

Karin Dürr (ka); Patrick Bergmann (pb);

Adrian Ritter (ar)

Redaktionsschluss:

Jeweils am 15. des Vormonats

**Geschäftsinscserate**

ADMEDIA AG

Postfach, 8134 Adliswil

Telefon: 01/ 710 35 60

Telefax: 01/ 710 40 73

**Stelleninscserate**

Annahmeschluss am Ende des Vormonats; s/unter Geschäftsstelle

**Druck, Administration und Abonnemente (Nichtmitglieder)**Stutz Druck AG, Einsiedlerstrasse 29, Postfach 750, 8820 Wädenswil  
Telefon: 01/ 783 99 11  
Telefax: 01/ 783 99 44**Zentralsekretariat****HEIMVERBAND SCHWEIZ**Lindenstrasse 38, 8008 Zürich  
Briefadresse: Postfach, 8034 Zürich  
Telefax: 01/ 385 91 99  
E-Mail: [office@heimverband.ch](mailto:office@heimverband.ch)  
[www.heimverband.ch](http://www.heimverband.ch)

Telefon Hauptnummer: 01 / 385 91 91

**Zentralsekretär**

Dr. Hansueli Mösle

**Zentrale Dienste**

Alice Huth, Leitung

Susanne Meyer, Mitgliederadministration

**Bereich Dienstleistungen**

Erwin Gruber, Leitung

Daria Portmann, Stellenvermittlung  
Telefon Stellenvermittlung 01 / 385 91 70  
E-Mail: [stellen@heimverband.ch](mailto:stellen@heimverband.ch)**Fachbereich Betagte**

Lore Valkanover

E-Mail: [lvalkanover@heimverband.ch](mailto:lvalkanover@heimverband.ch)**Leiter Fachbereiche Kinder und Jugendliche Erwachsene Behinderte Sekretariat Berufsverband**

Daniel Vogt

E-Mail: [dvogt@heimverband.ch](mailto:dvogt@heimverband.ch)**Redaktion Fachzeitschrift Heim**

Erika Ritter, Chefredaktorin

E-Mail: [eritter@heimverband.ch](mailto:eritter@heimverband.ch)

Telefon 01 / 385 91 79

**Bereich Bildung**Marianne Gerber, Leitung  
E-Mail: [mgerber@heimverband.ch](mailto:mgerber@heimverband.ch)

Marcel Jeanneret, Sekretariat

Telefon 01 / 385 91 80

Paul Gmünder, Bildungsbeauftragter  
Telefon 041 / 241 01 50  
Fax 041 / 241 01 51  
E-Mail: [pgmuender@heimverband.ch](mailto:pgmuender@heimverband.ch)

Liebe Leserinnen, liebe Leser



Ein wundervoller Samstagmorgen im Spätherbst. Schleierwolken dämpfen das Licht der, bis anhin sich in den Gletschern gleissend spiegelnden Sonne. Früher lag noch dichter Nebel im äusseren Tal. Letzter, dunkelblauer, gefranster Enzian zaubert Farbflecke in die bereits braungefrorenen Graspolster. Diamantengleich glänzen dazwischen die feuchten Blattränder des Silbermantels. Im grauen Geröll hat ein Maler sein Stativ zwischen den schweren Blöcken verankert und mischt – mit dicken Handschuhen vor der Kühle des Morgens geschützt – auf seiner Palette dieses Wunder von Farbe und Licht.

(Hoppla: Eine Einführung, wie sie in dieser Form jeglichen Vorgaben eines neutralen, objektiven Journalismus ohne wertende Umschreibungen entgegen steht! Wer diesen Text formal-journalistisch beurteilt... hat leider Pech...!)

Mein Mann und ich befinden uns im Aufstieg zur Rugghubelhütte über dem Engelberger Tal. Der Rucksack drückt. Unser vorher lebhaftes Gespräch ist längst zu Ende. Wir brauchen den Atem ohne das.

Da hören wir schnelle Schritte hinter uns. Der schmale Bergpfad veranlasst uns an dieser Stelle, so weit als möglich zur Seite zu treten und Platz zu machen für einen nicht mehr ganz so jungen Mann, der mit gesenktem Kopf, Blick fest auf die Füsse gerichtet, im Laufschritt an uns vorüber eilt. Ausgerüstet mit einer Turnhose, in Turnschuhen, am Körper triefend und glänzend von Schweiß passiert er in Richtung Hütte. Ein extremes Lauftreining. Später folgt ein zweiter Läufer, ein Amerikaner. Er nimmt sich die Zeit, kurz stehen zu bleiben, einen Gruss zu wechseln, die Gegend zu bewundern. Mein Mann und ich schauen uns an, fassen dann erneut mit den Händen unter die Tragurten der Säcke und machen uns weiter auf den Weg – kommentarlos zufrieden mit dem wundervollen Bergerlebnis und unserer ganz eigenen gemächlichen Steigtempo. Im späteren Nachmittag werden wir im Tal die Wochenendeinkäufe tätigen, dann irgendwo noch in der untergehenden Sonne sitzen und Kaffee trinken. Wir werden am Abend sehr müde sein – und früh herrlich schlafen.

Sport – Bewegung – Ruhe.

- «Ich gehe wie ein Sportler auf dem Höhepunkt meiner Karriere.» Mit diesen Worten verkündete Bundespräsident Adolf Ogi vor versammelter Bundeshauspresse seinen Rücktritt. Der Bergler wird seinen Bewegungsdrang wohl kaum «auf Eis legen».
- In Sydney finden – als Nachtrag zu den Olympischen Spielen – die Paralympics statt. Behinderte Sportler und Sportlerinnen kämpfen mit grossartigen Leistungen um Siege, Siege auch über ihre Behinderung.
- «Keine Stunde im Leben, die man im Sport verbringt, ist verloren.» So die Aussage von einem, der für sich selber absolut kein Sportsfreund war und in der Erinnerung der älteren Generation als Mann mit nicht unbedeutlicher Leibesfülle, Hut und Zigarette lebt: Sir Winston S. Churchill.

Sport als Vorgabe für ein glückliches Alter?

Mit dieser Frage befasst sich in der «FZH» Dr. Markus Leser, Gerontologe am ZfP in Berlingen. Dabei erhält «Sport» die Bedeutung von «Bewegung». (Lesen Sie ab Seite 592)

- «Nur in Bewegung, so schmerzlich sie sei, ist Leben.», schreibt Jacob Burckhardt in seinen Weltgeschichtlichen Betrachtungen. Bewegung im Sinne Burckhardts kann körperlich oder seelisch gemeint sein.
- «Die Bedeutung von regelmässiger körperlicher Aktivität für Gesundheit, Lebensqualität und Selbständigkeit auch im höheren Alter ist nachgewiesen. Wer sich regelmässig bewegt, ist gesünder und leistungsfähiger, fühlt sich wohler und ist belastbarer», betont auch der Magglinger Sportarzt Dr. med. Brian Martin, Leiter Gesundheitsförderung beim Bundesamt für Sport.
- «Mehr Bewegung führt zu mehr Sicherheit», postulierten die beiden verantwortlichen Frauen für Physiotherapie, Pia Fankhauser und Kerstin Martig im APH Langmatten, Binningen, und luden zu einem ärztlichen Vortrag mit anschliessendem Trainingsbeginn in «Walking 60plus» ein. Ein voller Erfolg. Anfängliches Durchschnittsalter der Teilnehmer und Teilnehmerinnen: 70 Jahre, Tendenz steigend.

Die Redaktion hat all diese Meldungen und Berichte für Sie zusammengetragen und stellt dem provokativ eine andere Aussage von Klaus Heck in «Altenheim», «Mythos <aktivierende Pflege>», gegenüber: Sport, Bewegung, der Mythos Aktivierung – oder das Recht auf Rückzug, Ruhe, Besinnung, Stille, Schlaf?

Damit befinden wir uns mitten in einer Auseinandersetzung mit einem, unserer Meinung nach weiteren Menschenrecht:

Das Recht auf Körperllichkeit.

Ein Recht, das in allen so genannten Qualitätsnormen und -ansprüchen eigenständig mit verankert sein sollte.

Eine Körperllichkeit – nach Mass, den eigenen Bedürfnissen und Befindlichkeiten angepasst.

Sich bewegen, auf Trab halten, auch sich einen Sport daraus machen, dass die Arbeit zum Vergnügen wird:

In der Heimlandschaft insgesamt wird in den kommenden zwei Jahren eine grosse Bewegung stattfinden. Dr. Hansueli Mösle wird uns zum Jahreswechsel erste Fragen dazu beantworten.

Für Sie und uns wünsche ich, dass angepasste Bewegung immer wieder zur Stärkung der allgemeinen Befindlichkeit dienen wird, um all die anderen «Bewegungen» im Leben, im Alltag als «sportliche» Herausforderung annehmen zu können.

Ihnen allen wünsche ich gute und tragende Erfahrungen Ihrer Körperllichkeit.

Mit herzlichen Grüßen  
Ihre