

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Curaviva : Fachzeitschrift**

Band (Jahr): **76 (2005)**

Heft 2

PDF erstellt am: **26.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

Inhalt

SCHWERPUNKT Alterssport Betagte und Krafttraining



Studien belegen Muskelzuwachs und Gleichgewichtsverbesserung nach Training **2**

Risiken und Nutzen

Heim- und Sportärztin Regula Gmünder über Motivation, Erholungsphasen und steigendes Selbstbewusstsein **4**

Krafträume im Heim

Mit 20 000 Franken Budget baute das Zürcher Altersheim Oberstrass den Luftschutzkeller zu einem Fitnessraum um **8**

Das Altersheim Büel in Cham führt ein finanziell selbsttragendes Fitness-Center **15**

Aikidolehrer mit 75 Jahren

Wieso der Rentner Romolo Vicari trotz künstlicher Kniegelenke weiter Kampfsport betreibt **16**

Betagte in Fitness-Studios

Immer mehr ältere Personen besuchen die Veranstaltungen der Migros-Fitnessparks – gemeinsam mit den Jungen **18**

ALTER

Spitex in Rumänien

Ambulante Pflegedienste helfen den Betagten und Kranken auf dem Land. Altersheime gibt es kaum und wenn, sind sie überfüllt **22**

ERWACHSENE BEHINDERTE Umbauen im Neufeldhaus

Einrichtung und Farben wirken sich auch auf das Leben von Blinden aus **26**

KINDER UND JUGENDLICHE Blindenschule in Sarajevo

Nach dem Krieg besuchen wieder 109 sehbehinderte Kinder den Unterricht **32**
In Handarbeit werden naturwissenschaftliche Formeln auf Karton gestanzt **34**

Heterogenität und Homogenität



Peter Schmid über Toleranz, Ausgrenzung und Gleichheit im sozialpädagogischen Alltag **36**

MANAGEMENT

Nachtarbeit

Reportage: Eine Nachtschicht im Pflegeheim **40**

JOURNAL

Impressum **44**

Terminkalender **45**

Kurzmitteilungen **46**

MONITOR

NFA **47**

Curaviva: Einfluss auf Gesetze **47**

CURAVIVA im Internet

www.curaviva.ch, www.jugendnetz.ch

www.behindertennetz.ch

www.seniorennetz.ch

www.stellen.curaviva.ch

IN DIESEM HEFT ...

Liebe Leserin, lieber Leser



«Sport im Alter» ist selten ein Thema – leider. Dass Menschen, die aktiv auf ihre Gesundheit achten, besser gefeit sind vor Stürzen und Knochenbrüchen, wird in Studien belegt. Dass Sport aber einen wesentlichen Beitrag zu mehr Selbstständigkeit und damit Zufriedenheit sein kann, war auch mir wenig bewusst. Das zeigen die Gespräche mit sportbegeisterten Betagten und Sportexperten aus der Medizin eindrücklich.

Die Gesundheitskosten werden angesichts der demografischen Entwicklung weiter stark ansteigen, da gerade ältere Menschen hohe Kosten verursachen. Sport im Alter könnte einen Beitrag leisten, Unfälle zu vermeiden, Behandlungen zu sparen, Pflegekosten zu senken. Vorbeugen ist besser als heilen. Dies gilt auch hier. Es gibt viele speziell auf ältere Menschen zugeschnittene Sportangebote in Heimen und Fitnesszentren. Diese zu nutzen, lohnt sich.

Nur wenige Versicherungen unterstützen jedoch Sport im Alter. Viel versprechende Projekte wurden gar eingestellt. Offensichtlich rechnen sich die Ausgaben nicht. Doch das ist kurzfristig. Aufwändige Operationen sind viel teurer als ein Beitrag an ein Fitness-Abonnement. Tiefere Unfallkosten sind aber nur ein Teil der Rechnung. Die bessere Lebensqualität lässt sich vielleicht nicht in Franken ausdrücken, die höhere Selbstständigkeit alter Menschen aber schon – wovon indirekt auch die Krankenversicherungen wieder profitieren würden.

Herzliche Grüsse und gute Gesundheit – auch vor dem Pensionsalter

Robert Hansen