

Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band: 76 (2005)
Heft: 2

Inhaltsverzeichnis

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

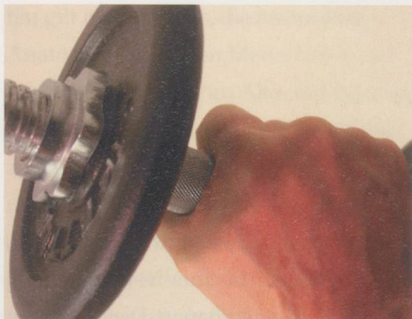
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 29.09.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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