

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

**Artikel:** Die Betagten im Zürcher Altersheim Oberstrass stärken Muskeln und Koordination : der Gang in den Kraftraum: Use it or lose it!  
**Autor:** Ritter, Erika / Daenzer, Roger  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-805157>

### **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:** 12.01.2026

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

Die Betagten im Zürcher Altersheim Oberstrass stärken Muskeln und Koordination

## Der Gang in den Kraftraum: Use it or lose it!

■ Erika Ritter

**Mit einem Budget von 20 000 Franken und einer grosszügigen Spende eines Heimbewohners hat das Zürcher Altersheim Oberstrass einen Kraftraum für die Betagten eingerichtet. Das regelmässige Training zeigt Erfolg: eine bis 40-prozentige Steigerung der Muskelkraft.**

«Wenn weltweit der Anteil älterer Menschen zunimmt und die Notwendigkeit, Gesundheit und Selbständigkeit im Alltag zu erhalten, in den Mittelpunkt rückt, so scheint dies vor allem über den Erhalt von Muskelmasse und der motorischen Fertigkeiten gewährleistet zu sein. Trotz Nachweis einer hierzu positiven Wirkung ist eine weitreichende Akzeptanz von Krafttraining noch nicht erreicht. Krafttraining mit älteren und minder belastbaren Personen wird sowohl im klinischen wie auch im sportlichen Bereich häufig negativ beurteilt.»

Dieses Zitat stammt von Prof. Dr. med. Aloys Berg, Vorsitzender der DGSP-Sektion Rehabilitation und Behindertensport (vgl. Einleitungsartikel). Er hält in der «Deutschen Zeitschrift für

Sportmedizin», Nr.3/2003, weiter fest: «Unter Einbezug adressatengerechter Ziele und evidenzbasierter Daten lässt sich allerdings belegen, dass der Grossteil der Einschränkungen als unbegründet anzusehen ist. [...] Aus

wissenschaftlicher und therapeutischer Sicht ist ein Krafttraining mit Älteren und minder belastbaren Patienten unter Berücksichtigung adressatengerechter Ziele und Methoden grundsätzlich zu unterstützen. [...] Entscheidend

ist die Ausrichtung des Trainings auf situative Bedingungen des alltäglichen Lebens.»

Diese und andere Studien zeigen auf, dass die funktionelle Stabilisierung der Körpermasse und die Gleichgewichtserhaltung bei optimiertem Gewichts-transfer mit einer Verbesserung der Stabilisation des Rumpfes vordergründige Aufgaben der Kräftigungstherapie darstellen. Das Ziel ist eine mögliche Reduktion von Stürzen. Bei Heimleiter Roger Daenzer, im Altersheim Oberstrass in Zürich, wird deshalb Krafttraining gross geschrieben: Regelmässig wird mit interessierten Betagten im heimeigenen Kraftraum trainiert.



Auch hochbetagte Menschen können erfolgreich und lustvoll trainieren.

Fotos: Elisabeth Rizzi

### Betagtensport in Fitnessstudios

Yvonne Bal ist Physiotherapeutin mit Praxis im Fitnesscenter Vitasport in Brugg. Unter ihren Patienten und Patientinnen findet sich eine ganze Reihe von Betagten. Das hindert Yvonne Bal nicht daran, immer wieder im Kraft- und Gymnastikraum aufzutreten um mit ihnen ein gezieltes Trainingsprogramm aufzubauen. Seit einigen Wochen bietet sie zusätzlich zweimal wöchentlich ein spezielles Turn- und Trainingsprogramm für «ihre» Leute an. «Ich instruiere sie je nach Beschwerdebild. Dadurch erhalten sie die Möglichkeit, vor oder nach der Physiotherapie mit dem Training aktiv etwas für ihre Gesundheit zu tun. Das Training stimuliert zur weiteren Aktivität, wenn der Patient merkt und erfährt, dass das Bewegen das Wohlbefinden fördert und man durch Kraft- und Beweglichkeitstraining seine Beschwerden lindern kann. In der Gruppensunde tut es gut, von andern zu hören, wie sie – mit ähnlichen Beschwerden und Problemen – ihren Alltag bewältigen, und mit ihnen zusammen zu trainieren. Die meisten Ärzte fördern diese Eigenverantwortung.»

Beatrice Graf ist diplomierte Gymnastikpädagogin und trainiert an einer Migros-Klubschule Gruppen von über 50-Jährigen. Bisher hatten sich die Gruppen immer um das Bodenturnen gedrückt, «...halt wägem Ufstoh». Bis kürzlich ein Gruppenmitglied in seiner Wohnung stürzte, sich einen Bruch zuzog – und sich nicht mehr aus eigener Kraft zu helfen vermochte. In den Armen fehlte die nötige Kraft zum Aufstehen. Selbst das Telefon war nicht mehr erreichbar, und es blieb nichts anderes übrig, als am Boden liegen zu bleiben und auf zufällige Hilfe zu warten. Seither stehen sowohl Boden- wie Kraftübungen mit Aufstehen und Absitzen ganz oben auf dem Wunschprogramm der Gymnastikgruppen. (rr)

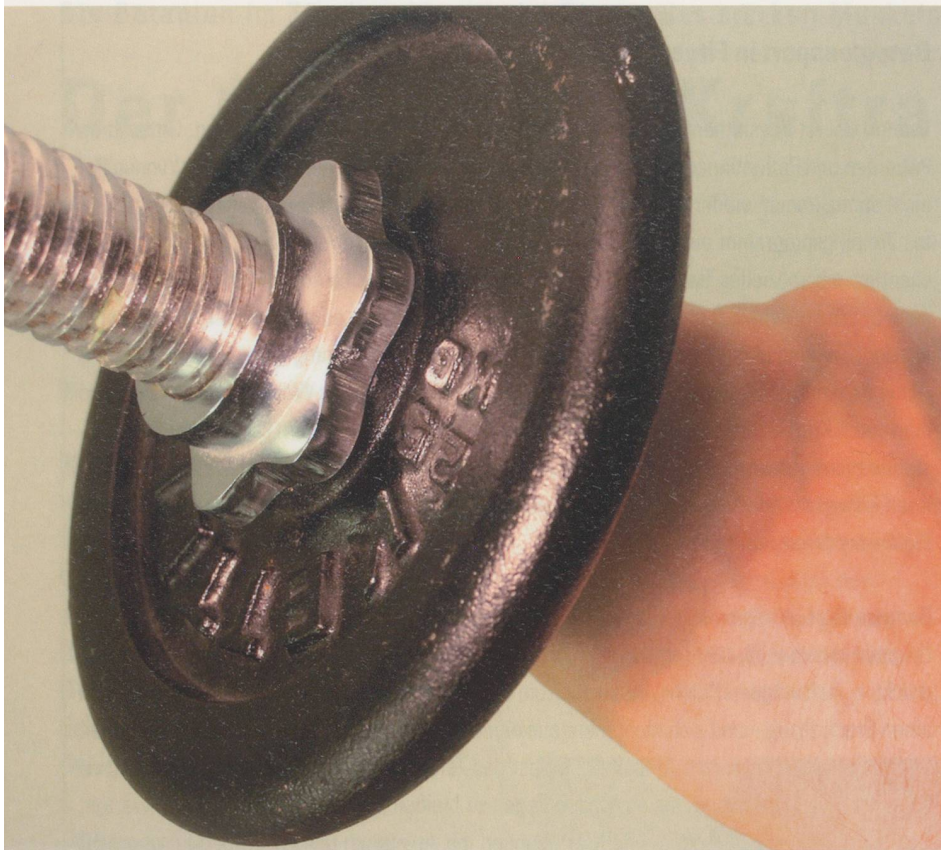
### Positives Echo der Bewohner

Als Daenzer vor einigen Jahren von seinem damaligen Arzt und Chiropraktor die dringende Empfehlung erhielt, seine Rückenmuskulatur zu stärken, begann er nicht nur gezielt mit einem Krafttraining, sondern interessierte sich auch für die entsprechende Theorie. Daenzer: «Im Sommer 2001 habe ich die Heimleitung des Altersheims Oberstrass in Zürich übernommen. Mir war dank meiner eigenen praktischen und theoretischen Erfahrung schnell klar, dass ein gezieltes Krafttraining ein sehr gutes Angebot für die Bewohnerinnen und Bewohner des Altersheims wäre. Ich habe ein Konzept entwickelt, um einen eingereichten Kraftraum und regelmässiges Training zu realisieren.» Daenzer stiess mit seiner Idee sowohl beim Bewohnerheimrat wie auch bei Bewohnerinnen und Bewohnern auf ein, wie er sagt, überraschend positives Echo. Mit

einem Budget von 20 000 Franken für die Einrichtung des Raumes selbst und 50 000 Franken für die Anschaffung der Trainingsgeräte ging er auf Geldsuche. «Die Mittel für die Einrichtung des Kraftraumes konnten wir selber aufbringen. Einen Sponsor für die Trainingsgeräte haben wir aber leider nicht gefunden», sagt er. Es war ein Altersheimbewohner, der schliesslich mit einer grosszügigen Spende die Anschaffung der Trainingsgeräte ermöglichte.

Ein weiterer Glücksfall war, dass Christoph Menzi, Student der Bewegungswissenschaften und Sport an der ETH Zürich, sowie Romy Wälle, Ausbilderin für Physiotherapie und in Ausbildung zur Gerontologin SAG, bereit waren, im Rahmen ihrer Diplomarbeiten gemeinsam mit Roger Daenzer eine Studie im Bereich Sturzprophylaxe und Kraft- bzw.





Koordinationstraining durchzuführen. Für Roger Daenzer ergab sich daraus seine Diplomarbeit am Internationalen Seminar für Praktische Gerontologie, Nachdiplomstudium 2002/2004, am Tertianum ZfP in Berlingen.

### Effiziente Sturzprophylaxe

Die Studie hatte zum Ziel, die Wirkung von Kraft- und Koordinationstraining bei alten Menschen hinsichtlich Kraft, Motilität (Beweglichkeit als Leistung der Skelettmuskulatur), statischem und dynamischem Gleichgewicht zu prüfen und zu vergleichen.

Die Teilnehmenden der Studie waren zum Zeitpunkt der Untersuchungen zwischen 73 und 94 Jahre alt (Durchschnitt 85,9). 32 Bewohner und Bewohnerinnen erklärten sich zur Teilnahme bereit. Sie wurden per Losentscheid in die Gruppen «Kraft» (KT) oder «Kraft und Koordination» (KT+) eingeteilt. Während 12 Wochen

trainierten sie zweimal pro Woche 40 Minuten lang. Die Gruppe KT+ erhielt zusätzlich einmal wöchentlich ein halbstündiges Koordinationstraining. Zu Beginn und nach Beendigung der Trainingsperiode wurden alle Teilnehmenden auf Kraft, Motilität und Gleichgewicht geprüft. Vor dem Trainingsstart wurden zusätzlich die mentale Verfassung (MMS – Mini Mental Status) und die Anzahl eingenommener Medikamente erfasst.

Zu Trainingsbeginn zeigten beide Gruppen eine gute Übereinstimmung in ihrer konstitutionellen Verfassung wie auch in ihrer geistigen Leistungsfähigkeit. Bei der Gruppe KT+ und der Gruppe KT wurde nach Ende der Studie eine 40-prozentige respektive 25-prozentige Steigerung der Kraft gemessen. Eine signifikante Verbesserung im Test über Balance und Gehfähigkeit erzielte die Gruppe KT. Bei beiden Gruppen war eine leichte Verbesserung des statischen Gleichge-

Im hohen Alter verbessert ein kombiniertes Kraft- und Koordinationstraining im Vergleich mit einem reinen Krafttraining die dynamische Stabilität signifikant.

wichts erkennbar. Die Messung der dynamischen Stabilität ergab hingegen eine offensichtliche Verbesserung bei der Gruppe KT+ sowohl gegenüber der Gruppe KT als auch gegenüber ihrer eigenen Leistung zu Beginn der Studie.

Die drei Autoren der Studie schliessen daraus, dass im hohen Alter ein kombiniertes Kraft- und Koordinationstraining im Vergleich mit einem reinen Krafttraining die dynamische Stabilität signifikant verbessern und somit auch zu einer effizienteren Sturzprophylaxe beitragen kann. Die Resultate bestätigen zudem, dass Menschen auch im hohen Alter durch Training ihre Leistungsfähigkeit nicht nur erhalten, sondern sogar noch steigern können. Dabei ist ein kombiniertes Kraft- und Koordinationstraining einem reinen Krafttraining vorzuziehen.

Die Erfahrungen im Altersheim Oberstrass zeigen, dass auch hochbetagte Menschen erfolgreich und lustvoll trainieren können. Daenzer zitiert in seiner Diplomarbeit W. M. Bortz (1982), der in seiner Arbeit «Disease and Aging» in Form einer Studienübersicht den Gründen für den allgemeinen Leistungsrückgang im Alter – verursacht durch biologische Alterung und physische Inaktivität – nachgeht und den Schluss zieht, dass es nie zu spät ist, sich zu bewegen, und der seinen Lesern empfiehlt, ihr Leben nach dem Grundsatz «use it or lose it» zu gestalten. ■



## «Das körperliche Gruppentraining wirkt sich auch auf das Sozialverhalten aus»

**Durch das regelmässige Training wurden die Bewohner nicht nur körperlich kräftiger, sondern auch wacher, motivierter und präsenter, sagt Roger Daenzer, Heimleiter des Altersheims Oberstrass.**

■ *Herr Daenzer, was für Geräte stehen in Ihrem Kraftraum?*

Roger Daenzer: Wie Sie sehen, haben wir den Luftschuttraum zum Fitnesscenter umfunktioniert. Keine über-grosse Fläche, aber immerhin. Für das Krafttraining stehen zwei Geräte zur Verfügung, drei für den Oberkörper wie Rücken, Brust und Oberarme. Weitere zwei Geräte, Laufband und Velo, dienen dem Ausdauer- und Gehtraining. Eine Spiegelwand erlaubt die Eigenkontrolle.

■ *Wer betreut die Trainierenden?*

Daenzer: Der Raum steht immer offen und kann jederzeit genutzt werden. Zweimal pro Woche trainiert eine Bewegungswissenschaftlerin der ETH mit den Bewohnerinnen und Bewohnern. Sie ist jeweils für einen halben Tag da. Die Bewohnerinnen und Bewohner trainieren jeweils zwanzig Minuten. Einige trainieren auch selbständig und zeitlich nach persönlichem Bedarf.

■ *Können auch Gäste das Fitnesscenter nutzen?*

Daenzer: Das Center ist für unsere Bewohnerinnen und Bewohner gedacht, aber auch für das Personal sowie für die Bewohnerinnen und Bewohner der Alterssiedlung sowie für Bewohnerschaft und Personal des angrenzenden Pflegezentrums Irchel-park.

■ *Wie haben Sie die Geräte ausgewählt?*

Daenzer: Wir haben unsere Geräte gemeinsam mit dem Sportmediziner Dr. med. René Zenhäusern vom Swiss Olympic Medical Center Movemed ausgesucht.

■ *Gibt es Dinge, die Betagte beim Training vermeiden sollten?*

Daenzer: Die Erfahrung zeigt, dass Rumpfbeugen wie auch die Drehbewegung der Wirbelsäule nicht als optimale Trainingsübungen betrachtet werden dürfen.

Ansonsten bewähren sich die zweimal zwanzig Minuten Übungszeit mit anfangs fünf Minuten aufwärmen und dann Krafttraining nach dem Prinzip der Wiederholung und Steigerung. Die Trainingspläne sind auf jede einzelne Person abgestimmt.

■ *Wie macht sich bei den Betagten das Training bemerkbar?*

Daenzer: Diese Frage sollten Ihnen die Betagten eigentlich selber beantworten.

Mir persönlich fällt auf, dass unsere Bewohner nicht nur körperlich kräftiger, sondern ganz allgemein wacher, motivierter und präsenter sind. Das körperliche Gruppentraining wirkt sich also eindeutig auch auf das Sozialverhalten aus.

■ *Die Einrichtung des Kraftraums sowie die Studie mit den Trainingsgruppen ergaben letztlich Ihre persönliche Diplomarbeit in Gerontologie. Jetzt,*

*nach erfolgreichem Abschluss: Bleibt das Center weiterhin in dieser Form in Betrieb, und wie ist die Zukunft geplant?*

Daenzer: Wir werden das Center auf jeden Fall weiterführen, bildet das Krafttraining doch einen wesentlichen Anteil zur Sturzprophylaxe und damit zur Qualität des Lebens im Alter. Auch führen wir Gespräche mit der Heimleitung im Zürcher Altersheim Klus. Geplant ist zweimal

wöchentlich der Besuch einer Trainingsgruppe aus dem Klus hier bei uns. Bei uns wird zusätzlich zweimal pro Woche Gymnastik angeboten. Diese Stunden beinhalten vor allem Koordinationsübungen. Schön wäre es, wenn wir noch eine Walkinggruppe – mit oder ohne Stöcke – zusammenstellen könnten, zur Bewegung in der freien Natur, als Kreislauftraining. Ein Ausbau mit eventuell ehe-



Roger Daenzer:  
«Ein Ausbau mit eventuell ehemaligen Sportlern oder Sportlerinnen als freiwillige Trainingsleiter und Trainingsleiterinnen wäre wünschenswert».

Foto: rr

maligen Sportlern oder Sportlerinnen als freiwillige Trainingsleiter und Trainingsleiterinnen wäre wünschenswert. Im Prinzip möchte ich jeder Heimleitung die Einrichtung eines solchen Trainingsraums mit Kraft- und Koordinationstraining, wie wir dies mit eigentlich geringem finanziellem Aufwand und dank der grosszügigen Spende eines Bewohners jetzt betreiben, nur empfehlen. (rr)