

<b>Zeitschrift:</b>	Curaviva : Fachzeitschrift
<b>Herausgeber:</b>	Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
<b>Band:</b>	76 (2005)
<b>Heft:</b>	2
<b>Artikel:</b>	Hochbetagte merken, wie ihnen dank Sport das Treppensteigen wieder leichter fällt : "Ich habe mir erst schon einen Schupf geben müssen"
<b>Autor:</b>	Ritter, Erika / Rizzi, Elisabeth
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-805158">https://doi.org/10.5169/seals-805158</a>

### **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:** 11.01.2026

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

Hochbetagte merken, wie ihnen dank Sport das Treppensteigen wieder leichter fällt

# «Ich habe mir erst schon einen Schupf geben müssen»

■ Erika Ritter und Elisabeth Rizzi

**Ausser Rudolf Hess waren sie bislang eher Sportmuffel. Aber seit sie in hohem Alter mit regelmässigem Krafttraining begonnen haben, fühlen sie sich viel besser. Vier Betagte aus dem Altersheim Oberstrass berichten über ihre sportlichen Fortschritte.**



Nun lebe ich seit März 2003 im Altersheim Oberstrass. Seither beteilige ich mich am Training in der Studiengruppe. Ich habe mir erst schon einen Schupf geben müssen. Anfangs hatte ich ganz schön Muskelkater, aber es wurde immer besser. Jetzt ist das Training wie eine Sucht für mich. Wenn ich nicht gehen kann, fehlt es mir. Heute trainiere ich einfach aus Spass. Und auch am Wandern, so zwei Stunden mit einer Gruppe, daran habe ich immer noch den Plausch. Ich merke, dass ich jetzt wieder besser atmen kann beim Treppensteigen.»

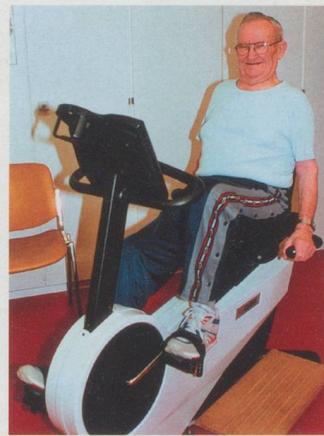
## Maria Rast (88):



«Bevor ich 2003 ins Altersheim Oberstrass eingezogen bin, habe ich eine Gymnastikstunde besucht. Ich habe nämlich Rückenprobleme. Aber seit ich hier lebe, gehe ich auch regelmässig ins Training. Dank dem Krafttraining kann ich mich nun gerader und aufrechter halten ... und zwar länger. So kann ich besser gehen und sinke mit dem Rücken nicht mehr so ein. De Hoger uf gahts jetz ganz eidüätig ringer. Die Gymnastikstunde besuche ich weiterhin.»

## Margrit Federer (85):

«Eigentlich habe ich nie gross Sport betrieben. Also, mit Tennis und solchen Dingen habe ich nichts am Hut. Aber gewandert bin ich immer gern. Allerdings bin ich mit dem Alter halt immer bequemer geworden.



Walther Egolf (86):  
 «Ich mache seit November 2002 beim Training mit, also seit ich ins Heim eingetreten bin. Das Studienprogramm war gerade angelaufen. Leider bin ich im März 2003 gestürzt und habe mir zwei Finger gebrochen. Darum konnte ich ein dreiviertel Jahr nicht mehr mittrainieren. Aber seit 2004 bin ich wieder regelmässig mit dabei. Ich bin kein Trainingsweltmeister. Ich mache es aber für die Beweglichkeit und das Gewicht. Wegen der Arthrose in Knie-, Achsel- und Fingergelenken gehe ich bis an die Schmerzgrenze, und dann ist fertig. Ich habe auch drei Monate das Abendessen ausgelassen. Kritischer Punkt ist, ob die Hosen passen oder nicht. Ausserdem steige ich jeden Tag zu Fuss ins vierte Stockwerk. Das macht jetzt bedeutend weniger Mühe als in den Zeiten, bevor ich trainiert habe.»

## Rudolf Hess (86):

«Turnen war immer schon mein Hobby. Früher im Verein war ich Vize-Oberturner. Und später habe ich das Seniorenturnen geleitet. Ich war auch an Kursen an der Sportschule in Magglingen. Mich freut es natürlich, dass es im Heim einen Kraftraum gibt. Ich habe gerne an der Studie teilgenommen. Wenn ich nicht trainiere, bekomme ich ein schlechtes Gewissen. Wie Walther Egolf trainiere ich zweimal in der Woche selbstständig, halt so dreiviertel Stunden oder so. Seither bin ich wieder viel lockerer. Ich steige jeden Tag zu Fuss in den siebten Stock! Aber jetzt geht alles besser. Und ich bin auch mental besser aufgelegt.»

