

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

**Artikel:** Das Altersheim Büel in Cham hat bereits über 110 Trainingsabos an Externe verkauft : "Körper und Geist sind ein Ganzes"  
**Autor:** Schneider, Christina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-805159>

### **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:** 09.01.2026

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

Das Altersheim Büel in Cham hat bereits über 110 Trainingsabos an Externe verkauft

## «Körper und Geist sind ein Ganzes»

■ Christina Schneider

**Durch die eingeschränkte Bewegungsfähigkeit kommt es im Alter vermehrt zu Stürzen mit zum Teil schwer wiegenden Folgen. Im Altersheim Büel in Cham wird dem mit regelmässigem Kraft- und Koordinationstraining entgegengesteuert.**

Ein Vortrag zum Thema «Fit im Alter» war für Josef Heer, Heimleiter des Altersheims Büel in Cham (ZG), die Initialzündung, um seinen Heimbewohnenden die Gelegenheit eines regelmässigen Trainings zu bieten. Längere Zeit davor hatte Heer nach einer aktiven Möglichkeit gesucht, die Autonomie sowie Mobilität seiner Bewohnerinnen und Bewohner zu erhalten oder gar zu steigern. Dabei stand nicht nur die körperliche Ertüchtigung im Vordergrund. Eine ebenso wichtige Komponente bildete die Stärkung des seelischen Gleichgewichts: Durch regelmässiges Training wird nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Gesundheit gefördert und damit die gesamte Lebensqualität gesteigert. Auch kann der Betagte selbst aktiv etwas für seine Mobilität und Autonomie tun.

### Über 110 verkaufte Abos

Dank grosszügiger Spenden sowie der unentgeltlichen Handwerksleistungen von ansässigen Unternehmen konnte Heer am 21. August 2004 «Fit Plus» eröffnen. Dabei handelt es sich um ein

ansprechendes Fitness- und Bewegungszentrum mit Duschen und Garderoben auf 120 Quadratmetern im Altersheim Büel. Es stehen 15 Geräte für Kraft- und Ausdauerübungen sowie genügend Raum für die Koordinationsübungen zur Verfügung. Mit kognitiven Übungen, Videoaufnahmen von Alltagsbewegungen, soll zusätzlich die Bewegungsvorstellung geschult werden.

Der finanziell selbst tragende Fitnessraum steht nicht nur Heimbewohnern zur Verfügung. Das Angebot wird auch von externen Personen (über 110 verkaufte Abonnemente) genutzt. Sportlehrerinnen der ETH mit der Zusatzausbildung «Adapted Physical Activities» beraten und begleiten die Trainierenden jeden Nachmittag und Abend bis 21 Uhr. Am Morgen steht das Center ausschliesslich den Bewohnern des Altersheims zur Verfügung.

### Selbstbewusstsein steigt

Seit Oktober 2004 läuft im Altersheim eine zwölfwöchige Studie des Instituts für Bewegungswissenschaften der ETH Zürich. 21 freiwillige Bewohnerinnen und Bewohner trainieren zweimal die Woche je eine Stunde. Das Training beinhaltet Kraft- und Koordinationstraining sowie mentales Training. Ziel der Studie ist es, die Wirkung der Trainingsmethoden hinsichtlich Sturzprophylaxe bei über 70-Jährigen, wohnhaft im

Altersheim Büel, zu prüfen und zu vergleichen.

Dr. Eling D. de Bruin, Sport-Physiotherapeut und Bewegungswissenschaftler der ETH Zürich und Leiter der Studie, sowie sein Team wollen anhand der Trainingsresultate «Autonomie und Mobilität im Alter» aufzeigen, dass mit regelmässigem Training die Sturzfähigkeit verringert und die Bewegungsfähigkeit gesteigert wird. Nach ersten Messungen sind bereits grosse Erfolge beim Krafttraining ersichtlich. Beispielsweise wird beobachtet, dass einige Probanden wieder Treppen steigen oder auch eine grössere Sicherheit beim Laufen erlangt haben. Das damit verbundene gestiegene Selbstvertrauen führt zu einer besseren Lebensqualität der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

«Fit Plus» ist erst ein Pilotprojekt. Josef Heer ist jedoch bereit, sein Konzept an andere Alters- und Pflegeheime weiterzugeben. Ebenso möchte er die Möglichkeit für Institutionen schaffen, die keine Trainingsmöglichkeit im eigenen Haus haben, im Altersheim Büel zu trainieren. «Für mich ist es eine Selbstverständlichkeit, betagte Menschen auch physisch zu unterstützen», sagt er, «ich hoffe, dass auch andere Altersheime auf den Geschmack kommen und erkennen, wie wichtig es ist, sich auch im Alter über seine Fitness Gedanken zu machen, denn Körper und Geist sind ein Ganzes.» ■