

Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band: 81 (2010)
Heft: 9: In Bewegung : wie Kopf und Körper profitieren

Vorwort: Liebe Leserin, lieber Leser
Autor: Steiner, Barbara

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: 06.02.2026

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

«Für Betagte kann geistige und körperliche Bewegung enorm wertvoll sein.»



Barbara Steiner

Redaktorin

Liebe Leserin, lieber Leser

Spielen, tanzen, eine kurze Distanz zu Fuss statt im Rollstuhl zurücklegen, singen, erzählen – die Aktivitäten, um die es hier mehrheitlich geht, sind unspektakulär. Bei der Beschreibung ihrer Wirkung wären Superlative ebenfalls fehl am Platz. Sie ist weder sensationell noch atemberaubend. Trotzdem: Für Betagte kann geistige und körperliche Bewegung enorm wertvoll sein – sei es, weil sie ihnen ermöglicht, länger eine gewisse Selbständigkeit zu behalten, sei es, weil sie ein Mittel ist, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten. Etliche Altersinstitutionen haben dies längst erkannt und bieten ihren Bewohnerinnen und Bewohnern unterschiedlichste Betätigungsmöglichkeiten an. Neuste wissenschaftliche Studien belegen, dass sie mit ihren Bemühungen auf dem richtigen Weg sind: tägliche gezielte Aktivierung bremst beispielsweise bei Menschen mit Demenz den geistigen Abbau, regelmässiges Kraft- und Koordinationstraining verhindert Stürze.

Die Untersuchungen bringen aber mehr als eine Bestätigung: Sie zeigen auch, dass sich das Potenzial der Aktivitäten nur ausschöpfen lässt, wenn Mass und Mischung stimmen und Spass und Freude nicht vernachlässigt werden. Und dass sich mit ganz pragmatischen Ansätzen im Alltag einiges erreichen lässt: Was ein Mensch noch selber tun kann, soll er auch selber tun dürfen. Dies gilt nicht nur für Menschen im Alter, sondern insbesondere für Menschen mit Behinderung. Für sie bedeutet mehr Bewegung oft auch mehr Integration.

Wird aus Bewegung Sport, bestehen in der Gesellschaft hohe Erwartungen an ihre Wirkung auf Kinder und Jugendliche: Jungen Menschen mit Migrationshintergrund soll sie Chancengleichheit bringen und zugleich noch der Gewaltprävention dienen. Auch hier gilt: Wunder bewirken Fussball und Leichtathletik keine. Aber Sport kann Kindern helfen, ihren Körper und Grenzen kennenzulernen und Normen auszuhandeln. Und so mit vielen kleinen Erlebnissen einen grossen Schritt weiterzukommen.