Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 28 (1971)

Heft: 8

Artikel: Sport im Alter

Autor: Kreiss, Friedhelm

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994674

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: 09.08.2025

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

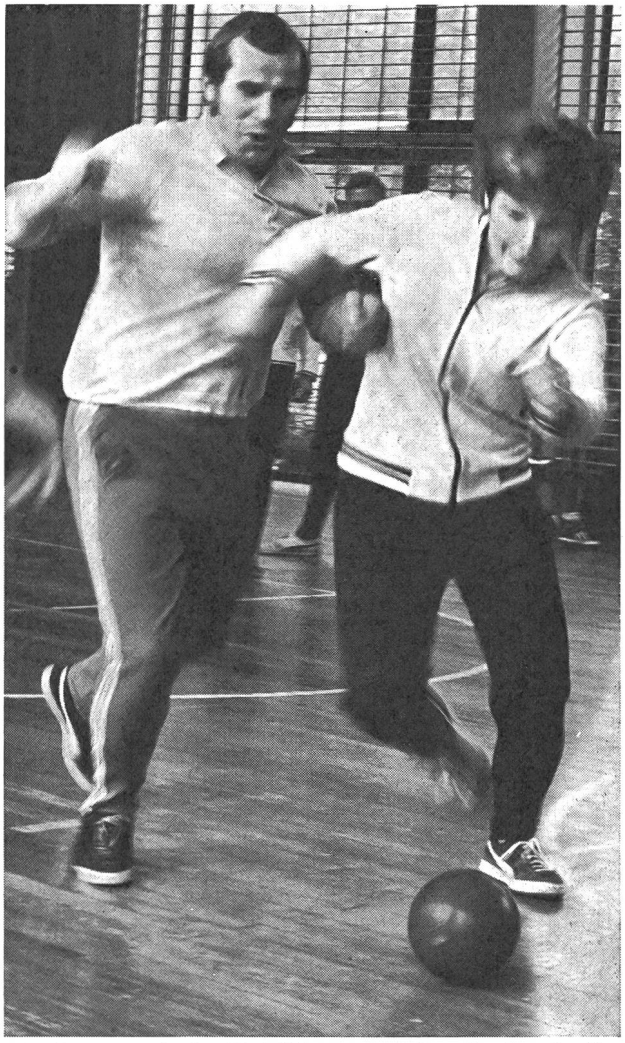
Sport im Alter

von Friedhelm Kreiss, Duisburg

Für den deutschen Sport gibt es meines Erachtens in dieser Zeit drei wichtige Aufgabengebiete, in denen neue Konzeptionen auf einer breiten empirischen und wissenschaftlich-theoretischen Basis erarbeitet werden müssen:

1. Kleinkindersport
2. Schulsport
3. Alterssport

Zur letzten Aufgabe hat das Referat Zweiter Weg des LSB-NW erstmalig im Bereich des Deutschen Sportbundes einen Modellehrgang veranstaltet. Ich hatte mir die Aufgabe gestellt, mit Theoretikern und Praktikern zu einem ersten Informations- und Erfahrungsaustausch zu kommen.
Dem Sport kommen für den älteren Menschen — gemeint ist hier die Altersgruppe von 40 bis 70 Jahren — ganz besondere Funktionen zu.
Der Mensch unserer Zeit verdankt es der Medizin und der allgemeinen Entwicklung seiner Lebensbedingungen, dass er älter wird als seine Vorfahren. Es ergibt sich für den Menschen eine grosse Zeitspanne seines Lebens, in der er nicht durch seine berufliche Tätigkeit gebunden ist, sondern frei wird für die Beschäftigung mit Dingen, die ihn interessieren. Das Leben verläuft für ihn in drei Phasen:



«Sie» kann — wie der Modellehrgang zeigte — heute schneller «am Ball» sein als «Er» . . .

1. Zeitspanne des Lernens und der Berufsvorbereitung
2. Zeitspanne der Berufsausübung
3. Zeitspanne, in der der Mensch aus dem Arbeitsprozess ausgegliedert ist.

Gerade dieser letzte Zeitraum vergrössert sich, da in Zukunft der Zeitpunkt der Ausgliederung aus dem Arbeitsleben sicher eher einsetzen wird als bisher.
Parallel zu dieser Entwicklung vergrössert sich die Zahl der Menschen, die krank sind aufgrund der Tatsche, dass sie in ihrem Beruf und Leben zu wenig Bewegung haben. Fettleibigkeit, Stoffwechselstörungen, Kreislaufschwächen, Haltungsschäden und ähnliches sind die Erscheinungsbilder.
Hier hat der Sport anzusetzen — und zwar schon in der Zeitspanne der Berufsausübung —, um den älteren Menschen Gesundheit und Spannkraft für den «Lebensabend» zu erhalten. Nur der Mensch, der im Besitz seiner Gesundheit ist, kann das letzte Drittel seines Lebens echt und aktiv geniessen; er verlebt dann keinen Lebensabend mehr, sondern eine Spanne seines Lebens, in der er sich voll und ganz neuen Interessen- und Aufgabengebieten öffnen kann.
Man darf Sport allerdings nicht nur unter dem Aspekt der medizinischen und therapeutischen Aufgabenstellung sehen. Der gesunde und funktionstüchtige Körper stellt für viele Menschen einen Wert für sich dar: Die Freude an der Bewegung, die Freude an der Funktion des eigenen Körpers eröffnen völlig andere und neuartige Erlebnisinhalte.
Dazu ist der Sport für den Menschen unserer Zeit einer der wenigen Räume, in denen noch das Abenteuer und die Selbstbestätigung möglich sind. Man darf dieses Moment nicht unterschätzen. Zum dritten kann der Sport eine wichtige soziale Funktion für den älteren Menschen übernehmen. Der Mensch in seinem letzten Lebensdrittel leidet unter der Isolation: Er ist aus dem Arbeitsprozess ausgegliedert, er wird vielfach aus der Familie und der gewohnten Gesellschaftsgruppe ausgegliedert — er scheint überflüssig zu sein. Das ist ein besonderes Symptom der Industrienationen, in denen der ältere Mensch keine Funktion innerhalb der Gesellschaft hat. Nicht ohne Grund häufen sich in der Zeit unmittelbar nach der Ausgliederung aus der Arbeitswelt die Todesfälle. Erst ungefähr fünf Jahre später hat sich bei dem Rentner oder Pensionär ein neuer Lebensrhythmus ergeben. Der Sport mit seiner Eigenart der Gesellung und Gruppenbildung kann hier eine wichtige Aufgabe erfüllen. Damit ist die Forderung gestellt, dass in stärkerem Masse als bisher schon frühzeitig eine Erziehung auf das Alter einsetzen muss; innerhalb dieser sollte der Sport ein wichtiger Bestandteil sein.
Welche Inhalte hat nun der Sport im Alter? Den Erkenntnissen der Medizin zufolge haben vier Bereiche im Alterssport besondere Bedeutung:

1. Training der Ausdauer,
2. Training der Koordinationsfähigkeit (Geschicklichkeit/Gewandtheit),
3. Lockern und Dehnen der Sehnen, Bänder und Muskeln,
4. Kräftigung der Muskulatur.

Die Erfahrung zeigt, dass die Stoffinhalte der einzelnen Übungsstunden gut zu vergleichen sind mit denen von Kindersportgruppen: Kleine Spiele, einfache Sport-

spiele, Leichtathletik in den Grundformen des Bewegens (wobei der Lauf zur Ausdauerschulung im Vordergrund steht), Schwimmen und das Geräteturnen — allerdings ausschliesslich in der Form des Hindernisturnens. Das Grossturngerät ist in diesem Bereich sportlicher Aktivität lediglich Hilfsmittel zur Körperbildung und Koordinationsschulung.
Ein besonderer Akzent muss auf das Üben mit einfachen Geräten gelegt werden, um den Teilnehmern die Möglichkeiten der Selbsttätigkeit ausserhalb der Übungsstunde aufzuweisen: Gymnastik mit dem Handtuch, Stuhl, Fahrradschlauch, Papierkorb und ähnliches.
Die erhöhte Unfallgefahr, hervorgerufen durch Ungeschicklichkeit des Ungeübten, durch Nachlassen der Koordinations- und Reaktionsfähigkeit im Alter, muss bei der Auswahl des Übungsgutes und der Methode besonders berücksichtigt werden.
Gesprächston und Gesamtverhalten haben einen grossen Anteil am Gelingen der Arbeit. Der Teilnehmer, besonders wenn er zuvor wenig Kontakt zum Sport gehabt hat, ist nicht «Sportfreund» oder «Turnbruder», den man ohne Vorwarnung duzen darf. Er ist und fühlt sich zunächst auch als Herr Lehmann, der in der Halle den gleichen Umgangston finden möchte wie in seiner gewohnten Umwelt. Der Sport muss sich bemühen, Verhaltensformen der Umwelt in stärkerem Masse als bisher zu übernehmen; erst dann ist er in der Gesellschaft voll integriert. Er kann das, ohne an Eigenart und Selbstdarstellung zu verlieren. Gleichzeitig wird er damit für den Aussenstehenden greifbarer und «freundlicher».
Zum Schluss sei nur noch gesagt, dass der Effekt in diesem Bereich des Alterssports von der Regelmässigkeit der Aktivität direkt abhängt. Das ist nicht neu, nur gilt es hier in viel stärkerem Masse. Erst dann wird es möglich, mit 80 Jahren an Volkswettbewerben teilzunehmen oder sich noch an Wettkämpfen des Altersturnens zu beteiligen. Das Moment der Regelmässigkeit bekommt im Alterssport noch eine weitere Bedeutung: Gleichmässigkeit im Leben, gleichbleibende Umwelt und Regelmässigkeit des Tuns haben einen entscheidenden Anteil am Wohlbefinden des älteren Menschen.
Sport im Alter heisst grössere Freude am Alter haben, Widerstand gegen das Altern zu leisten, neue Formen und Gruppen der Gesellung und Geselligkeit finden; Sport im Alter bedeutet für viele ältere Menschen ein neuer Lebensinhalt. Sieben Forderungen seien an die Wissenschaft, Kommunen, Verbände und Vereine gerichtet:

1. Eine stärkere Beachtung der Aufgaben des Sports für ältere Menschen.
2. Eine verstärkte Aktivität aller Wissenschaftsbereiche auf dem Gebiet des Alterssports.
3. Eine frühzeitige Erziehung des Menschen auf das Alter — auch im Bereich des Sports.
4. Die Ausbildung geeigneter Sportlehrer und Übungsleiter für diesen Aufgabenbereich.
5. Die Einrichtung von Übungsräumen in Altenwohnheimen und Altersheimen.
6. Das Ausschreiben besonderer Übungsstunden für ältere Menschen.
7. Die Einrichtung besonderer Schwimmzeiten für ältere Menschen in öffentlichen Bädern.

Der Mensch ist nicht so alt, wie er sich fühlt, sondern er ist dazu auch noch so alt, wie ihn andere Menschen beachten, behandeln und einstufen.
Menschen zwischen dem fünften und dem siebten Lebensjahrzehnt soll durch den Sport das Alter so angenehm wie möglich gemacht werden.

Mit 69 Jahren machte es dem ältesten Lehrgangsteilnehmer noch genau so viel Spass wie den jüngern.

Zusammenfassung

In einem Modellehrgang, den der Landessportbund Nordrhein-Westfalen jetzt in der Sportschule des Westdeutschen Fussball-Verbandes (WFV) in Duisburg durchgeführt hat, wurden in Theorie und Praxis Möglichkeiten demonstriert, wie der ältere Mensch seine Leistungsfähigkeit auf eine höhere Stufe stellen kann.
Wie der LSB-Referent für den «Zweiten Weg», Studienrat Friedhelm Kreiss, erläuterte, habe man mit diesem Lehrgang absolutes Neuland betreten, da bisher für den älteren Menschen ein Angebot sportlicher Leistungsertüchtigung nicht erarbeitet worden sei. Die körperliche Leistungsfähigkeit älterer Menschen hänge hauptsächlich von der Funktion des Herz-Kreislauf-Systems, der Atmungs-Organe sowie vom muskulären und knöchernen Bewegungs-Apparat ab. Diese drei Organ-Systeme könnten durch Leibesübungen beeinflusst werden, ohne dass es zu einer Überforderung kommen dürfe. Auf dem Gebiet Alter und Sport», das bisher vernachlässigt wurde, müssten völlig neue Vorstellungen erarbeitet werden, sagte Kreiss. Es gelte, gerade den älteren Menschen durch sportliche Übungsabläufe Funktionsfähigkeit und die Freude am Leben zu erhalten.
Auf dem Lehrgang, an dem mehr als 30 Übungsleiter aus ganz Nordrhein-Westfalen teilnahmen, sprach sich Frau Prof. Lieselott Diem dafür aus, dem Problemkreis «Alter und Sport» künftig mehr als bisher Beachtung zu schenken. In die Lehrpläne der Universitäten solle dieses Thema — so führte sie unter anderem aus — künftig aufgenommen werden.
Als neue Spiel- und Übungsgeräte für einen Sport im Alter erwiesen sich Stühle, Handtücher, Fahrradschläuche, aber auch Turngeräte, Fussbälle und Spielbretter als sehr geeignet. Nach dem Motto «Schwitz mal wieder» machten die Teilnehmer — unter ihnen ein 69jähriger Übungsleiter — von den Angeboten reichlich Gebrauch. Aus: «Lsb-Bilderbogen»