

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 34 (1977)

**Heft:** 5

**Artikel:** Sport verzögert Prozess des Alterns

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993707>

#### **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:** 14.01.2026

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

# Sport verzögert Prozess des Alterns

«Art, Mass und Methode von Bewegung und Sport bei älteren Menschen.» Hinter diesem trockenen Titel verbirgt sich der Bericht über vom Bundesministerium für Jugend, Familie und Gesundheit geförderte Untersuchungen am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg. Als Projektleiter und Verfasser kommt Professor Dr. Otto Neumann nach Untersuchungen von 50- bis 70jährigen Menschen zu aufschlussreichen Resultaten, die speziell Übungsleitern, die es mit dieser Altersgruppe zu tun haben, wertvolle Fingerzeige geben. Um ein repräsentatives Ergebnis zu erhalten, wurden Nichtsportler, ehemalige Sportler, die nur bis zum dritten oder vierten Lebensjahrzehnt sportlich aktiv waren, und sportlich aktiv gebliebene Sportler, die sich seit ihrer Jugend regelmäßig sportlich betätigt haben, herangezogen. In der Zusammenfassung heisst es u. a.:

1. Die Skelettmuskulatur weist bis ins hohe Alter eine Bereitschaft zur Hypertrophie auf. Der auf Inaktivität beruhende Altersmuskelschwund kann daher durch ausreichende Funktionsreize entscheidend gebremst werden.

2. Nicht nur die Kraft, sondern auch die Elastizität lässt sich noch in fortgeschrittenen Lebensjahren durch gezielte körperbildende Übungen steigern. Dieser Elastizitätszuwachs kommt der gerade im Alter merklich beeinträchtigten Federbereitschaft in den Gelenken zugute.

3. Das altersbedingte Absinken der kardiovaskulären Leistungsfähigkeit wird durch ein systematisch betriebenes Ausdauertraining nicht nur verzögert, sondern die dabei erreichte Ökonomisierung der Herarbeit trägt zur Schaffung einer Leistungsreserve des Herz-Kreislaufes bei. Die verbesserte Durchblutung der Gewebe und Organe wirkt zugleich einer raschen Ermüdbarkeit des alternden Organismus entgegen.

4. Die gewohnte Bewährung in den vielseitigen und rasch wechselnden Situationen des Sports vermag die im Alter nachlassende Fähigkeit zur Adaption an Umweltreize, die ein hohes Mass an Koordinations- und Reaktionsvermögen abverlangen, neu zu beleben. Die bei älteren Menschen oft zu beobachtende Hilflosigkeit in der Auseinandersetzung mit ungewohnten Umweltanforderungen weicht daher mit zunehmender körperlicher Gewandtheit einer zupackenden Aktivität.

Die aufgeführten Testergebnisse berechtigen somit zweifellos zu der Aussage, dass der Alternsprozess durch eine sinnvolle sportliche Aktivität nachhaltig verzögert werden kann. Neben dieser vornehmlich physiologisch orien-

tierten Wertschätzung der therapeutischen und prophylaktischen Bedeutung von Bewegung und Sport für das körperliche Wohlbefinden älterer Menschen darf der Beitrag einer gehobenen körperlichen Fitness zum seelischen Wohlbefinden nicht gering geachtet werden. Das Freisein von körperlichen Beschwerden, das Wissen um die Funktionstüchtigkeit von Lunge, Herz, Muskeln und Bändern und das Vertrauen in die körperliche Geschicklichkeit verleihen der ganzen Persönlichkeit einen unverkennbaren Zug von Spannkraft. Das gehobene Kraftgefühl lässt die alterstypischen Antriebsschwächen: Schwunglosigkeit, Trägheit oder Desinteresse an der Umwelt ebenso wenig aufkommen wie eine verdrossene, depressive Lebensgrundstimmung. Darüber hinaus schafft das Vertrauen in das verbliebene gute Leistungs niveau ein sicheres Gefühl des Gewachsenseins gegenüber den Anforderungen des Alltags.

Das Problem der Übertragung von in sportlichen Situationen erworbenen Fähigkeiten und Reaktionsweisen in den Alltag ist zwar wissenschaftlich noch nicht ausreichend untersucht. Dennoch geht aus der Summe der bei der Aktion «Sport für Ältere» gewonnenen Erfahrungen zweifelsfrei hervor, dass das «Defizitmodell» vom alternden Menschen weder in physischer noch in psychischer Hinsicht zwingend ist. Wenn auch der Sport das Allerletzte ist, an das ältere Menschen normalerweise bei der Bekämpfung lästiger Altersbeschwerden denken und deshalb ihr Heil ausschliesslich in einer medikamentösen Therapie suchen, so muss gerade angesichts einer solchen, aus Unwissenheit stammenden Einstellung um so nachdrücklicher darauf hingewiesen werden, dass das Ausmass des Altersverfalls weniger durch den Alternsprozess als durch körperliche Inaktivität bestimmt wird. Sportliche Aktivität vermag zwar keineswegs, einen Sechzigjährigen in einen Jüngling zu verwandeln. Sie bildet aber den besten Schutz gegen fatalistische Unterwerfung unter die törichte Rollenerwartung von einem Sechzigjährigen als einem körperlich hinfälligen, auf fremdes Mitleid angewiesenen Greis. Sie schafft nicht

nur eine hohe körperliche Fitness, sondern sie bereitet zugleich den Weg zu einer lebensbejahenden Einstellung.

Eine Gesamtschau der Untersuchungsergebnisse berechtigt daher zu der begründeten Aussage, dass sportliche Aktivität auch für ältere Menschen noch ratsam ist, denn sie vermag entscheidend zur Erhöhung der Gesamtqualität ihres Lebens beizutragen.

Für die Sportpraxis eignen sich alle Übungsarten, die zur Steigerung der Elastizität, der Ausdauer und des Koordinations- und Reaktionsvermögens beitragen. Weil kaum eine Sportart allein alle genannten Konditionselemente erfasst, entspricht eine möglichst breite Streuung von Übungsarten am besten den Bedürfnissen älterer Menschen. Lediglich Übungsformen, die einen plötzlichen hohen Krafteinsatz erfordern, sind für Ältere unangebracht. Das zuträgliche Übungsmass hängt ausschliesslich von der Verfassung des Übenden ab. Ohne gesundheitliche Schädigungen befürchten zu müssen, können jedoch auch ältere Personen durch sinnvoll gesteigerte Trainingsanforderungen noch hohe Ausdauerleistungen vollbringen. Verallgemeinerte Warnungen vor Überanstrengung stifteten mehr Schaden als Nutzen. Zur Ängstlichkeit neigende Personen werden nämlich durch solche Warnungen oft so sehr verunsichert, dass sie sich nicht mehr an die zu einem nennenswerten Trainingseffekt erforderliche Reizschwelle heranwagen. Ehemalige Sportler, die sich nach langer Pause wieder sportlich betätigen wollen, müssen sich allerdings streng davor hüten, das einstige, hohe Leistungsvermögen als Massstab ihrer neuerlichen Aktivität zu setzen. Die durch ihre jahrzehntelange Inaktivität entstandenen Leistungseinbussen lassen sich nicht ungestraft durch überhöhte Anstrengungen wettmachen.

Für alle älteren Menschen, die neu oder wieder beginnen wollen Sport zu treiben, gilt der unabdingbare Grundsatz, dass sie sich zuvor einer sportärztlichen Untersuchung unterziehen müssen. Vom Urteil des Sportarztes hängt es ab, welche Belastung sich jeder einzelne zutrauen darf.

DSB

