

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

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

**Band:** 37 (1980)

**Heft:** 2

  

**Artikel:** Auch Senioren haben ein Recht auf Sport

**Autor:** Gabler, Hans

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993856>

### **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:** 19.01.2026

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

37. Jahrgang  
Februar 1980

Fachzeitschrift für Leibesübungen  
der Eidgenössischen Turn- und  
Sportschule  
Magglingen (Schweiz)

## Auch Senioren haben ein Recht auf Sport

Dr. Hans Gabler

Der Durchbruch zum Seniorensport ist bisher nicht gelungen. Daran ändert auch nichts, dass sich alle zum Sport für alle bekennen. Bekenntnisse nutzen aber wenig, wenn keine Taten folgen. Ein wichtiger Schritt dazu könnte getan werden bei den Tagungen der Sportverbände und der Sportkreise. Da fehlt es nicht an bedeutsamen und hilfreichen Beschlüssen. Da gibt es Thesenpapiere und Arbeitskreise. Vom Seniorensport ist selten die Rede, selbst da nicht, wo es um Themen wie «Sport und Gesundheit» oder «Soziale Dienste» geht. Die gesundheitliche und soziale Bedeutung des Seniorensports ist zwar unbestritten, scheint jedoch nicht der Rede wert zu sein. Man zerbricht sich den Kopf über die Ausbildung der Übungsleiter – und dies zu Recht –, aber unerwähnt bleibt die spezielle Ausbildung für den Seniorensport. Der Prozess der Bewusstseinsbildung scheint im Bereich des Seniorensports überraschend und unverständlich langwierig zu sein. Von Übel ist sicher, dass die Bestandsaufnahme, die Mitgliederstatistik einen wichtigen Tatbestand verschleiert. Bei der Altersgruppierung wird bedauerlicherweise bei 25 Jahren der grosse Schnitt gemacht. Alle älteren Mitglieder werden in einer Gruppe zusammengefasst, die 30jährigen genauso wie die 40- und 50jährigen und die über 65.

Die Medien machen immer wieder darauf aufmerksam, dass 14,6 Prozent der Bevölkerung in der Bundesrepublik – 1980 werden es 16,2 Prozent sein – über 65 Jahre alt sind. Warum sollte es in unseren Vereinen anders sein? Es ist eine nicht zu übersehende, leider schweigende Minderheit. Man füttert sie mit Kaffee und Kuchen ab und glaubt, damit seine Pflicht getan zu haben. Oder man kann den einen oder anderen Älteren für Ämter in den Vereinen brauchen, mitunter auch verbrauchen, weil sie immer noch zum Engagement bereit sind, wo Jüngere längst das Handtuch werfen. Die Älteren sind nun einmal nicht aufgewachsen mit der Parole «Ohne mich». Bei den Jüngeren ist diese Einstellung nicht selbstverständlich. Um so dankbarer wird sie empfunden. Das Nehmen, ohne zu geben, ist jedoch die Regel geworden.

Wenn bei den älteren Vereinsmitgliedern sich ein gewisses Recht auf Nehmen bemerkbar macht, dann nicht ohne Grund. Allein ihr bewundernswertes Engagement beim Wiederaufbau der Vereine ab 1945 sollte unvergessen sein. Aber wer erinnert sich schon daran? Warum sollten sie nicht ernten, was sie einst gesät haben? Dazu brauchen sie Hilfe. Das Antriebsvermögen lässt im Alter nach. Also bedarf es nicht nur der Bewusstseinsbildung, dass der Sport kein Alter kennt, dass er Wegbegleiter für



Foto: Rupert Leser, 7967 Bad Waldsee

## Gesehen, beobachtet, gehört...

### Training und sportliche Lebensweise würden genügen

Wenn von aufputschenden Mitteln im Sport die Rede ist, dann stets im Zusammenhang mit Spitzensportlern, die im weitmaschigen Netz der Dopingkontrollen hängenbleiben. Berichten zufolge werden Aufputschmittel aber nicht nur von einigen Spitzensportlern eingenommen, immer mehr junge Sportler greifen zu diesen verbotenen Mitteln, um auf der steilen Erfolgstreppe schneller hochsteigen zu können. Zwölf- bis dreizehnjährige Mochtgerne sollen sich in England aufputschender Mittel bedienen, um ihren Ehrgeiz im nationalen Bereich zu befriedigen und internationale Selektionen zu erlangen. Diese aufsehenerregenden Enthüllungen machte vor Jahresfrist der Generalsekretär des Zentralrates für körperliche Ertüchtigung von England. In einem Dokument, das der Öffentlichkeit vorgelegt wurde, orientierte er auch über die vorgesehenen Gegenmassnahmen: Es soll eine «Doping-Charta» erstellt werden, ferner soll die Regierung Subventionen bewilligen, die es erlauben, auf sämtlichen Stufen der Sportbewegung Kontrollen durchzuführen. Sollte das Krebsübel durch diese Massnahmen nicht in den Griff zu bekommen sein, würde die oberste Sportbehörde nicht davor zurückschrecken, die Mitgliederverbände aufzufordern, die internationalen Beziehungen abzubrechen... Der britische Löwe zeigt Mut!

Im «Guardian» forderte der englische Leichtathletik-Coach den Boykott sämtlicher «dopingverdächtiger» Verbände. Arthur Gold, der britische Präsident des Europäischen Leichtathletikverbandes, kritisierte den Internationalen Leichtathletikverband, der ausgerechnet vor den Europameisterschaften Sperren gegen Dopingssünder – die dann in Prag prompt Medaillen gewannen – aufgehoben hatte.

Sportärzte der beiden Sportgiganten USA und UdSSR hatten sich in einer Erklärung zum Abschluss einer Tagung in Leningrad gegen die Verwendung anaboler Steroide (Muskelpräparate) im Sport gewendet und betont, dass sportliche Wettkämpfe durch Athleten und nicht durch pharmazeutische Firmen entschieden werden sollten. Wie heisst doch der Schlagerrefrain: Worte, Worte, nichts als Worte...!

Tatsache ist, das Doping-Übel eiert weiter, bis jetzt konnten die Herde nicht ausgeräumt werden, die Eingriffe bleiben reine Kosmetik. Ebenfalls Tatsache ist, dass es in gewissen Sportarten nicht mehr möglich ist, ohne «Sprengstoff» und ohne «Muskeldünger» Titel zu erringen und Rekorde zu brechen. Man versucht es daher – und dies zum Teil seit Jahren – mit Doping-Chartas, mit Verboten, mit Boykotten. Und der Erfolg?

Im Prinzip käme man auch im Sport ohne pharmazeutische Mittel zu einer sauberen Hierarchie der Werte. Training und sportliche Lebensweise würden genügen. Um diesen echten Sport jedoch verwirklichen zu können, bräuchte es vor allem eine andere Mentalität, echte sportethische Verhaltensweisen. Ich fürchte jedoch, dass die vielen «Sieg-um-jeden-Preis-Fanatiker» damit glatt überfordert würden.

Marcel Meier

das ganze Leben ist, es bedarf auch der Angebote. Auf diese Angebote warten nicht nur die älteren Vereinsmitglieder. Wer nach Beendigung der aktiven Laufbahn nicht nahtlos umsteigen kann, steigt aus. Wer aber den Sport einmal an den Nagel hängt und sich selbst zum «Sportler im Ruhestand» degradiert, hat es eines Tages schwer, den Anschluss wieder zu finden. Darum wehre man den Anfängen.

Doch, Alter schützt vor Torheit nicht. Und es ist Torheit, an Sportwettkämpfen teilzunehmen, ohne dass man sich einem regelmässigen Training unterzieht. Sonst sind Muskelzerrungen und Muskelrisse vorprogrammiert, wenn nicht Schlimmeres geschieht. Sport ist im Alter Chance, aber auch Risiko. So kann «überfallartige» Leistungssteigerung bei erhöhtem Blutdruck lebensgefährlich sein. Dazu gehören anaerobe Belastungen bei Spurt und Sprint, statische Übungen wie Klimmzüge, Hantelübungen und Handstand. Wo sich Pressatmung einstellt, ist Gefahr im Verzug. Denen, die ihre Leistungsfähigkeit überschätzen und mitunter an krankhaftem Ehrgeiz leiden, sei der Rat Prof. Jokl's ins Stammbuch geschrieben: «Alle Übungen, die besondere Anforderungen an die Herzkraft und Elastizität der Blutgefässe sowie des Herzens stellen, alle Übungen mit grossem Energieaufwand in der Zeiteinheit sind mit Vorsicht zu dosieren.» Wer aber das rechte Verhältnis zwischen Belastbarkeit und Belastung beachtet, wer die sportärztliche Untersuchung zur Regel macht, der erlebt den Sport als Chance für Lebensqualität im Alter.

Wer es mit einem Seniorensport-Angebot ernst meint, muss einsehen, dass der Ältere kein Objekt sein möchte, sondern Subjekt. Letztlich sollen die Älteren in die Lage versetzt werden, ihren Sport soweit als möglich in Selbstbestimmung und Selbständigkeit auszuüben. Dabei werden auch Möglichkeiten einer Form des Sporttreibens realisiert werden, die das sportliche Gegeneinander mehr in ein geselliges Miteinander verwandeln.

Dass auf ärztlichen Rat nicht verzichtet werden kann, steht ausser Frage. Sicher ist, dass sich Formen, die mit Schnelligkeit, Schnellkraft und mit technischen Fertigkeiten verbunden sind, im Seniorensport keinen Platz haben. Anklang finden unter anderem Kleinfeldspiele aller Art, die der Koordination, der Reaktion, der Ausdauer, aber auch der Geselligkeit und der Freude, dem Vergnügen dienlich sind. Auf den älteren Menschen wird es ankommen, ob er sich mit neu erfindenen Sportformen anfreundet oder ob er liebgegewordene Sportarten reduziert, regelvereinfacht ausübt. Dabei sind Erfolgserlebnisse

unverzichtbar. Immer aber geht es um differenzierte Angebote, je nach Belastbarkeit, Leistungsvermögen, Bedürfnissen. DSB

## Anabolika und seine neue Dimension

Gerd Holzbach

Das Anabolika-Problem, das nun schon einige Jahre wie ein böser Fluch über der Leichtathletik liegt, hat eine neue Dimension angenommen. Es hat sich nun bestätigt, was Kenner der Szene schon lange annahmen: nicht nur Werfer und Werferinnen, die bisher nahezu allein den «Kreis der Sünder» stellten, bedienen sich der verbotenen Substanzen. Die anabolen Steroide haben auf breiter Front Einzug gehalten.

Zum ersten Male wurden Mittelstrecklerinnen ertappt, mit der Bulgarin Totka Petrowa und den Rumäninnen Natalia Marasescu und Ileana Silai gleich drei potentielle Olympiasiegerinnen. Zum ersten Mal wurde mit der Bulgarin Daniela Teneva (100 m Hürden) eine Sprinterin und der Rumänin Sandra Vlad eine Springerin überführt. Zum ersten Mal sind auch Nachwuchsatletinnen im Kreis der nun – vom Tag des betreffenden Wettkampfes aus gerechnet – für mindestens 18 Monate eliminierten Sportler.

Professor Keul, einer der führenden deutschen Sportmediziner, sagt: «Dies zeigt, dass man im kommunistischen System keine Grenzen kennt. Das höchste Gut ist nicht der Mensch, sondern die Ideologie. Ihr wird alles untergeordnet.» Für ihn und für viele seiner Kollegen war die Tatsache, dass ausnahmslos Ostblocksportlerinnen der Einnahme anaboler Steroide (Abkömmlinge männlicher Sexualhormone) überführt wurden, nur die Bestätigung langgehegter Vermutungen: «Kaum eine Ostblockathletin kann es sich heute leisten, solche Dinge nicht zu nehmen.» Das Anabolika-Problem brennt also wieder auf den Nägeln. Kurz vor Moskau muss mehr denn je bezweifelt werden, dass diese Seuche in absehbarer Zeit (oder überhaupt?) einzudämmen ist. Was fehlt, ist die internationale Solidarität. Was nutzt es, wenn westliche Leichtathletikverbände ihre Athleten selbst anzeigen und im gesamten Ostblock wird die Anabolika-Einnahme vom Verband unterstützt? Das ist der Punkt, an dem sich die Geister scheiden.

(sid/DSB)