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: Die Eignung der Sportarten für den älteren Menschen : zum Stand der Forschung

Autor: Kayser, Dietrich / Meusel, Heinz

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993857

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

Die Eignung der Sportarten für den älteren Menschen – Zum Stand der Forschung

Dietrich Kayser/Heinz Meusel

Die Meinungsäusserungen zur Eignung der Sportarten beziehungsweise einzelner Übungen für den älteren Menschen beruhen bis auf wenige Ausnahmen vor allem auf Plausibilitätserwägungen über positive Wirkungen oder Gefahren. Nur in seltenen Fällen liegen systematische empirische Untersuchungen vor, die detaillierte Auskünfte über Erfahrungen bei unterschiedlichen Ausgangsvoraussetzungen (wie Trainingszustand, sportlicher Werdegang, biologisches Alter, gesundheitliche Einschränkungen) und Trainingsziele vermitteln. Wie weit anzunehmende Gefährdung bei verschiedenen Sportlergruppen tatsächlich begründet zu erwarten sind, bleibt weitgehend ungewiss. Die Empfehlungen richten sich vor allem an Durchschnittssportler (nicht an ehemalige oder noch aktive Wettkampfsportler) und beschränken sich auf eher generelle Charakterisierungen von Belastungsbereichen. Selten wird bei der Beurteilung der Eignung der Sportarten grundsätzlich und ausdrücklich zwischen Sportlern, ehemaligen Sportlern und Ungeübten unterschieden.

Wer bestimmte Sportarten regelmässig und lebenslang betreibt, kann grundsätzlich auch technisch schwierige Disziplinen (wie Skilauf, Reiten, Eislauf, Gerätturnen, Tennis) bei entsprechender Einschränkung der Belastung bis ins hohe Alter ausüben. Wie weit langjährige Bewegungserfahrung, ein hoher Grad der Automatisierung des Bewegungsablaufs und eigene Könnenseinschätzung wettkampfmässiges Sporttreiben auch bei koordinativ schwierigen Sportarten bis ins hohe Alter hinein ohne erhöhtes Risiko erlauben, bleibt ohne ausreichende empirische Überprüfung.

Deshalb werden auch selten Sportarten genannt, die man meiden sollte, sondern eher Warnungen ausgesprochen vor Schnelligkeitsübungen, Schnellkraftdisziplinen, Sportarten mit isometrischen (beziehungsweise statischen) Kraft- und Maximalkraftbelastungen sowie mit betont kämpferischem Charakter, die ein erhöhtes Verletzungsrisiko mit sich bringen. In diesem Zusammenhang erscheint die hohe Verletzungsanfälligkeit Älterer erwähnenswert. Verletzungen haben für den älteren und vor allem für den alten Menschen eine besondere Bedeutung, weil sich während des Ausheilungsvorganges schwere Komplikationen ergeben können und im Gegensatz zu Jüngeren gerade bei Verletzungen nicht immer eine vollständige Wiederherstellung zu erwarten ist. Die Auswahl der sportlichen Betätigung muss deshalb beim Älteren so erfolgen, dass auch im ungünstigsten Fall ein Missverhältnis zwischen Belastbarkeit und Belastung, das zu Sportverletzungen führen kann, nicht eintritt.

Foto: Rupert Leser, 7967 Bad Waldsee

Empfohlene Sportarten

Auf der Seite der empfohlenen Sportarten findet sich eine ausserordentlich bunte Palette von Sportarten beziehungsweise Disziplinen mit einem deutlichen Schwerpunkt bei Ausdauersportarten. Diese verdanken ihre Ausnahmestellung dem vermutlich einzigen eindeutigen Kriterium zur Bildung von Rangfolgen, nämlich dem Grad des kardiopulmonalen Trainingseffektes. Die Auswertung aller in der erfassten Literatur zu den einzelnen Sportarten mitgeteilten Erfahrungen, Empfehlungen und Warnungen würde einer eigenen Studie bedürfen. Hier geben wir deswegen nur einige Anmerkungen zu verbreiteteren Sportarten (in alphabetischer Reihenfolge):

Bergwandern gehört wegen seines Gesundheits- und Erholungswertes zu den besonders empfohlenen Sportarten. Ältere Bergsteiger zeigen im Vergleich mit Normalpersonen einen ausgezeichneten Zustand des Herz-Kreislauf- und des Nervensystems. Das Bergwandern bedarf allerdings einer sorgfältigen Vorbereitung und in grösseren Höhen erheblicher Umsicht.

Eislaufen stellt auch für den älteren Menschen eine hervorragende Koordinationsschulung dar, ist jedoch nur für Geübtere zu empfehlen.

Unterschiedlich wird das *Gerätturnen* beurteilt. Die mehr als hundertjährige Praxis in den Turnvereinen zeigt, dass es für den lebenslang Turnenden ein vorzügliches Mittel ist, seine Koordinationsfähigkeit, Kraft und Beweglichkeit zu erhalten.

Für weniger Geübte sind Einschränkungen zu machen. Auch der Geübte wird mit zunehmendem Alter einige spezielle Belastungsformen vermeiden. *Kling* (1958) fordert deswegen eine Einteilung der Altersklassen, bei der die Leistungsfähigkeit der Älteren angemessen berücksichtigt wird. In Wettkämpfen ist Überforderung bei Kürübungen zu vermeiden.

Golf kann auch von Älteren unbedenklich gespielt werden. Wiederholt wird darauf aufmerksam gemacht, dass Golf im mittleren und späteren Erwachsenenalter ohne Wirkung auf das kardiopulmonale System sei. Erst nach dem 60. (*Beck*) oder gar 70. Lebensjahr (*Hollmann*) sei es unter diesem Aspekt nützlich.

Gymnastik empfiehlt sich für den älteren Menschen aller Jahrgänge und Leistungsgruppen ohne Einschränkungen. *Krümmel* (1930) stellt sie besonders für den Winter anheim. Gymnastik ist eine der wenigen Übungen, die auch für den alten Menschen (über 60 Jahre) besonders geeignet ist. «Gut ausgewählte, regelmässig durchgeführte gymnastische Übungen sind geeignet, die Muskulatur zu kräftigen, den Bewegungsapparat elastisch und die Gelenke beweglich zu erhalten. Sie sind damit ein wertvolles Mittel, der sich im Alter einstellenden Steifheit entgegenzuwirken und dem Körper seine Reaktionsfähigkeit zu bewahren» (*Mägerlein/Hollmann* 1975).

Kegeln/Bowling und Curling werden allgemein empfohlen. *Beck* (1967) sieht einen Wert für den älteren Menschen erst nach dem 60. Lebensjahr. Nicht geeignet sind diese Sportarten, wenn man sie in schlecht gelüfteten und raucherfüllten Räumen betreibt.

Kleine Spiele: Die Zahl der sogenannten Kleinen Spiele oder Freizeitspiele ist Legion. Sie bestehen aus Geschicklichkeitsspielen und kleinen Mannschaftswettbewerben, Sportspielen in stark reduzierter oder abgewandelter Form und können vor allem Koordinationsvermögen, Reaktionsfähigkeit und Einstellung auf den Partner verbessern, wenn sie unerwünschte Belastungsformen vermeiden (Sprints, härtere kör-

perliche Auseinandersetzungen). Ihr besonderer Reiz besteht auch für den Älteren in ihrem unterhaltsamen Charakter.
Laufen/Traben als gleichmässiger Dauerlauf über längere Strecken mit mässiger Intensität ist wegen seiner Auswirkungen auf die Verbesserung der Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit zum Gesundheitssport par excellence geworden. Zahlreiche Trainingsprogramme geben genaue, über Monate reichende Anweisungen für den Aufbau eines wirkungsvollen Lauftrainings. Wenig beachtet wurden bisher einschränkende Faktoren wie die Belastung des Stütz- und Bewegungsapparates, die bei älteren Menschen durch intensives Lauftraining zu Überlastungserscheinungen führen kann.
Für viele *leichtathletische Disziplinen* gelten die Warnungen vor Schnellkraftbelastungen, für den Kurzstreckenlauf und darüber hinaus vor Auftreten anaerober Arbeit.
Das *Radfahren* hat ähnlich wie das Laufen eine hohe Einschätzung als Herz-Kreislauftraining erfahren. *Mägerlein/Hollmann* (1975) sprechen dem Radfahren gegenüber dem Laufen einen geringeren Wert zu, weil es einen kleineren Anteil der Muskulatur beanspruche. Andererseits belastet es den Stütz- und Bewegungsapparat weniger, was insbesondere für Übergewichtige von Bedeutung ist, und fördert zugleich Koordinations- und Gleichgewichtssinn. *Hollmann* (1971) weist auf Einschränkungen bei Arthrosen hin und empfiehlt, grösseren Wert auf die Belastungsdauer als auf die Geschwindigkeit zu legen.
Das *Reiten* findet Fürsprecher vor allem für jene älteren Menschen, die es in jüngeren Jahren gelernt haben. Dressurreiten steht dem Älteren auch als Leistungssport noch offen, da ihn langjährige Erfahrungen bei der Präsentation der schwierigen Bewegungsabläufe begünstigen.
Vom *Rudern* sind umfassende Erfahrungen der «Alten Herren» bekannt. Die Eignung für Ältere, die den Rudersport seit ihrer Jugend betreiben, ist unbestritten. *Aletter* (1966) empfiehlt den Rudersport vom 45. Lebensjahr an nur noch in gemässigter Form und warnt vor dem Rennsport nach dem 60. Lebensjahr. Ein Ruderprogramm für ältere Anfänger (42 bis 60 Jahre) hat *Porucikov* (1965) erprobt. *Kreiss* (1971) empfiehlt Rudern auch für über 60jährige. *Ganzer* (1970) fordert eine Weiterentwicklung des *Wanderruderns* für die «Alten Herren».
Die *schwerathletischen Disziplinen* sind für den älteren Menschen in der Regel ungeeignet.

Das *Schwimmen* wird bekanntlich unter die gesündesten Sportarten überhaupt eingeordnet und wegen der Ausschaltung der Schwerkraft auch vom Orthopäden empfohlen. Für den Älteren bietet es sich vor allem als Herz-Kreislauf-Training an. Um das Schwimmen als Herz-Kreislauf-Training wirksam werden zu lassen, reicht jedoch Baden nicht aus, vielmehr muss es «mit möglichst kraftvollen und nicht zu langsamen Schwimmstössen» betrieben werden *Mägerlein/Hollmann* 1975). Die Wassertemperatur sollte für Ältere mindestens 24° betragen. Zahlreiche Autoren empfehlen für Trainierte Schwimmen als Wettkampfsport. *Hutinger* (1972) berichtet über Schwimmeisterschaften für Ältere in den USA und gibt detaillierte Trainingsempfehlungen für den älteren Wettkampfschwimmer. Man kann davon ausgehen, dass die Schwimmleistungen bei trainierenden Älteren etwa um 1 Prozent jährlich zurückgehen.
Segeln kann, «wer mit dem Boot und den Segeln und den Winden umgehen kann,... bis ins hohe Alter ausüben» (*Mägerlein/Hollmann* 1975).

Bedenken ergeben sich für den neu beginnenden älteren Menschen beim *alpinen Skilauf,* wenn auch die Kurzski für den Anfänger eine grosse Erleichterung bedeuten. Geübte können den alpinen Skilauf mit eingeschränkter Intensität bis ins hohe Alter betreiben.

Skilanglauf/Skiwandern ist zwar wie der alpine Skilauf nur lokal und saisonal begrenzt möglich, für den älteren Menschen jedoch wesentlich geeigneter als der alpine Skilauf. Er beansprucht die gesamte Muskulatur, wirkt sich günstig auf das Herz-Kreislauf-System und auf das vegetative Nervensystem aus. Wie in allen Ausdauersportarten sollen Anfänger mit geringen Belastungssteigerungen beginnen.
Wie wenige Sportarten bietet der *Tanz* bis ins hohe Alter eine ausgezeichnete Koordinationsschulung. Für Kreislaufschwache empfiehlt er sich als Kreislauftraining. Auch sein geselliger Charakter wird als Motiv für den älteren Menschen hervorgehoben.
Nicht unumstritten ist *Tennis* als Sport für Ältere. Ungeeignet ist Tennis für ältere Menschen, die einen Freizeitsport erstmals aufnehmen wollen. Die erforderlichen schnellen Reaktionen und intensiven Kurzzeitbelastungen können den Stütz- und Bewegungsapparat des Älteren schnell überlasten. Bei älteren Menschen, die nach längerer Pause wieder zum Tennisschläger gegriffen haben, sind Koronartodesfälle vorgekommen. *Markuske* (1962) fordert deswegen besondere sportärztliche Sorgfalt für diejenigen, die im «Alter über vierzig Jahren erstmalig zu tennissportlicher Betätigung kommen. Vor Versuchen, mit fünfzig oder mehr Jahren, ohne früheren Sport, noch Tennis spielen zu wollen, kann nicht ernst genug gewarnt werden». Wer diesen Sport seit seiner Jugend treibt, kann mit entsprechender Vorsicht bis ins hohe Alter Tennis spielen, muss sich jedoch planmässig vorbereiten und vielseitig trainieren, um Überanstrengung und Verletzungen zu vermeiden.

Tischtennis wird dagegen für ungefährlich gehalten. Der kleinere Bewegungsradius des Spielers und die grössere örtliche Unabhängigkeit empfehlen diesen Sport, der insbesondere die Reaktionsfähigkeit des Spielers schult, bis ins hohe Alter.
Das *Wandern/Spazierengehen* hat zwar einen hohen Erholungswert, wird jedoch als körperliche Belastung beim gesunden älteren Menschen nur wirksam, wenn grössere Strecken in rascherem Tempo und unter Umständen unter Überwindung gewisser Höhenunterschiede zurückgelegt werden. *Astrand* (1958) empfiehlt rasche Spaziergänge. Nach *Hollmann* (1971) wirken sich Spaziergänge erst nach dem 70. Lebensjahr auf Herz und Kreislauf aus.

Sportspiele wie Basketball, Fussball, Handball und Volleyball sind nur für jene geeignet, «die diese Spiele schon in jungen Jahren gespielt und sich dabei eine gewisse technische Fertigkeit angeeignet haben und, was sehr wichtig ist, nicht allzu lange mit dem Spiel ausgesetzt haben» (*Mägerlein/Hollmann* 1975). Neubeginner glauben oft, an die Leistungen ihrer Jugendzeit anschliessen zu können, und ziehen sich bei grösserem körperlichen Einsatz Verletzungen zu. Die Sportspiele werden deswegen nur mit Einschränkungen empfohlen. Für Menschen über 50 Jahre rät *Büggel* (1973) von den Sportspielen ab. Zur Verringerung der Verletzungsgefahr sollten insbesondere bei Handball und Fussball härtere Körperkontakte vermieden werden. Für weniger Geübte empfehlen sich vereinfachte Regeln. Sportspiele ohne körperliche Auseinandersetzung mit dem Gegner wie Faustball und Volleyball bergen geringere Gefahren. Für den Aufbau eines geregelten Spielbetriebs von «Alte-Herren-Mannschaften» im Fussball (ab 32 Jahren) mit etwa 30 Spielen im Jahr gibt *Joch* (1972) Anregungen.
Für die zitierten und weitere Quellen zum Thema verweisen wir auf die «Dokumentationsstudie Sport im Alter», Verlag Hofmann, Schorndorf (Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft, Bd. 26).

Adressen der Autoren:

ORR Dietrich Kayser
Hertzstr. 1
D-5000 Köln 40
Bundesinstitut für Sportwissenschaft

Prof. Dr. H. Meusel
Kugelberg 62
D-6300 Giessen
Institut für Sportwissenschaft

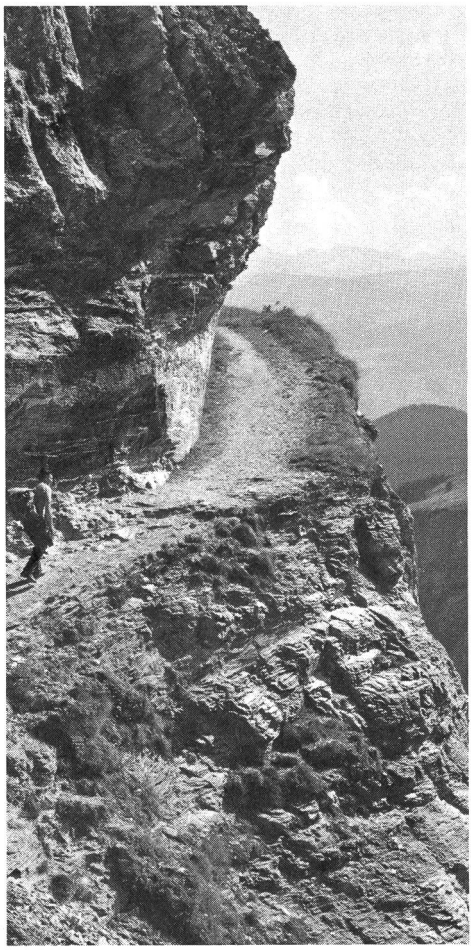

Foto: H.P. Ganser, Chur