

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 40 (1983)

**Heft:** 6

**Vorwort:** Alterssport als soziale Aufgabe von nationaler Bedeutung

**Autor:** Schneiter, Carl

### **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:** 15.04.2026

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



Lieber Leser,

wir haben Jugendunruhen erlebt. Bis hinauf in die höchsten politischen Gremien wurde viel über Jugendprobleme diskutiert. Man redet von eigentlicher Jugendpolitik, von Jugendkultur auch.

Wie steht es eigentlich mit der Gruppe am andern Ende der Lebensleiter, mit den Alten? Es wäre falsch zu behaupten, über Altersprobleme werde nicht gesprochen oder es würde für die Alten nichts unternommen. Hat aber der ganze Problemkreis seinen entsprechenden Stellenwert?

Wir haben gewaltige Einrichtungen für die Jugend geschaffen: die Schulen, die Ausbildungsstätten und schliesslich auch den Jugendsport. Der Grossteil der Organisationen, gerade im Sport, ist auf die Jugend ausgerichtet. Das ist sicher richtig und natürlich: Die Jugend ist die Zukunft.

Die Alten, sie haben das Leben hinter sich; sie müssen sich nicht mehr ausbilden, müssen nicht mehr viel lernen und haben ihre Erfahrungen gemacht. Und natürlich konnten die meisten ein Leben lang Geld verdienen, um ihre Bedürfnisse, auch etwa einen Luxus, selber zu berappen.

Und doch hat diese Gruppe ihre Probleme. Nicht jeder lernt, nach der Pensionierung mit seiner Freizeit umzugehen; mancher steht plötzlich alleine da. Altersbeschwerden stellen sich oft sehr früh ein.

Gibt es bei uns eine Alterspolitik, eine Alterskultur? Es gibt die AHV. Aber sonst? Viele sind einsam und möchten mehr teilhaben am Leben um sie herum, sind leidend und möchten doch etwas unternehmen, sind auch arm, trotz AHV. Es gibt viele, die brauchen Anregungen, Ermunterungen, Hilfe. Sehr viele werden aber einfach abgeschoben, still und leise, oft brutal. Wie wäre es eigentlich einmal mit Alterskrawallen?

Dr. Charles Schneiter, ein Kenner des Sportes und ein Kenner der Altersprobleme, macht in seinem Plädoyer für den Alterssport einen interessanten Vorschlag für den Aufbau einer Alterssportstruktur. Es soll eine Organisation analog von J+S entstehen unter der Oberleitung der ETS. Eine Utopie? Sicher nicht was die organisatorische und fachliche Durchführbarkeit anbetrifft. Die Schwierigkeiten dürften wohl schlicht und einfach bei den Mitteln liegen. Für solche sozialen Aufgaben ist die Zeit denkbar ungünstig – leider!

«Maggingen» ist froh, dieses letztlich politische Thema mit einem Durchführungsmodell vorstellen zu können. Wir hoffen, es werde auf breiter Basis diskutiert.

*Ch. Altorfer*

## Alterssport als soziale Aufgabe von nationaler Bedeutung

Carl Schneiter

**Altern heisst Abnahme der Leistungsfähigkeit, Zunahme der Krankheiten, Verlust der Selbständigkeit und Unterbringung in Heimen. Der Sport vermag die Alterserscheinungen zu verzögern, Gesundheit und Selbständigkeit zu festigen und somit die Hospitalisierungszeit zu verkürzen. Damit bietet der Sport, richtig eingesetzt, grosse Möglichkeiten zur Linderung der finanziellen und sozialen Schwierigkeiten, welche die Betagten unserer Gesellschaft mehr und mehr auferlegen. Das Schweizerische Altersturnen geniesst weltweite Anerkennung und hat mit 60 bis 80 000 Aktiven eine beträchtliche Grössenordnung erworben. Doch stagniert die Entwicklung in den letzten Jahren. Eine Überprüfung von Struktur und Aufgabe ist notwendig.**

### Die Situation

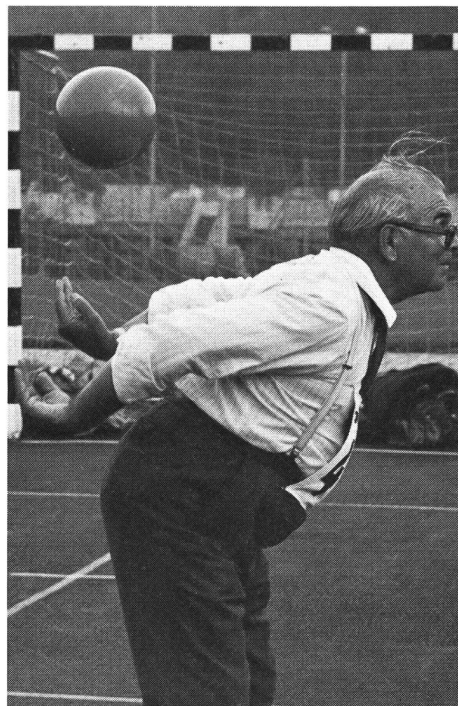
Die Überalterung der Bevölkerung nimmt ständig zu. Im Jahr 2000 wird die Schweiz mehr als 1 Million AHV-Bezüger aufweisen. Glücklicherweise bewirkt der Wohlstand mit kürzerer Arbeitszeit und vermehrter Freizeit, dass die jüngeren Rentnergenera-

tionen nicht nur finanziell gut gestellt, sondern auch rüstig und unternehmungslustig sind. Sie sind für Sport vermehrt ansprechbar und wünschen gegenüber früher anspruchsvollere Programme. Dies zeigt, dass sich auch die Motivationen zum Mitmachen oder Abseitsstehen verändert haben. Das gilt für die Jüngeren, während für die Älteren und Betagten, die ihr Leben lang nie sportlich aktiv waren, die bisherigen Programme genügen.

Auch im Alter gilt: «Vorbeugen ist billiger als heilen!»; daher müssen die jungen Rentnergenerationen angehalten werden, Sport zu treiben, bevor es zu spät ist. Besser noch ist es, vor der Pensionierung wieder mit Sport zu beginnen, solange der Organismus risikoloser belastet werden und damit der Sport grosse Wirkungen erzielen kann. So ergeben sich aus dieser volkswirtschaftlichen Aufgabe völlig neue Aspekte: Es muss eine grosse Palette von Sportangeboten bereitgestellt werden; an die Leiteraus- und -weiterbildung sowie die Administration werden neue erhöhte Anforderungen mit vermehrten Kenntnissen gestellt.

### Finanzielle Grössenordnungen

Die Kostenexplosion auf dem Gesundheitssektor belastet unser Land mit rund 15 Milliarden Schweizer Franken im Jahr. Ungefähr  $\frac{1}{3}$ , das sind 5 Milliarden, werden durch die Betagten verursacht. Gelingt es,



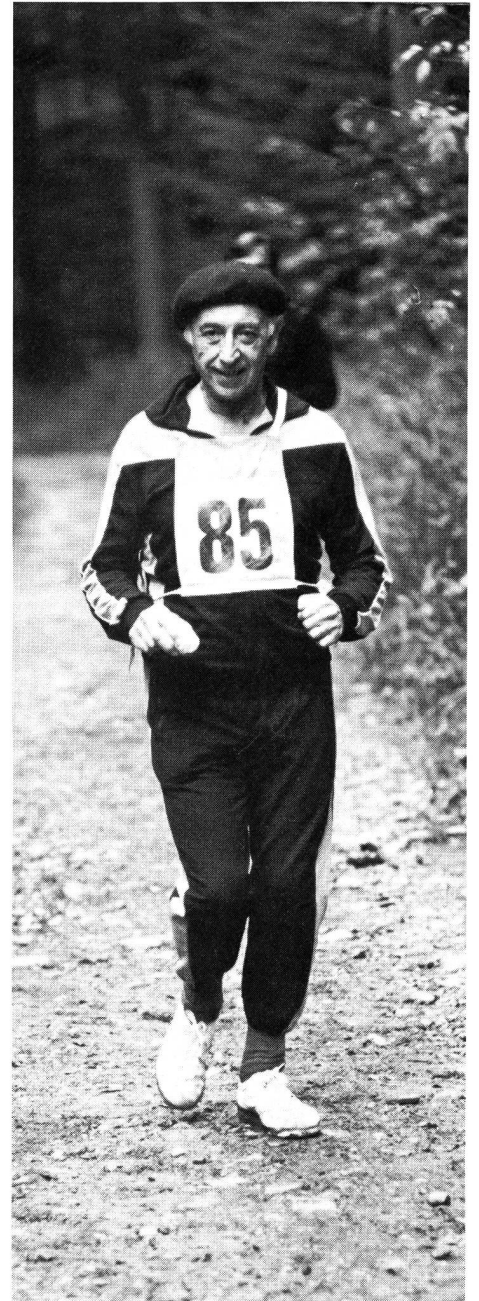
Dr. Carl «Charly» Schneiter ist eine weitherum bekannte Persönlichkeit. Zeit seines Lebens mit dem Sport verbunden, leitete er lange Jahre den Zürcher Hochschulsport, war in verschiedensten sportlichen und politischen Gremien tätig und wirkte zuletzt als Präsident der Schweizer Vereinigung für Alterssport.

durch Sport Krankheiten zu lindern und eine Heimversorgung hinauszuschieben, so müssen sich auf dem finanziellen Sektor Erleichterungen einstellen. Im Rapport des nationalen Forschungsprogrammes: *Kosten der offenen und geschlossenen Altershilfe* von E. Rieben (Verlag Haupt 1982), ist auf Seite 142 untenstehende Graphik wiedergegeben.

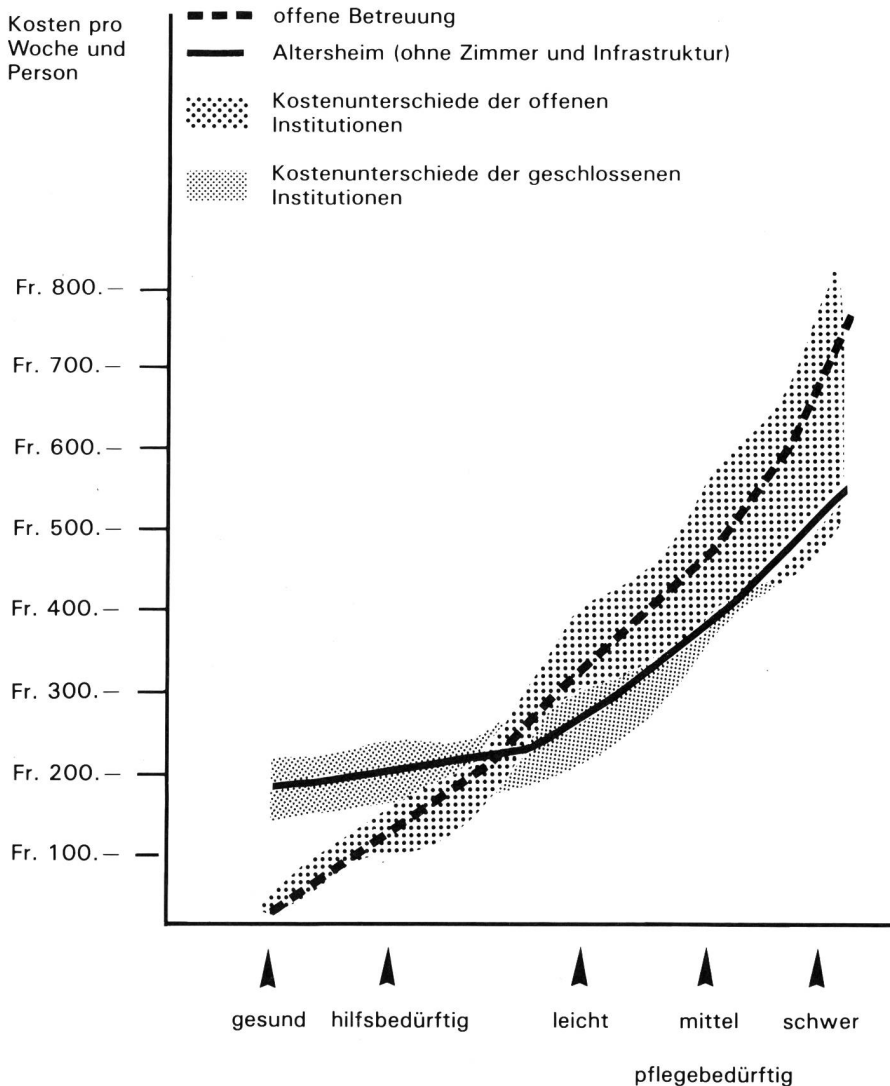
Der Verlust von Gesundheit und Selbständigkeit eines Betagten führt zu Kosten von 150 bis 500 Franken pro Woche je nach Hilfs- oder Pflegeleistung. Damit haben wir einen weiteren Anhaltspunkt, welche Grössenordnungen auf dem Spiele stehen.

An der amerikanischen Konferenz *Fitness und Alter 1981* wurde als Ziel genannt: «Verminderung der jährlichen Tage mit reduzierter Tätigkeit um 20 Prozent auf weniger als 30 Tage für Betagte über 65 Jahre.» Nehmen wir diese Zahl von 20 Prozent als Richtlinie an und hoffen, bei 20 Prozent der Betagten durch Sport die Krankheitstage um 20 Prozent zu reduzieren, so ergäbe das von den 5 Milliarden Gesundheitskosten eine theoretische Einsparung von 200 Millionen Franken im Jahr. Wir wissen, dass diese Rechnung nicht ganz stimmt, da ja die Spitäler und Heime mit ihrem Personal und den teuren Apparaturen auch bezahlt werden müssen, wenn 20 Prozent weniger Patienten zu pflegen sind. Gelingt es, die Hilfs- und Pflegeleistungen laut Abbild hinauszuschieben und zwar für 20 Prozent der Betagten um ein halbes Jahr im Laufe ihres Altwerdens, so ergäben sich Summen von 550 bis 2500 Millionen Franken je nach Bedürftigkeitsgrad, nicht im Jahr, sondern im Laufe des Altersprozesses der Betagten.

Gewaltige Summen kommen hier zum Vorschein, die irgendwer bezahlen muss: Die Betagten, ihre Angehörigen, die Kranken-



#### Tendenzieller Verlauf der Betreuungskosten (Hilfs- und Pflegeleistungen)



kassen und die Steuerzahler. Gelingt es, durch Sport Linderung zu schaffen, die Gesundheit und Selbständigkeit zu erhalten und die Phasen der Pflegebedürftigkeit zu verkürzen, so müssen sich doch irgendwo Einsparungen ergeben. Je grösser die Wirkung des Sportes, um so eher werden diese Einsparungen spürbar. Daraus ergibt sich die Aufgabe, den Alterssport in weiteste Kreise zu tragen und ihm grösste Wirksamkeit zu verleihen. So ist Alterssport nicht Aufgabe einiger weniger Idealisten, sondern ein Gemeinschaftswerk von sportlichen und sozialen Institutionen sowie der politischen Behörden.

Das Ausdauertraining wird heute als der wichtigste Teil des Trainings im Blick auf die Verbesserung der Gesundheit und das Hinausschieben der Alterserscheinungen betrachtet.



## Sport und Alter

Es ist ausgeschlossen, hier die Vielgestaltigkeit und Komplexität des sportlichen Geschehens zu schildern. Wichtig ist, dass diese Faktoren auch im Alter trotz verminderter Leistungsfähigkeit wirksam sind. Ein Insasse eines Altersheimes empfindet die einfache, sitzend ausgeführte Gymnastik als Erleichterung und Abwechslung; ein 70jähriger läuft 100 Kilometer und behauptet, diese anstrengende Übung sei ihm Entspannung. Solche Merkwürdigkeiten gehören zum Sport und werden, wie Beispiele zeigen, auch von den Betagten so empfunden. Das hat zur Folge, dass auch im Alterssport die Angebote den Leistungen und Interessen der Betagten angepasst oder nach Fachsprache, zielgruppenorientiert sein müssen. Der oft gehörte Ausdruck: «Uns genügt das Altersturnen», widerspricht den Tatsachen und Bedürfnissen und wird den Aufgaben nicht gerecht. Sport muss Spiel, Spass und Vergnügen sein und regelmässig betrieben werden.

Auch im Alterssport müssen die Angebote den Leistungen und Interessen der Betagten angepasst sein.

Die einmalige Wochenturnstunde ist zu wenig. Die freie Zeit der Pensionierung und die gute Leistungsfähigkeit fordern mehr, neben Turnen auch Wandern, Schwimmen, Kegeln usw. Das zukünftige Wochenprogramm eines Alterssportlers wird immer mehr polysportiv ausgerichtet sein. Eine der wichtigsten Fragen des Alterssportes liegt im Komplex Belastung und Risiko. Altern bedeutet Funktionseinbusse der Organe, was gleichbedeutend mit abnehmender Belastbarkeit ist. Wie gross

dürfen die Belastungen und Anforderungen sein, ohne ein zu grosses Risiko einzugehen? Am Beispiel der Herz-Kreislauffunktionen respektiv dem Ausdauertraining soll die Problematik aufgezeigt werden. Das Ausdauertraining wird heute als der wichtigste Teil des Trainings im Blick auf die Verbesserung der Gesundheit und das Hinausschieben der Alterserscheinungen betrachtet. Nun nehmen die Herz-Kreislauffunktionen nicht nur altershalber ab. Rückstände ehemaliger Krankheiten bleiben als Schädigungen zurück und erhöhen die Gefährdung: Je älter um so eher solche Schädigungen und um so grösser die Gefährdung. Ein Ausdauertraining im Alter bedeutet deshalb immer erhöhtes Risiko. In der Praxis zeigt sich folgendes: In den USA beginnt der Alterssport mit dem 50. Altersjahr; das Ausdauertraining steht im Zentrum. In der Schweiz beginnen wir das Altersturnen mit dem AHV-Alter also mit 65 respektiv 62 Jahren. In der für alle Leiter verbindlichen Anleitung steht unter den Spielen: «Es darf auf keinen Fall gelaufen werden.»

Nun gibt es viele 60- bis 70jährige, die mit Erfolg ein Lauftraining aufgenommen haben. Selbst den ganz Schwachen, den Herzinfarktpatienten, wird als Rehabilitation ein Lauftraining vorgeschrieben. Hier handelt es sich um individuelle Tätigkeiten mit regelmässiger ärztlicher Kontrolle. Eine solche ist rein quantitativ für Altersturngruppen ausgeschlossen. Die Folge davon ist das erwähnte Laufverbot. Als Konsequenz ergibt sich: *Vorverschieben der Grenze des Alterssportes auf das 50. Altersjahr, Einführung eines Ausdauertrainings mit gelegentlicher ärztlicher Kontrolle.* Damit kommt ein neues Element in den Alterssport, das die bisherigen Strukturen sprengt. Dabei geht es nicht nur um Strukturen. Grössere Belastungen, grösseres Risiko erfor-

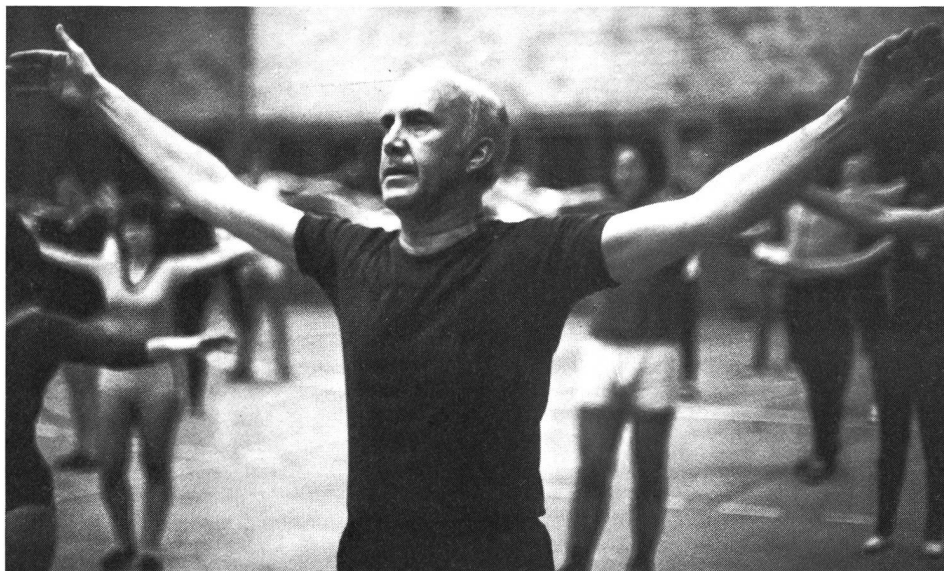
dern vermehrte Kenntnisse der Leiter. Das ganze Leiterproblem ist zu überdenken. Wollen wir mit dem Alterssport als soziale Aufgabe von nationaler Bedeutung ernst machen und die Möglichkeiten des Sportes ausschöpfen, so müssen wir grosse Schritte gehen.

Im Alterssport sollte man versuchen, durch das System «Hilfe durch Selbsthilfe» zur Gruppenbildung zu kommen.

## Soziale Faktoren

Der Freizeitsport der Erwachsenen wird zum Teil in den Vereinen und Klubs, zum Teil individuell oder in Kleinstgruppen betrieben. Das wird auch in Zukunft so bleiben und sich mehr und mehr im Alterssport bemerkbar machen. Dabei stellt man heute schon fest, dass diese individuellen Tätigkeiten wie Wandern, Velofahren, Tennis, Surfen usw. eine ausgezeichnete Gesundheitserziehung bieten. Die vielen Erfahrungen in Zusammenhang mit der körperlichen Leistung führen zu einem speziellen Gesundheitsverhalten wie Mässigung in Essen, Trinken, Rauchen oder in der Kleidung, Hygiene usw. Es entwickelt sich eine Selbstverantwortung gegenüber seiner eigenen Gesundheit. Ein sehr positiver Ausblick auch für die Bewältigung von Altersproblemen.

Dennoch sollte der Alterssport zur Gruppenbildung tendieren, denn auch bei den Rüstigen beginnen irgendwann die Altersbeschwerden; die sportliche Tätigkeit wird mühsam und kann zur Aufgabe führen. Die Aufmunterung durch Kameraden, die Feststellung, dass andere auch leiden, ist in dieser Phase wichtig. Im Pensionierungsalter sollte man versuchen, durch das System



«Hilfe durch Selbsthilfe» zur Gruppenbildung zu kommen. Dabei sollte auch eine übergeordnete Institution entstehen, die für die Koordination der verschiedenen Tätigkeiten in einer Gemeinde sorgt. Dafür sind die Voraussetzungen zu schaffen und die Impulse zu geben.

### Strukturfragen

Die Schweizerische Vereinigung für Alterssport (SVA) ist ein Dachverband; soziale und sportliche Institutionen sind seine Mitglieder. Die Struktur entspricht dem bewährten Modell:

- Nationale Ebene: Vertretung gegenüber Behörden, Bearbeitung des Stoffes und Ausbildung der kantonalen Kursleiter.
- Kantonale Ebene: Ausbildung der Gruppenleiter, Anregung zu neuen Gruppen und Veranstaltungen, Betreuung der Gruppen.
- Lokale Ebene: Sport der Betagten in Gruppen oder anderen Formen.

Die SVA befasst sich mit den 5 Fachgebieten Turnen, Schwimmen, Tanzen, Wandern und Skilanglauf. Durch Gründung von kantonalen Arbeitsgemeinschaften soll die Zusammenarbeit unter den Mitgliederverbänden und anderen Interessenten angestrebt und die Breitenentwicklung gefördert werden.

Die Entwicklung der SVA stagniert, und die Neugründung von Arbeitsgemeinschaften geht schlecht voran. Vor rund 15 Jahren entstand das Altersturnen, wobei die kantonalen Pro Senectute-Sekretariate Pionierarbeit leisteten. Die Turnverbände setzten mit dem Altersturnen als Breitensport erst später ein. Heute registriert man in allen Fachgebieten rund 80 000 Aktive in 4 000 Gruppen, wobei das Turnen mit 60 000 Aktiven dominiert. Die Entwicklung der letzten Jahre steht im Widerspruch zum Zuwachs an rüstigen Betagten, welcher eigentlich zu vermehrter Sporttätigkeit führen sollte. Die Ursache dürfte weitgehend in der Wandlung zum eigenen Freizeitsport

liegen. Was die Pro Senectute so erfolgreich leistet, gehört weitgehend in das Gebiet der Bewegungstherapie. Für die Bewältigung der Probleme des Freizeitsportes fehlen ihr als soziale Institution die Kenntnisse und die fachliche Kompetenz. Bei den Turnverbänden steht das Turnen im Zentrum. Die übrigen Gebiete sind Randgebiete, die kaum der Öffentlichkeit angeboten werden. So besteht eine Lücke, die je nach Einstellung der Betreuer und Funktionäre ausgefüllt oder vernachlässigt wird.

Es zeichnen sich neue Möglichkeiten ab. Ältere brevetierte Schwimm- und Skilehrer interessieren sich für den Unterricht mit Betagten. In der Schweiz werden seit Jahren Hunderte von J+S-Leitern ausgebildet. Viele von ihnen verlieren das Interesse an der Jugendarbeit. Vielleicht würde Interesse am Alterssport bestehen? Wie geht die Rückgewinnung dieser ausgebildeten Leiter vor sich? Welche Struktur ermöglicht deren Einsatz? Nach dem Strukturschema der SVA wären dies die Kantonalen Arbeitsgemeinschaften, doch ist deren Entwicklung unbefriedigend.

Stellt man sich die Realisierung all dieser Aufgaben vor und fügt die neuen Probleme der Vorverschiebung der Altersgrenze dazu, so wird rasch ersichtlich, dass die SVA in ihrer heutigen Form überfordert ist. *Es stellt sich die Frage, ob nicht die ETS den Alterssport analog J+S übernehmen sollte.* J+S ist ein Gemeinschaftswerk zwischen den Sportverbänden, Jugendorganisationen, Ausbildungsorganen von Schulen, dem Bund und den Kantonen, wobei die ETS die Leitung übernimmt. So könnte auch der Alterssport aufgebaut werden.

Die ETS besitzt in unserem Lande die grösste Erfahrung in der Bearbeitung der sportlichen Materie und der Leiteraus- bildung; sie arbeitet gut mit den Kantonen zusammen. Dieses Potential sollte man sich zu nutzen machen. Die Grösse der Aufgabe und die hohen ökonomischen und sozialen Werte, die auf dem Spiele stehen, drängen geradezu in Richtung einer solchen Lösung.

### Finanzielle Aspekte

J+S kostet den Bund gegen 20 Millionen Franken im Jahr, der Alterssport benötigt nur einen Bruchteil davon; geschätzt wird 1 Million. Die Betagten bezahlen ihre Tätigkeit inklusiv Leiterentschädigung selbst und sind mindestens teilweise heute schon bereit, neben der Versicherung noch einen Pro-Kopf-Beitrag für die Leiterweiterbildung und die Administration zu bezahlen. Heute wendet die SVA für Ausbildung und Verwaltung 250 000 Franken auf, die Kosten der Kantone sind nicht bekannt. So werden sich je nach Grösse und Umfang der zukünftigen Tätigkeiten Kosten in der Höhe von 1 Million Franken ergeben. Diese Summe ist den theoretischen und praktischen Gewinnen auf dem Gesundheitssektor gegenüber zu stellen. Daher darf man auch von den finanziellen Aspekten her eine starke, wirksame Struktur aufstellen.

### Schlussbemerkungen

Alterssport als soziale Aufgabe von nationaler Bedeutung erfordert grosszügige und zielstrebige Lösungen. Ein Auftrag an die ETS zur Übernahme des Alterssportes wäre ein solcher Schritt. Die Verwirklichung ist ein zeitlich langwieriger Prozess, der noch durch den Departementswechsel verzögert wird. In der Zwischenzeit sind Provisorien zu suchen, die als «provisoire qui dure» vielleicht lange Bestand haben werden.

Ein erster Schritt wäre die Behebung der Stagnation. Sie muss auf kantonaler und lokaler Ebene erfolgen. In dieser Studie wurden dafür einige Hinweise gegeben wie Selbsthilfeorganisationen, polysportive Wochenprogramme oder die Heranziehung älterer bereits ausgebildeter Lehrkräfte.

Ein zweiter Schritt wäre die Überarbeitung des Übungsstoffes im Sinne: Alterssport als Bewegungstherapie und «Freizeitsport». Daraus könnte eine Propagandabroschüre entstehen, die aber nur einen Sinn hat, wenn auf lokaler Ebene genügend Angebote vorhanden sind, um die neuen Interessenten aufzunehmen.

Der dritte Schritt wäre dann die ganze Problematik des Vorverschiebens der Altersgrenze mit Aufnahme von Ausdauerdisziplinen.

Damit solche Schritte getan werden können, ist eine enge Zusammenarbeit unter allen am Alterssport interessierten Kreisen auf allen 3 Ebenen: Bund, Kanton und Gemeinde notwendig. Die Grösse der Arbeit und die Vielfalt der Tätigkeiten führt zur Forderung nach Aufteilung der Aufgaben zwischen den sozialen und sportlichen Organen sowie der politischen Behörden auch auf allen 3 Ebenen.

*Alterssport ist eine nationale Aufgabe von grosser Bedeutung. Wir können es uns auf die Dauer nicht leisten, die sich im Sport bietenden Möglichkeiten nicht voll auszu-schöpfen. ■*