

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 42 (1985)

**Heft:** 11

**Artikel:** Studien zum Alterssport

**Autor:** Schneiter, Carl

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992535>

### 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>**

## Studien zum Alterssport

Carl Schneiter

**Die demographische Entwicklung unseres Landes gibt zu Sorgen Anlass. Die Zahl der Älteren steigt ständig an. Heute gibt es in der Schweiz zirka 900 000 AHV-Rentner. Bald werden es über eine Million sein. Diese Betagten verursachen grosse Kosten: Man schätzt zirka einen Dritteln der 15 Milliarden Franken der jährlichen Gesundheitskosten, also 5 Milliarden. Sport vermag die Alterserscheinungen hinauszuschieben, das ist unbestritten. Ist dies nun auch für die so teure Altersphase der Hilfs- und Pflegebedürftigkeit der Fall? Die Tatsache, dass Hilfsbedürftigkeit weitgehend eine Folge der abnehmenden Beweglichkeit ist – man kann sich nicht mehr allein ankleiden, ist nicht in der Lage den Haushalt zu führen usw. – und diese Beweglichkeit durch körperliches Tun verbessert werden kann, zeigt die grossen Möglichkeiten des Alterssports. Dieser Artikel möchte mithelfen, die Kenntnisse um den Alterssport zu vertiefen.**

Altern bedeutet den Verlust der Funktions-tüchtigkeit der Organe. Ein solcher Verlust tritt auch bei unzweckmässigem Lebens-stil auf, bei Bewegungsmangel, übermäs-siger Ernährung, Rauchen, Alkoholkonsum usw. Daher können schon geringe Veränderungen des Verhaltens zu Verbesserun-gen führen. Sport aber, als regelmässiges intensives Training, vermag mehr, er stärkt die Organe. Der Wohlstand mit seiner vermehrten Freizeit, die Technik mit derweni-

ger anstrengenden Lebensführung und die Fortschritte der Medizin haben dazu ge-führt, dass die jüngeren Betagten rüstiger und gesünder sind als die früheren Genera-tionen. In dieser Lebensphase vom 60. bis gegen das 75. Altersjahr können die Alterserscheinungen mit Sicherheit durch Sport beeinflusst und zurückgedämmt werden. Irgendwann beginnen dann die Beschwerden, die Hilfsbedürftigkeit und Krankheiten zu dominieren. Die sportlichen

Möglichkeiten sinken und werden zu einer Art Therapie. Die Aufgabe des Altersspor tes ist ganz klar: Es gilt, die Phase der Rü-stigkeit zu verlängern, damit die letzte Le-bensphase möglichst kurz wird.

Die Gesundheit besitzt drei Säulen, eine psychische, eine physische und eine soziale. Alle erfahren sie altersmässige Verän-derungen. Die körperliche Leistungsfähig-keit sinkt ab, während die geistig – seeli-schen und die sozialen Bedürfnisse eher ansteigen. Der Sport muss sich diesen Ver-änderungen anpassen. Denn stimmt das Umfeld nicht, so verliert der Sport seine grosse Wirksamkeit. Umgekehrt aber ver-mag der Sport das Umfeld zu beeinflussen. Als Beispiel: An den Zürcher Senioren – Laufräffs gibt es Frauen, die erscheinen weniger wegen des Laufens als wegen der fröhlichen Gesellschaft. Ein Hinweis auf den Gehalt des Alterssportes.

Diese Studie stammt vom Wettkampfsport, weil es einfacher war, von Sportlern Aus-künfte zu erhalten. Sie haben über Jahre regelmässig trainiert, besitzen ein hohes Gesundheitsbewusstsein und dürften so in der Lage sein, die Alterserscheinungen zurückzudämmen.

### Die Teilnehmerzahlen

Die beiden Zeilen in Tabelle 1 betreffen ver-schiedene Gruppen. Die Angaben wurden durch eine Befragung, respektiv durch die Resultatlisten, erarbeitet. Trotzdem sind die Resultate übereinstimmend. Warum nimmt die Zahl der Wettkämpfer mit zunehmendem Alter so stark ab? Wir wissen darüber nichts Genaues. Ein anderes Bei-Spiel dafür: Beim Engadin-Skimarathon 1974 sind 211 Läufer gestartet, die 60 Jahre alt und mehr waren. 10 Jahre später, 1984, waren diese Läufer 70 Jahre und älter. Es figurieren aber nur noch 84 dieser Alterskategorie in den Ranglisten. Wo sind die übrigen 127 geblieben? Haben sie den Wettkampfsport aufgegeben oder nur den Engadiner? Haben sie vom Sport zu einem mehr geistigen Hobby gewechselt oder war gar Krankheit oder Verletzungen die Ursache des Wegbleibens? Wir wissen es nicht. Wenn wir an die Förderung des Alterssports denken, so sprechen wir im-



mer von der Werbung der «Neuen». Hier sehen wir, dass es ebenso gilt, die Jahre der Aktivität zu verlängern, Aufhören zu vermeiden. Deshalb sollten wir auch vermehrte Kenntnisse über das Aufhören erwerben.

Dieser Frage bin ich kurz nachgegangen. Von den in Tab. 1 aufgeführten 178 Teilnehmern des Engadiner haben 1985 19 gefehlt. Ich habe Sie nach den Gründen gefragt. Von den 13 Antworten, die ich erhalten habe, nannten 6 Krankheiten, 2 Unfälle und 5 andere Gründe, wobei bei dreien der Siitonenschritt mitspielte. Es ergibt sich das erwartete Bild. 11 meldeten, dass sie in Zukunft den Engadiner wieder laufen möchten. Das zeigt, dass die Wettkampfmüdigkeit nicht Hauptgrund der Absenz ist. Bemerkenswert ist das Resultat der 70jährigen. Von den 8 langjährigen Teilnehmern fehlten 1985 deren 4 = 50 Prozent, 3 waren krank, einer gab keine Antwort. Zufall oder eine Folge des Alters? Nach meiner Ansicht spielt hier das Alter mit einer Rolle.

## Die Leistungsfähigkeit

Die Leistungsfähigkeit ist in allen Altersgruppen hervorragend, besonders wenn man bedenkt, dass man vor 15 bis 20 Jahren solche Altersleistungen als etwas Aussergewöhnliches betrachtete. Jüngere Untrainierte wären nicht in der Lage, die Leistungen der 70jährigen zu vollbringen. Tab. 2 zeigt etwas auf, das vermehrter Beachtung bedarf. Die durchschnittliche Leistung der 70jährigen mit 51 Minuten über 10 km oder 3:24 Std. im Engadiner ist sehr gut. Würde ein 40jähriger diese Leistung vollbringen, wäre sie als gut zu werten, bei einem 20jährigen müsste man schon eher von mittelmässig sprechen. Nun ist die Leistung Ausdruck des Trainingszustandes, das heisst, wenn ein 70jähriger die 10 km in 50 Minuten läuft, ist er sehr gut trainiert. Ein 20jähriger mit gleicher Leistungsfähigkeit aber nur mittelmässig. Dabei geht



Begegnung von Gleichgesinnten.

Alter (Jahre)	40–49	50–59	60–69	70 u.ä.	Total	Frauen 43,7 J.
Läufer (Anzahl)	77	60	29	10	176	17
Skilangläufer	77	56	37	8	178	–

Tabelle 1: Zahl von Teilnehmern bei Ausdauer-Wettkämpfen.

Läufer = Antworten einer Umfrage im Senioren Läufer Verein Schweiz (SLV) 1984.

Skilangläufer = Teilnehmer die den Engadin Skimarathon 15- oder 16mal mitgemacht haben (1984).

Alter	40–49	50–59	60–69	70 u.ä.	Total Durchschnitt	Frauen
A. Läufer (Anzahl)	77	60	29	10	176	17
Trainingsjahre	9	9	12	16	9,9	4,1 Jahre
Trainungsumfang pro Woche	65	50	48	34	55,6	49,8 Km.
Bestzeit 10 Km.	38	41	48	51	41,3	47,0 Min.
B. Skilangläufer	77	56	37	8	178	
Durchschnitt Resultat 1984	2.42	2.59	3.31	3.24 Std.		
Durchschnitt Resultat 1974	2.56	3.00	3.36	3.28		

Tabelle 2: Alter und Leistungsfähigkeit.

Schnee- und Wetterbedingungen waren 1984 und 1974 ähnlich.

Alter	40–49	50–59	60–69	70 u.ä.	Total	Frauen
Anzahl	77	60	29	10	176	17
<i>Arztbesuch wegen Krankheit</i>						
letztes Jahr	12%	26%	27%	30%	19,8%	52,8%
vor 2 bis 6 Jahren	44%	36%	10%	30%	35,8%	5,9%
vor mehr als 6 Jahren	41%	33%	59%	30%	40,7%	23,5%
<i>Medikamentenkonsum</i>						
nie Schlaftmittel	96%	90%	85%	60%	90,2%	82,4%
nie Kopfwehmittel	70%	87%	83%	89%	79%	47%
nie Erkältungsmittel	59%	74%	55%	70%	65,7%	41%
Nichtraucher	91%	88%	90%	100%	90,3%	94,1%
Alkohol täglich	21%	12%	34%	50%	21,7%	0

Tabelle 3: Gesundheit der Läufer (Wettkämpfer).





Pflasterchen und Salben – fast wie ein Gebet vor dem Start.

es nicht um Qualifikationen, sondern um die Tatsache, dass das Belastungsrisiko bei schlechtem oder mittleren Trainingszustand bedeutend grösser ist als bei gutem Trainingszustand. Die Älteren sind trotz «schlechterer» Leistung ohne grosses Risiko belastbar.

Die Leistungsfähigkeit sinkt mit zunehmendem Alter ab und zwar gemäss wissenschaftlicher Erkenntnis um rund 10 Prozent in 10 Jahren. Würde man die Leistungen in Tab. 2 mit einer Linie verbinden, so würde ersichtlich, dass die 60- bis 69jährigen schlechtere Leistungen aufweisen als zu erwarten wäre. Dies liegt wahrscheinlich in der grossen Zahl der Wiederbeginner der sportlichen Tätigkeit bei den Älteren. Genaueres ist nicht bekannt. Der Trainingsumfang pro Woche sinkt ebenfalls mit zunehmendem Alter. Berechnet man die Trainingshäufigkeit aus Lauftempo über 10 km und Trainingsumfang pro Woche, so trainieren die 70jährigen rund 3 Stunden, die 40jährigen 4 Stunden pro Woche. Das ist erstaunlich, denn die Pensionierten hätten doch viel mehr Zeit für ihr Training als die Berufstätigen. Hier zeigt sich die Wirkung der verlangsamten Erholung. Sie bestimmt die Grösse des Trainingsumfanges bei den Älteren.

Der Leistungsvergleich beim Engadiner 1974 und 1984 deckt einen Widerspruch auf. Statt des erwarteten altersmässigen Leistungsabfallen ergeben sich Leistungsverbesserungen. In diesen 10 Jahren konnten die Trainingserkenntnisse vertieft und das Material, Ski, Wachs, Bindungen sowie die Präparation der Loipe verbessert werden. Das Resultat: Die 178 Läufer die in Tab. 2B erfasst sind, konnten ihre Leistung trotz höherem Alter verbessern. Dies führt zu Hochstimmung, zu Freude und Zufriedenheit und motiviert zu weiterem Tun. Es wird interessant sein, diese Entwicklung weiter zu verfolgen. Einmal muss ja der Leistungsabfall einsetzen.

## Die Gesundheit

In Tab. 3 werden einige Anhaltspunkte über die Gesundheit der Altersläufer aufgezeigt. Der Grossteil dieser Läufer hat über Jahre trainiert, im Durchschnitt 9,9 Jahre und war seit Jahren nie so krank, dass ein Arzt aufgesucht werden musste. 19,8 Prozent der Männer waren innerhalb eines Jahres wegen Krankheit beim Arzt, aber 52,8 Prozent der Frauen. Eine Befragung am Engadiner 1979 ergab bei den Männern 22,3 Prozent, bei den Frauen 24,8 Prozent. Der Medikamentenkonsum ist gering. Nur der Gebrauch von Schlafmittel ist altersabhängig, was zeigt, dass auch bei den Sportlern die Älteren etwas weniger gut schlafen. 50 Prozent sind Nichtraucher, dafür trinken 21,7 Prozent täglich Alkohol. Bei den 70jährigen sind es sogar 50 Prozent die, wie sie schreiben, ein Glas Wein zum Essen konsumieren. Zu diesen Daten kommen noch die schwer erfassbaren psychischen Faktoren wie Fröhlichkeit, Zufriedenheit, Selbstvertrauen usw. Ein indirekter Beweis solch psychischer Gesundheit liefert der geringe Gebrauch von Schlafmitteln, denn gesunder Schlaf beruht auch auf einer gesunden Psyche. Der kleine Medikamentenkonsum ist auch ein Zeichen des grossen Gesundheitsbewusstseins. Diese Sportler nehmen nicht bei den kleinsten Beschwerden schon ein Mittel ein.

Die Studie vermittelt ein erfreuliches Bild von Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Die Älteren sind im Begriffe die Lebensphase der Rüstigkeit zu verlängern, die Jüngeren besitzen die besten Voraussetzungen dazu. Unerfreulich ist die grosse Zahl derjenigen, die nach dem 60. Altersjahr den Wettkampfsport aufgeben. Da wir über deren Schicksal wenig wissen, müssen vermehrte Kenntnisse erarbeitet werden. Es ist zu hoffen, dass die Entwicklung ähnlich wie bisher verläuft, dass Zustände entstehen, die wir uns heute kaum vorstellen können. Heute gibt es vereinzelt 80jährige Läufer. Wird diese Altersgruppe in 20 Jahren ebenso häufig Sport treiben, wie dies heute für die 60jährigen der Fall ist? (was wir uns vor 20 Jahren auch nicht vorstellen konnten). Und wird als Folge die Alterssport – Pyramide eine recht breite Basis besitzen? Das wäre höchst erfreulich, denn was dem Einzelnen eine freudvolle Tätigkeit ist, besitzt als Masse für die Volkswirtschaft und Volksgesundheit grösste Bedeutung.

Auf jeden Fall zeigt diese Studie, dass im Alterssport eine Chance liegt, die Bewältigung der vielen Probleme zu erleichtern, welche die Zunahme der älteren Generationen mit sich bringen. ■

*Ein junges Alter ist gut, eine alte Jugend taugt nichts.*

Sprichwort

