

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 50 (1993)

Heft: 6

Artikel: Ausdauersport ab 40

Autor: Hegner, Jost

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992583>

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: 17.04.2026

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

Ausdauersport ab 40

Jost Hegner

Fotos: Daniel Käsermann

Ende März fand an der Universität Bern das «2. Grand-Prix-Symposium» als praxisorientiertes sportwissenschaftliches Symposium statt.

Der Anlass kam durch Zusammenarbeit zwischen dem Institut für Sport und Sportwissenschaft SSW und der Organisation «Grand-Prix-von-Bern» zustande und stand unter der Leitung von Jost Hegner, Fachleiter für Sportbiologie und Trainingslehre am ISSW. Radio-Journalisten Heinz Schild und Dr. med. Ursula Imhof von der Rheuma- und Rehabilitationsklinik in Leukerbad.

Der Direktor des ISSW, Prof. Dr. Kurt Egger, stellte in seiner Eröffnungsansprache fest, dass an Ausdauersport-Veranstaltungen eine stark steigende Zahl von Seniorinnen und Senioren mitmachen. Dies habe unzweifelhaft mit dem modernen Sportverständnis in der Bevölkerung zu tun: Nicht die Klassierung, nicht in erster Linie die messbare Leistung zählten, sondern das ganzheitliche Wohlbefinden.

Ausgleichssport

In den Sporthallen der Universität wurde intensiv «Ausgleichs-Sport» praktiziert. Die Lektionen «Mehr Beweglich-

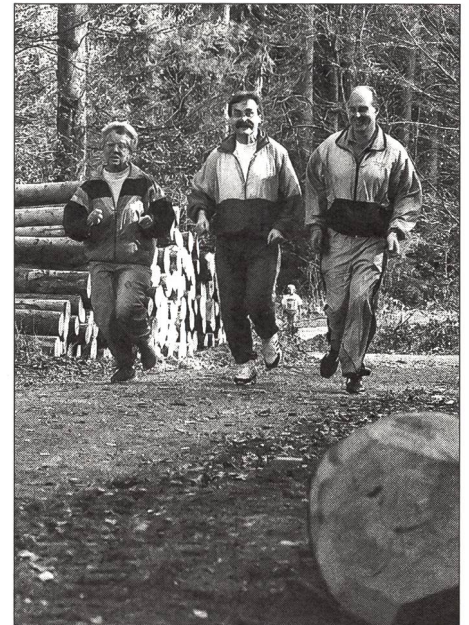
keit», «Koordinationstraining für Läuferinnen und Läufer» und «Gymnastik für den Rücken» wurden von Janina Sakobielski und Walter Mengisen vom ISSW und von Absolventinnen und Absolventen der Physiotherapie-Schule in Leukerbad geleitet.

Die «Seniorinnen» und «Senioren» erhielten auf Wunsch durch einen modernen «Kraftausdauer-test» Aufschluss über den aktuellen Zustand ihrer – für die Statik des Bewegungsapparates zuständigen – Skelettmuskulatur.

Podium

Am Nachmittag erlebten die Besucherinnen und Besucher in der Aula zunächst ein Podiumsgespräch unter der Leitung von Heinz Schild mit dem 70jährigen Marathonläufer Werner Friedli, der Marathonläuferin Verena Weibel und dem Begründer der Senioren-Sportgruppen in Zürich, alt Hochschulsportlehrer Dr. Charles Schneider.

In Referaten wurden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer anschliessend



aus erster Hand über neue Erkenntnisse der sportwissenschaftlichen und präventiv-medizinischen Forschung informiert.

Prävention

PD Dr. med. Bernard Marti stellte die Befunde aus seinen Untersuchungen über den Einfluss von Dauerleistungstraining in der zweiten Lebenshälfte vor und wies darauf hin, dass Ausdauertraining eine unbestrittene, präventive Wirkung gegen kardiovaskuläre Erkrankungen hat. Ausdrücklich betonte Marti, dass es keines leistungssportlichen Trainings bedarf, um in den Genuss der gesundheitsfördernden Effekte zu kommen. Die präventivmedizinische Minimalempfehlung lautet: Betätige Dich drei- bis viermal wöchentlich während 30–60 Minuten mit mindestens 50 Prozent Deiner kardiorespiratorischen Kapazität.

PD Dr. med. Fritz Horber informierte über die bisher nicht publizierten Resultate aus seiner «GP-Studie von 1990/91» über die Körper- und Blut-Fettwerte bei Laufsport-Senioren. Er kam dabei ebenfalls zum Schluss, dass die bewegungsinduzierten Adaptationen in der Prävention von kardiovaskulären Erkrankungen eine Schlüsselstellung einnehmen.

Risiko

Dr. med. Beat Villiger wog das «Kardiale Risiko im Ausdauersport» gegenüber den präventiven Wirkungen regelmäßiger Beanspruchung ab: «Die Gefahr eines plötzlichen Herztodes wird durch Ausdauertraining gleichzeitig erhöht und erniedrigt.» Während und unmittelbar nach der sportlichen Betätigung ist das Risiko kurzfristig erhöht (statistisch



gesehen liegt die Häufigkeit bei ein bis zwei Fällen pro 10 000 Sporttreibenden pro Jahr). Bei 95 Prozent der Opfer liegt eine Herzerkrankung respektiv eine Belastung durch die bekannten Risikofaktoren (familiäre Belastung, Rauchen, hoher Blutdruck, Hypercholesterinämie oder Diabetes) vor. Spezielle Vorsicht ist notwendig, wenn Symptome koronarer Herzkrankheiten wie zum Beispiel pathologische Veränderungen im Ruhe-EKG erkennbar sind und/oder wenn in Ruhe oder während körperlicher Anstrengungen Schmerzen im Thoraxraum auftreten.

Die Bilanz ist eindeutig positiv: Wenn keine wesentlichen Risikofaktoren vorliegen, wenn der Hausarzt keine Hinweise auf koronare Herzkrankheiten findet und wenn keine Beschwerden auftreten, überwiegen die präventiven Wirkungen bei weitem die Risiken.

Bewegungsapparat

Dr. med. Ursula Imhof bezeichnete den Bewegungsapparat als die eigentliche Schwachstelle des menschlichen Organismus. Es gilt, diesen materialgerecht zu gebrauchen. Eine regelmässige, optimal dosierte Beanspruchung der «passiven Strukturen», verbunden mit regel-

mässig praktizierten Dehnungsübungen, kann zur Erhaltung der Funktionsfähigkeit und der Belastbarkeit bis ins hohe Alter beitragen.

Ganzheitliche Menschen?

Der Anthropologe Prof. Dr. Rolf Albonico setzte sich in seinem Beitrag mit der provokativen Frage: «Ausdauerlaufende – ganzheitliche Menschen?» auseinander. Er beleuchtete dabei (als regelmässig sporttreibender Senior) biologisch-medizinische, psychologische und soziale Aspekte des Ausdauertrainings im Seniorenalter und setzte damit am Schluss des Symposiums einen ganz speziellen Akzent. (Beitrag folgt in «Magglingen» 7/93)

Nachlese

In einer 30 Seiten starken Broschüre wurden die Referate zusammengefasst. Überdies finden die Leser in der Symposiums-Dokumentation eine Orientierung über «Neue Begriffe zum Ausdauertraining» und Hinweise für die «Praxis des Gesundheitssportes».

Der Anlass, verdankt sein Zustandekommen dem uneigennütigen Engagement aller Mitwirkenden, dem



Entgegenkommen der Universitätsverwaltung und der finanziellen Unterstützung durch die Schweizerische Volksbank. Im nächsten Frühjahr wird sich das «3. Grand-Prix-Symposium» an der Universität Bern nach «Die Frau im Ausdauersport (1992)» mit dem aktuellen Thema «Kinder und Jugendliche im Ausdauersport» befassen. ■



**T-Shirts
Sweat-Shirts
Jogging**



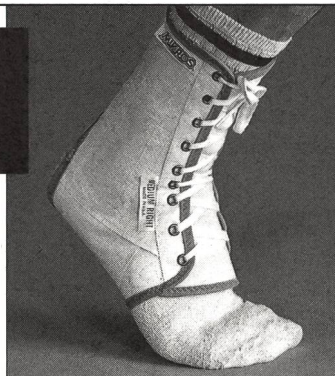
**Kleber
Gläser.**

Verlangen Sie unseren Katalog.

**Mit Ihrem
Aufdruck!**

aries
IHRE SIEBDRUCKER

CH-8200 SCHAFFHAUSEN
REPFERGASSE 14
TELEFON 053 - 24 80 11
FAX 053 - 25 96 78



MIKROS

Exklusiv-Lieferant des Schweiz. Volleyballverbandes sowie der Nat. Kader des Schweiz. OL-Verbandes.

Mikros schützt und stützt.

- Die Mikros Fussgelenksstütze ist indiziert
- bei konservativ/operativ versorgten Bandläsionen in der Mobilisationsphase.
 - bei chronischer Instabilität des oberen Sprunggelenks.
 - als Prophylaxe gegen Sprunggelenksdistorsionen.
 - Gibt es in je 5 Grössen für beide Füße separat.
 - In verschiedenen Ausführungen (kurz, normal, orthopädisch).
 - Stabilisiert das Sprunggelenk wirkungsvoll.
 - Ersetzt tapen und bandagieren.
 - Verbessert die Proprioception am Sprunggelenk.

Die Mikros Gelenkstütze gibt es auch für Hand und Hals.

medExim

Medexim AG, Solothurnstrasse 180, 2540 Grenchen, Telefon 065 55 22 37