

Zeitschrift:	Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti
Herausgeber:	Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband
Band:	- (1970)
Heft:	231
Artikel:	"Altersturnen" : oder "So turnen Senioren"
Autor:	Just, Menga
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-929792

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: 10.02.2026

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

«Altersturnen» oder «So turnen Senioren»

von Menga Just, Glarus

Was versteht man unter dem Wort «Altersturnen»? oder, wie es in der Fernsehreihe betitelt ist, «So tunen Senioren»?

Niemand erwartet, dass ein Mensch — dessen Leben in der Norm verlief — zu schreiben aufhört, sobald er 60 Jahre alt ist. Er schreibt doch schon seit über 50 Jahren, wieso nun plötzlich nicht mehr? krankheitshalber? Ist das eine unsinnige Ueberlegung, werden Sie denken. Sind Sie dessen aber auch gewiss? Mit welchem Recht wird denn vom Körper eine Einschränkung seiner Aktivität verlangt, wenn er über 60 Jahre alt ist? bewegt er sich doch bereits mehr denn 60 Jahre, besonders, wenn wir die pränatale Phase berücksichtigen.

Allerdings ändert sich seine Bewegungsart, sein Bewegungsrhythmus, ebenso wie sich auch die Art der geistigen Regsamkeit eines Menschen immer ändert. Letzterer Erscheinung wurde bereits seit einiger Zeit, zumindest bis zu einem gewissen Grad, Rechnung getragen. Erstere wurde überhaupt nicht berücksichtigt. Es benötigte wissenschaftlicher Arbeiten, der immer dringender appellierender Mahnrufe von Aerzten und Therapeuten der ganzen Welt, die immer wieder auf die Gefahren des Bewegungsmangels hinwiesen, bis man sich intensiver um die Bewegungsvernachlässigung einerseits, um die Bewegungsabstumpfung, infolge der eintönigen Bewegungsschemen der heutigen Zeit anderseits, zu interessieren begann.

Schon längst ist es selbstverständlich, dass jede nur etwas grössere Gemeinde eine Jugendriege für Knaben hat, ja, auch eine für Mädchen, einen Damen-, einen Frauenturnverein, vom Männerturnverein nicht zu sprechen. Man erwähnt auch viel das erhöhte Lebensalter, in turnerischer Hinsicht jedoch, zog man diesbezüglich keine Konsequenzen.

Leider ist es nur sehr wenig bekannt, dass die Pensionierungsaltersgrenze ca. im Jahre

1900 eingeführt wurde, und sich seither das durchschnittliche Lebensalter um über 20 Jahre erhöhte. Schematisch ausgedrückt mit 45 Jahren wird der Körper «pensioniert». Dem darf aber nicht so sein, denn ein Mensch mit 45 Jahren, steht in der heutigen Zeit in seiner Vollkraft. Er ist «Manager-Reif». Viele Erfahrungen stehen ihm zur Verfügung, seine geistige Wendigkeit ist ihm noch voll erhalten, nur physisch ist er nicht trainiert. (Ausnahmen bestätigen die Regel!) Dies dürfte ein wichtiger Grund vieler unerwarteter Todesfälle sein.

Wie oft antwortete man mir auf solche Ueberlegungen schon: ja, mit 45 oder 50 Jahren hätte ich vielleicht noch angefangen zu turnen, doch nicht jetzt, wo ich über 60 Lenze zähle. Wie freute es mich da, als ich in einer Zeitung aus zuverlässiger Quelle entnehmen konnte, dass sich in Südkalifornien 69 Männer zwischen 50 und 87 Jahren während eines Jahres einer Reihe von ärztlich geleiteten Lockerungsübungen unterzogen, die zu beachtlichen Ergebnissen führten: Besserung des Blutdruckes 6%, Verminderung des Körperfettes 4,8%, Erhöhung des Sauerstoffverbrauches 9,2%. Ganz besonders erwähnenswert finde ich die Verringerung der nervösen Spannungen um 14—15%. Anhand solcher Zahlen ist es kaum zu verstehen, wie lange es dauerte, bis der jüngste Zweig des Turnwesens — die Altersgymnastik — ins Blickfeld der Allgemeinheit rückte. Eine Erklärung hiezu bietet uns vielleicht das 5-bändige Handbuch der Neurgenlehre, das über 4000 Seiten umfasst, von denen sich ca. 50 Seiten — also ein Achzigstel — dem Menschen über 60 Jahre widmet.

Es ist bekannt, dass die körperliche Leistungsfähigkeit, die eng mit der Widerstandskraft gegen Erkrankungen gekoppelt ist, allg. gesehen immer mehr abnimmt. Ebenso weiss man, dass die Leistungsfähigkeit eines Menschen vom Ineinanderspiel

gewisser Körpersysteme abhängt. So kann z.B. eine schlechte Leistung der Muskulatur bis zu einem gewissen Grad durch eine Mehrleistung des Kreislaufes ausgeglichen werden, allerdings nicht bis zur Erreichung von Höchstleistungen. Wird ein Körpersystem trainiert, erhöht sich also auch die Gesamtleistung. Wird der Körper nicht betätigt, so verkümmert er und «stirbt», wie das Gehirn. Wie das Gehirn, benötigt auch er gewisser Reize. Spät erst erkannte man dies. Heute weiss man, dass das Wecken der Bewegungsfreude im Menschen eine Grundforderung unserer Zeit ist, die nicht nur alle Bevölkerungsschichten, sondern auch alle Altersschichten, die Gesunden wie die Behinderten — man denke z.B. ans Invalidenturnen — umfassen muss.

Durch die ungewohnte Entwicklungsgeschwindigkeit von Technik, Forschung, Wirtschaft etc., wurde das menschliche «Ich» in unseren Augen immer mehr entwertet. So wird unser Auto im allgemeinen Woche für Woche gewaschen. Es ist selbstverständlich, dass es alle 2—5000 km einer gründlichen Revision unterzogen wird. Um dies zu können, verschuldet sich der heutige Mensch sogar oft, es gehört sich, dass «man» Autobesitzer ist. Gehen wir mit unserem allerpersönlichsten Auto — unserem Körper nämlich — nur annähernd so sorgsam um?

Ein Kind freut sich daran, auf dem Boden herumkrabbeln zu können, ein junger Mensch freut sich, sportlich möglichst leistungsfähig zu sein, ein Mensch von ca. 40 Jahren freut sich, wenn seine körperliche Tüchtigkeit nicht durch physische Schwächen getrübt wird. Er turnt z.B., oder treibt Gymnastik, um sich immer «fit» zu fühlen, etc. Demgegenüber steht der Mensch von 60 Jahren und mehr, der sich unter möglichst geringer körperlicher Beanspruchung gänzlich durchbewegen möchte. Er hat keine Lust, längere Zeit auf dem Boden zu sitzen — falls er dies überhaupt noch kann —, sich nicht nur geistig — Television z.B. —, sondern auch körperlich «beweglich» erhalten. Vermutlich wird die Allgemeinheit immer mehr von diesem Wunsch durchdrungen, und erlaubt uns Therapeuten endlich, unser vor Jahrzehnten in dieser Richtung erworbenes Wissen an die breite Öffentlichkeit zu bringen.

KANTONSSPITAL ZÜRICH

Am Universitätsinstitut für Physikalische Therapie und Rheumaklinik — Leitung Prof. Dr. med. A. Böni — sind Stellen für

leitende PHYSIOTHERAPEUTINNEN

für die Abteilungen Elektrotherapie, gesamte Hydrotherapie, Wickel und Packungen, Krankengymnastik zu besetzen.

Bewerber/-innen mit gründlicher Ausbildung und Berufserfahrung, Eignung und Freude an der Führung von Personal und der Ausbildung von Schülern bietet sich ein interessantes Tätigkeitsgebiet.

Die Arbeitsbedingungen sind gut geregelt, 5-Tagewoche, Besoldung nach kantonalem Reglement, Pensionskasse. Anmeldungen sind mit den notwendigen Angaben über Ausbildung und Praxis sowie Zeugniskopien an das Personalbüro I, Verwaltung Kantonsspital Zürich, Rämistr. 100, 8006 Zürich Tel. 32 98 11 (int. 2830) zu richten.