

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 49 (2013)
Heft: 3

Artikel: Bewegung und Ernährung bei älteren Menschen = Activité physique et alimentation chez les aînés
Autor: Mulhauser-Waillin, Ann
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928877>

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: 27.04.2026

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

Bewegung und Ernährung bei älteren Menschen

Activité physique et alimentation chez les aînés

ANN MULHAUSER-WALLIN

Wir werden immer älter, unsere Lebenserwartung steigt: Wie können wir unsere Lebensqualität bewahren, während gleichzeitig altersbedingte chronische Krankheiten immer mehr zunehmen? Bericht vom 5. Nationalen Treffen der Netzwerke zu Bewegung und Ernährung¹ in Magglingen.

Die neuesten Empfehlungen in Sachen Bewegung waren Thema in der Präsentation von Gerda Jimmy, wissenschaftliche Mitarbeiterin der Eidgenössischen Hochschule für Sport (Magglingen): Die bisherige Bewegungspyramide, die ½ Stunde Bewegung pro Tag empfiehlt, ist inzwischen überholt. Neu werden 2½ Stunden Bewegung pro Woche anstatt 5-mal ½ Stunde empfohlen. Nach wie vor ist es ratsam, die Bewegung auf möglichst viele Tage der Woche zu verteilen, jedoch nicht zwingend 5-mal pro Woche eine halbe Stunde.

Zudem gibt es neu Empfehlungen speziell für ältere Menschen: Grundsätzlich sind sie gleich wie die für jüngere Erwachsene, betont wird jedoch die besondere Bedeutung der Bewegung im Alter für die Selbstständigkeit. Bei Senioren soll zudem nicht vergessen gehen, auch Kraft und Gleichgewicht zu trainieren.

Die neuen Bewegungsempfehlungen sind realistischer und für den Grossteil der Bevölkerung einfacher umzusetzen. Sie möchten näher an der Lebenswirklichkeit sein und ohne medizinischen Fachjargon auskommen. Mit der neuen Definition werden ausserdem mehr Personen als zuvor als ausreichend aktiv gewertet, auch wenn sie ihr Bewegungsniveau nicht geändert haben.

La population vieillit, l'espérance de vie augmente, «comment préserver la qualité de vie alors que les maladies chroniques liées au vieillissement augmentent dans une mesure jamais vue?». C'est une des questions abordées lors de la 5^e journée nationale des réseaux du mouvement et de l'alimentation¹ à Macolin.

Les recommandations révisées en matière d'activité physique constituaient le thème de la présentation de Gerda Jimmy, collaboratrice scientifique de la Haute école fédérale de sport (Macolin): on ne parle plus de la pyramide de l'activité physique qui recommandait ½ heure d'activité par jour. Le changement consiste à proposer 2½ heures d'activité physique par semaine et non 5 fois ½ heure. Il est recommandé de répartir son activité physique sur un maximum de jours de la semaine, mais sans que ce soit obligatoirement 5 fois ½ heure par semaine.

Par ailleurs, de nouvelles recommandations, spécifiques aux personnes âgées, font leur apparition. Elles ne sont pas fondamentalement différentes de celles qui s'adressent aux jeunes adultes. L'accent est cependant mis sur l'importance particulière de la mobilité pour l'indépendance des personnes âgées. Les séniors ne doivent, par ailleurs, pas oublier d'entraîner leur force et leur équilibre.

Les nouvelles recommandations concernant l'activité physique deviennent plus réalistes et applicables par une majorité de la population. Elles aimeraient s'approcher de la réalité, hors du langage médical, dans une terminologie plus compréhensible pour tous. La nouvelle définition considère aussi

¹ Netzwerk für Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport Hepa (www.hepa.ch); Forum Obesity Schweiz (www.fos-ch.ch); Netzwerk Ernährung und Gesundheit nutrinet (www.nutrinet.ch). Das 5. Netzwerktreffen fand am 21. November statt.

¹ Réseau suisse santé et activité physique Hepa (www.hepa.ch); Forum obésité suisse (www.fos-ch.ch); Réseau nutrition et santé – Nutrinet (www.nutrinet.ch). La rencontre nationale a eu lieu le 21 novembre 2012.

Dank Sport gut altern

Achim Conzelmann, Professor am Institut für Sportwissenschaft an der Universität Bern, erörterte das Thema Lernen von neuen Sportarten. Er zeigte anhand von Studien auf, dass man in jedem Alter neue Sportarten erlernen kann. Menschen im fortgeschrittenen Alter können beispielsweise auch noch jonglieren erlernen. Altern ist unvermeidlich, so Conzelmann, Ausdauer und Kraft lassen sich jedoch immer trainieren. Wichtig sei es, dass das Training Spass macht. Zudem wies Achim Conzelmann darauf hin, dass die älteren Menschen von heute nicht mit ihren Altersgenossen vor 50 Jahren vergleichbar sind, dank besseren Lebensbedingungen sind viele besser in Form als frühere Generationen.

Mit dem Alter lernt man zwar langsamer und die Koordination nimmt ab, so der Sportwissenschaftler, ein sportliches Leben ist jedoch ein grosser Pluspunkt: Die Koordination ist wesentlich besser, wenn man von klein auf an Sport gewöhnt ist. Daher ist es auch so wichtig, von Kindesbeinen an regelmässig Sport zu treiben. Mit Sport altert man besser, so Conzelmann, und verlängert seine Lebenserwartung um zwei bis drei Jahre.

Eine Checkliste für «besseres Altern»

Die Teilnehmer konnten ausserdem einen Einblick in das Projekt VIA, «Best Practice Gesundheitsförderung im Alter», gewinnen. Andy Biedermann, Projektleiter VIA bei Gesundheitsförderung Schweiz, erläuterte die Ausgangslage und stellte das Projekt vor. Die demographischen Daten sprechen für sich: Im Jahr 2012 stellten die über 80-Jährigen 5 Prozent der Bevölkerung, 2040 werden es 10 Prozent sein, die Gesundheitskosten werden entsprechend ansteigen.

Ziel des Projektes ist es, die Pflegebedürftigkeit zu verringern und einen Eintritt in ein Pflegeheim zu verzögern oder sogar zu verhindern. Zielgruppe sind daher ältere Menschen, die noch zu Hause leben. Zwei Elemente sind bei der Ge-

un plus grand nombre de personnes comme suffisamment actives que la précédente, même si elles n'ont pas modifié leur niveau d'activité.

Bien vieillir grâce au sport

Le Pr Achim Conzelmann, de l'Institut des sciences du sport de l'université de Berne, a abordé la question de l'apprentissage des diverses activités physiques. On peut apprendre de nouvelles activités à chaque âge: l'orateur a montré que des personnes d'âge avancé pouvaient apprendre à faire du jonglage. Vieillir est inéluctable, mais les personnes âgées d'aujourd'hui ne sont pas les mêmes que celles d'il y a 50 ans. De meilleures conditions de vies font qu'un grand nombre sont en meilleure forme que les générations précédentes. Selon Achim Conzelmann on peut toujours entraîner l'endurance et la force. L'entraînement avec plaisir constitue le mot-clé pour tout un chacun.

Il est vrai que la vitesse d'apprentissage et la coordination diminuent en fonction de l'âge, mais des antécédents de sportifs ainsi que le fait d'avoir exercé une activité physique depuis le plus jeune âge sont des atouts non négligeables. D'où l'importance d'avoir une activité physique régulière dès l'enfance. On peut bien vieillir grâce au sport et on prolonge son espérance de vie de 2 à 3 ans en étant actif avec plaisir.

Une check-list pour une «meilleure vieillesse»

Les participants ont pu avoir un aperçu des axes de promotion de la santé du projet VIA, «Bonnes pratiques de promotion de la santé des personnes âgées». Andy Biedermann, chef du projet VIA à Promotion Santé Suisse, a présenté le cadre et les objectifs du projet. Les données démographiques parlent d'elles-mêmes: les plus de 80 ans représentaient 5% de la population en 2012; ils seront 10% en 2040; et les frais de santé vont prendre l'ascenseur. Le but du projet est

Interessante Projekte für gesunde Bewegung und Ernährung

- Footbag: dynamisches Trainingsprogramm zur Entwicklung von Kraft und Gleichgewicht, ins Leben gerufen von der Suva in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel: www.suva.ch
- Tavolata: Tischrunden mit älteren Menschen: www.tavolata.net
- VIA-Programme: www.gesundheitsfoerderung.ch/via
- Bewegungsparks im Kanton Baselland: www.baselland.ch/bewegungsparks-htm.315400.0.html
- Hindernisse im Alltag; beginnende Studie für ältere Menschen auf Tablette: www.strukturelle-bewegungsfoerderung.ch/index.html

Projets intéressants pour bouger et se nourrir sainement

- Footbag: programme d'entraînement dynamique pour développer la force et l'équilibration, mis sur pied de Suva en collaboration avec l'Institut du sport et des sciences du sport de l'Université de Bâle: www.suva.ch
- Tables d'ânés, Tavolata: www.tavolata.net
- Programmes VIA: www.gesundheitsfoerderung.ch/via
- Parcs vitalité à Bâle-Campagne (en allemand): www.baselland.ch/bewegungsparks-htm.315400.0.html
- Un recensement d'obstacles de la vie de tous les jours; une enquête débutante pour les aînés sur Tablette: www.strukturelle-bewegungsfoerderung.ch/seiten-franz/fr-index.html



Mit Sport gut altern – wichtig ist es, dass das Training Spass macht. | Bien vieillir grâce au sport: l'entraînement avec plaisir constitue le mot-clé pour tout un chacun.

de diminuer les soins et de retarder, voire de diminuer les entrées en EMS. Le groupe-cible est donc la personne âgée encore à domicile.

Deux éléments cruciaux interviennent: le mouvement et les rencontres sociales. Une étude du Centre d'observation et d'analyse du vieillissement du CHUV a permis d'établir une check-list qui se veut un outil interactif et modulable selon les remarques des professionnels concernés. Le but est qu'elle soit une base de réflexion et de discussion pour améliorer le suivi des personnes âgées, la collaboration entre les divers acteurs s'occupant d'elles et la prévention des chutes².

Nutrition: ne pas perdre de masse musculaire

Véronique Girod, diététicienne, a abordé le sujet d'Alimentation 50+. Les besoins nutritionnels physiologiques ne changent pas vraiment en vieillissant. Le tube digestif est peut-être «moins opérationnel», mais les besoins sont identiques. Véronique Girod: «Les chercheurs soulignent que l'état nutritionnel est influencé par une modification des capacités de s'alimenter, une utilisation digestive plus faible des aliments, un rendement métabolique moins performant et des exigences en protéines ainsi qu'en énergie plus élevées en cas de maladie.»

Par contre, nos projets de vie, notre vie sociale (isolement) et notre santé (perte de mémoire, maladies diverses) peuvent changer et modifier notre perception de la nourriture ou même l'envie de nous nourrir.

La dénutrition de la personne âgée ne doit pas être une fatalité. Selon Véronique Girod il est primordial de ne pas banaliser une perte de poids, même occasionnelle, chez la personne de plus de 50 ans car il s'agit alors de perte musculaire et non de graisse. Il est aussi important de surveiller l'hydratation car la personne âgée n'a pas la perception de la soif et a tendance à oublier de boire comme de se nourrir. L'apprentissage d'une bonne nutrition devrait se faire dès le plus jeune âge, a expliqué la diététicienne, car c'est à ce moment-là que l'on construit son capital musculaire et osseux pour les années à venir.

Tout le monde devrait avoir un œil sur les aînés, autant au niveau physique que psychique, pour pouvoir intervenir avant que la perte de masse musculaire ne soit trop importante ou

sundheitsförderung in dieser Gruppe gemäss Biedermann entscheidend: die Bewegung und die sozialen Kontakte. Anhand einer Studie des «Centre d'Observation et d'Analyse du Vieillissement» des Waadtländer Universitätsspitals CHUV konnte eine Checkliste erstellt werden, in Form eines interaktiven, anpassbaren Werkzeugs. Sie dient als Reflexions- und Diskussionsbasis, um die Betreuung älterer Menschen und die Zusammenarbeit zwischen den unterschiedlichen Betreuern zu verbessern sowie Stürze zu verhindern.²

Ernährung: keine Muskelmasse verlieren

Véronique Girod, Ernährungsberaterin, sprach das Thema Ernährung ab 50 an. Der Nahrungsbedarf ändert sich im Alter nicht besonders. Der Verdauungsapparat ist vielleicht «weniger funktionstüchtig», aber die Bedürfnisse sind identisch. Véronique Girod: «Die Forscher betonen, dass der Ernährungszustand von einer veränderten Ernährungskapazität, einer schwächeren digestiven Nahrungsverwertung, einer geringeren Leistung des Stoffwechsels und einem höheren Eiweissbedarf sowie Energiebedarf bei Krankheiten beeinflusst wird.» Allerdings können sich unsere Lebenspläne, unser soziales Leben (Isolierung), unsere Gesundheit (Gedächtnisverlust, verschiedene Krankheiten) und unsere Sicht auf die Ernährung oder sogar die Lust aufs Essen verändern.

² www.gesundheitsfoerderung.ch/pages/Gesundheitsfoerderung_und_Praevention/Programme_Projekte/best_practice_seniors/module.php?micro=module.php

² www.gesundheitsfoerderung.ch/pages/Gesundheitsfoerderung_und_Praevention/Programme_Projekte/best_practice_seniors/module.php?micro=module.php&lang=f

Mangelernährung bei älteren Menschen ist nicht unausweichlich. Es ist äusserst wichtig, so Girod, bei Menschen über 50 Jahren auch eine nur leichte Gewichtsabnahme ernst zu nehmen: Denn es handelt sich um einen Verlust an Muskelmasse, nicht an Fett. Auch sollte man auf die Flüssigkeitszufuhr achten, da ältere Menschen keinen Durst verspüren und dazu neigen, das Trinken und auch das Essen einfach zu vergessen. Gesunde Ernährung sollte schon von klein auf erlernt werden, betonte die Ernährungsberaterin, da man in den Kinder- und Jugendjahren sein Muskel- und Knochenkapital für das Erwachsenenleben aufbaut.

Alle sollten ein Auge auf ältere Menschen haben, sowohl auf deren körperliche als auch physische Verfassung – um eingreifen zu können, bevor der Verlust an Muskelmasse zu ausgeprägt oder eine soziale Isolation alarmierend wird. So kann man beispielsweise darauf achten, ob die Kleidung zu gross oder der Gürtel enger geschnallt wird und ob die Person viel alleine ist. |

l'isolement sociale préoccupant. On peut être attentif à des habits qui deviennent trop amples, à une ceinture qui n'est plus fermée au même trou, et à une personne qui est souvent seule. |



Ann Mulhauser-Wallin

Ann Mulhauser-Wallin ist freischaffende Physiotherapeutin in Genf, Delegierte für den Kantonalverband Genf (physiogenève) und Mitglied der Kommissionen PR und PEG (Prävention, Ergonomie, Gesundheitsförderung) von physioswiss.

Ann Mulhauser-Wallin est physiothérapeute indépendante à Genève, déléguée pour physiogenève et membre des commissions RP et PEPS (prévention, ergonomie et promotion de la santé) de physioswiss.

KLINISCHE SPEZIALISTIN PHYSIOSWISS / KLINISCHER SPEZIALIST PHYSIOSWISS

Planen Sie Ihre Berufslaufbahn mittels Portfolio-Dokumentation!
Informationen finden Sie unter: www.physioswiss.ch / Weiterbildung / Klinischer Spezialist physioswiss

SPÉCIALISTE CLINIQUE PHYSIOSWISS

Planifiez votre carrière en utilisant un portefeuille de documentation!
Vous trouverez plus d'informations sur: www.physioswiss.ch / Formation permanente / spécialiste clinique physioswiss

SPECIALISTA CLINICO PHYSIOSWISS

Pianificate la vostra carriera professionale utilizzando un portfolio di documentazione!
Maggiori informazioni su: www.physioswiss.ch / Formazione continua / specialista clinico physioswiss