Zeitschrift: PS-Info : Neues von Pro Senectute Schweiz
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: - (2003)
Heft: 2

Artikel: Den eigenen Körper akzeptieren
Autor: Seifert, Kurt
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-788070

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: 09.12.2025

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

Den eigenen Körper akzeptieren

Sport- und Bewegungsangebote gehören zu den wichtigsten Dienstleistungen von Pro Senectute. Mit Sport lässt sich das Älterwerden nicht bekämpfen. Bewegung und Sport können aber dazu beitragen, dass das Altern besser gelingt.

Ein dichtes Netz von Seniorensportgruppen überzieht die Schweiz – mehr als 5000 von ihnen firmieren unter dem Label von Pro Senectute. Jedes Jahr machen rund 120'000 Menschen vom Angebot Gebrauch: Turnen und Wandern, Gymnastik und Velofahren, Aqua-Fitness, Walking und andere Bewegungsformen stehen auf dem Programm.

Pro Senectute verfolgt damit zwei Ziele: Bewegung und Sport sind wichtig, um die eigene Gesundheit erhalten zu können. Gleichzeitig bieten die Seniorensportgruppen Gemeinschaft und fördern den sozialen Zusammenhalt. Tatsache ist: Zwei von drei Menschen in der Schweiz bewegen sich zu wenig. Diese Immobilität in einer zunehmend (auto-)mobiler werdenden Gesellschaft scheint immer weiter um sich zu greifen – vor allem bei älteren Menschen.

Bewegung lässt sich nicht verordnen. Für ein bewegtes Leben gibt es allerdings gute Gründe: Am besten nachgewiesen ist die präventive Wirkung bei Herz-Kreislauf-Krankheiten. Nicht zu vergessen: Bewegung und Sport hellen die Stimmung auf, stärken das Selbstwertgefühl und erhöhen die Stresstoleranz.

Bewegungs- und Sportangebote von Pro Senectute sprechen ganz unterschiedliche Menschen an:

- Frauen und Männer, die in ihrer Jugend sportlich aktiv waren, dann aber diesen Lebensbereich vernachlässigt haben.
- Menschen, die nach einem bewegungsarmen Leben die Bedeutung körperlicher Betätigung für ihr Wohlbefinden entdecken.
- Und selbstverständlich auch jene Älteren, die es nach einer vor allem auf Leistung orientierten sportlichen Praxis verstanden haben, auf weniger leistungsbezogene Bewegungsformen umzusteigen.

Der Seniorensport kämpft mit einem negativen Image. Das war vor 20 oder 30 Jahren vermutlich noch stärker als heute der Fall. This Fehrlin, Leiter der Abteilung «Alter+Sport» von Pro Senectute Schweiz, berichtet über die Erfahrungen seiner Frau, die seit 1972 in Seniorensportgruppen tätig ist: «Früher, auf dem Dorf, war es so, dass die alten Bäuerinnen ganz verstohlen in die Gruppe gingen und dort noch im Rock turnten.» Heute treten die sportlich aktiven Seniorinnen und Senioren viel selbstbewusster auf.

Anti-Aging?

In einer auf Jugend getrimmten Gesellschaft gilt der alternde Körper wenig. Deshalb versuchen viele Menschen, den Alterungsprozess aufzuhalten oder zumindest nicht sichtbar werden zu lassen. Dazu können auch sportliche Aktivitäten zählen. Der deutsche Sportpädagoge Michael Kolb meint, gerade im Alterssport sei die Gefahr angelegt, ältere Menschen vor dem Hintergrund des herrschenden Jugendideals an «Normen körperlicher Fitness, Leistungs- und Funktionsfähigkeit anzupassen». Der sich ausbreitende Kult des «Anti-Aging» spricht eine beredte Sprache. Auf Dauer sei es allerdings unrealistisch, gegen sein eigenes Altern zu leben. Ein sinnvolles Ziel könne es nur sein, «sich die im Alter veränderte Leiblichkeit wieder anzueignen», schreibt Kolb in seinem Buch «Bewegtes Altern».

Zu einem gelingenden Altern gehöre es, den eigenen Körper zu akzeptieren und «gleichzeitig seine verbleibenden Möglichkeiten nach selbstgesetzten Massstäben zu erhalten und zu nutzen». Genau dazu wollen die Bewegungs- und Sportangebote von Pro Senectute einen Beitrag leisten. *kas*