

Zeitschrift: PS-Info : Neues von Pro Senectute Schweiz

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: - (2010)

Heft: 2: Gut unterwegs sein

Artikel: Möglichst lange beweglich bleiben

Autor: Seifert, Kurt

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-788100>

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: 22.01.2026

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

Editorial

Bewegen in jedem Alter



Der Begriff «Auto» ist die Abkürzung von Automobil und ist aus dem griechischen *aútō-* (selbst-) und dem lateinischen *mobilis* (beweglich) abgeleitet. Für viele Menschen ist die Welt heute ohne Auto nicht mehr vorstellbar, sie lassen sich mit diesem Gefährt im Laufe ihres Lebens viele hunderttausend Kilometer weit bewegen. Diese passive Mobilität nimmt seit Jahren zu.

Auf der anderen Seite steht die Bewegung unter Einsatz des ganzen

Körpers. Diese Art der Fortbewegung – ohne Hilfsmittel – nimmt seit Jahren ab. Das beginnt schon bei den Kindern. Sie werden von ihren Eltern mit dem Auto zur Schule gebracht und wieder abgeholt. Die negativen Folgen dieser Bewegungsarmut sind wissenschaftlich erwiesen, eine Trendumkehr ist leider nicht in Sicht.

Auch bei älteren Menschen ist Bewegungsarmut weit verbreitet, sie nimmt mit dem Alter zu. Die direkten Behandlungskosten daraus betragen jährlich über eine Milliarde Franken.

Was tun? Dazu enthält das vorliegende ps:info nebst Fakten viele Hinweise, Erfahrungen und Vorschläge. Mein per-

söhnlicher Rat: Bewegen Sie sich (ohne Auto) so oft als möglich, meiden Sie Lifte, Rolltreppen und kurze Strecken im Tram oder Bus. Gehen Sie zu Fuß oder mit dem Fahrrad. Betreiben Sie sportliche Aktivitäten zu Land und zu Wasser, im Alltag und in den Ferien. Es wird sich für Sie lohnen und macht Spass. Zudem werden die Umwelt und die kommenden Generationen Ihnen dankbar sein.

Werner Schärer, Direktor

THEMA

Möglichst lange beweglich bleiben

Immer weiter, immer schneller: So lautet die Devise der modernen Gesellschaft. Bei diesem Kult der Geschwindigkeit können nicht alle Menschen mithalten. Im Alter erhält die Mobilität eine andere Bedeutung.

Kurt Seifert – Leiter des Bereichs Forschung und Grundlagenarbeit, Pro Senectute Schweiz

Der italienische Schriftsteller Filippo Tommaso Marinetti veröffentlichte vor etwas mehr als 100 Jahren sein «Manifest des Futurismus». Darin verherrlichte er nicht nur Kampf und Krieg, sondern auch die «Schönheit der Geschwindigkeit». Ein «aufheulendes Auto» sei bewundernswerter als irgendein Kunstwerk der Antike. In der Vergangenheit habe die Literatur die «gedankenschwere Unbeweglichkeit» gelobt. Jetzt komme es darauf an, «die angriffslustige Bewegung» zu preisen.

Marinetti, der vom Anarchisten zum aktiven Anhänger des Faschismus mutierte, sowie sein Manifest könnte man getrost vergessen, wenn er damit nicht

einen Nerv der heraufkommenden neuen Zeit getroffen hätte, der auch noch unsere Gegenwart prägt: die Begeisterung für die rasche Bewegung durch die Welt. Der Geschwindigkeitskult bestimmt die Moderne und die Mobilität unser Leben. Es bedarf schon einer deutlichen Unterbrechung des Betriebes, wie dies vor einigen Wochen nach dem Ausbruch eines isländischen Vulkans für den europäischen Flugverkehr der Fall war, um daran zu erinnern, dass motorisierte Mobilität keine Selbstverständlichkeit ist.

Rasante Motorisierung ...

Die während des vergangenen Jahrhunderts rasant vorangetriebene Motorisierung hat eine vielfache Erweiterung des Raums ermöglicht, in dem sich Menschen bewegen können. Sie hat aber auch zu einem wachsenden Widerspruch beigetragen: Die mit Auto, Bahn und Flugzeug zurückgelegten Kilometer stehen in keinem Verhältnis mehr zu jenen Strecken, die aus eigener Kraft – zu Fuß oder mit dem Velo – bewältigt werden. Man könnte formu-

lieren: Während die motorisierte Mobilität immer wichtiger wird, nimmt der Stellenwert der Eigenbewegung ab.

Eine ausgesprochene Armut an körperlicher Betätigung, beispielsweise durch Gehen, Wandern oder Laufen, wie sie in vielen modernen Gesellschaften anzutreffen ist, hat auch gravierende Folgen für die Gesundheit – und dies vor allem für Menschen im fortgeschrittenen Alter. Sie betreffen nicht nur den physischen Apparat, insbesondere Knochenbau und Muskeln, sondern auch Seele und Geist. So hat Bewegung nachweislich eine antidepressive Wirkung.

... und Bewegungsarmut

Ein den jeweiligen Umständen angepasstes Mass an autonomer – nicht automobiler! – Bewegung stellt eine wesentliche Quelle des Wohlbefindens dar und ist deshalb auch für die Qualität des eigenen Lebens entscheidend. Um den mit dem Alter vielfach verbundenen Einschränkungen entgegenwirken zu können bzw. um körperliche Abbauprozesse zu verlangsamen,



Foto: Broschüre «Zu Fuß im hohen Alter», Fussverkehr Schweiz

Sicherheit im Fussverkehr trägt dazu bei, dass ältere Menschen möglichst lange mobil bleiben können.

kann die Bedeutung des Zufussgehens, Spazierens oder Wanderns nicht hoch genug geschätzt werden.

Gesellschaftliche Bedeutung

Viele ältere Menschen haben die unterschiedlichen Formen der Bewegung in ihren Alltag integriert. Anderen fällt dies schwer – sei es wegen bereits vorhandener körperlicher Beschwerden oder weil ihnen die Hürden zu hoch erscheinen: Mangelndes Interesse, Bequemlichkeit oder ganz einfach zu wenig Routine im Fortkommen auf eigenen Beinen sind mögliche Gründe dafür. Die vielfältigen Sport- und Bewegungsangebote von Pro Senectute können dazu beitragen, solche Barrieren abzubauen oder zumindest zu verkleinern. Entscheidend für die positive Resonanz auf solche Angebote ist die Tatsache, dass es dabei nicht in erster Linie um die erbrachten Leistungen geht, sondern darum, Freude an der Betätigung zu empfinden und die Geselligkeit zu genießen.

Der Bewegungsarmut im Alter entgegenzuwirken, ist eine der grossen Herausforderungen, vor denen Pro Se-

nectute steht. Unsere Organisation gehört schon heute zu den wichtigsten Anbieterinnen in diesem Segment des Erwachsenensports – und sie verfügt über langjährige Erfahrungen: Bereits in den Sechzigerjahren des vergangenen Jahrhunderts entstanden die ersten Sportgruppen für ältere Menschen. Am Beginn stand das Altersturnen, später kamen zahlreiche weitere Angebote dazu.

Von Anfang an wurde auch auf deren gesellschaftliche Bedeutung hingewiesen. So schrieb eine Sportmedizinerin vor mehr als 40 Jahren in der Zeitschrift «Pro Senectute»: «Volkswirtschaftlich ist es nicht nebensächlich, ob sich die Zahl unselbstständiger, hilfloser Greise jedes Jahr vermehrt.» Die Sprache verweist auf eine vergangene Epoche, doch das damit Gemeinte ist uns Heutigen durchaus bekannt. So weist die im August 2007 verabschiedete Strategie des Bundesrates für eine schweizerische Alterspolitik darauf hin, dass durch die Förderung der Gesundheit und der Autonomie im Alter das Wachstum der Gesundheits- und Pfle-

gekosten in Grenzen gehalten werden kann.

Die Landesregierung hält fest, dass Massnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention im Alter sich an alle richten, aber insbesondere jene Menschen erreichen sollen, die sozial benachteiligt sind. Als besonders vulnerable (verletzliche) Gruppen werden ältere Menschen mit Migrationshintergrund und Armutsbetroffene genannt.

Barrieren abbauen

Barrieren, welche die Bewegung im Alter behindern, hängen vielfach auch mit äusseren Bedingungen zusammen: So können als unsicher erlebte Fussgängerwege und -übergänge die Mobilität stark beeinträchtigen. Bei Planung und Weiterentwicklung der Verkehrsinfrastruktur müssen deshalb die Bedürfnisse älterer Menschen Berücksichtigung finden. Der Vielfalt der Bewegungsformen soll Raum geschaffen werden – damit nicht nur die Geschwindigkeit zählt, sondern auch die Erfahrung, was es heisst, auf eigenen Beinen durch die Welt zu gehen.