Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 54 (1997)

Heft: 4: Aufs Gleichgewicht kommt's an : leichter abnehmen mit Säuren und Basen

Artikel: Welcher Sport taugt für wen?

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554524

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: 14.12.2025

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

Welcher Sport taugt für wen?

Regelmässige sportliche Aktivitäten bringen körperliche Fitness und gesundheitliche Vorteile. Am allerwichtigsten ist aber der Spass, den die gewählte Sportart bringt. Denn ginge es um Gesundheit und Fitness allein, könnte man auch täglich 15 Minuten lang Treppensteigen oder eine halbe Stunde in flottem Tempo spazierengehen.

Die Hitparade der beliebtesten Sportarten in der Schweiz sieht folgendermassen aus: Auf den Plätzen eins bis sechs liegen Wandern, Schwimmen, Radfahren/Mountainbiking, Skilaufen, Turnen/Gymnastik und Laufen/ Jogging.

In Deutschland liegen Radfahren/Mountainbiking, Schwimmen, Gymnastik/Aerobic, Tennis, Jogging auf den ersten fünf Plätzen, Fussball und Skilaufen belegen gemeinsam Platz sechs.

In Österreich liegen Skifahren, Radfahren, Bergsteigen, Laufen und Tennis an der Spitze.

Sportarten, die für Senioren taugen

Wer als älterer Mensch Sport betreibt, sollte besonders auf Sicherheit achten, denn ein Sportunfall kann einen langen und komplizierten Heilungsprozess nach sich ziehen. Und tatsächlich sind die meisten Senioren und Seniorinnen überaus vernünftig. Die in dieser Altersgruppe beliebtesten Sportarten decken sich weitgehend mit den gesündesten und denjenigen, die das wichtige Herz-Kreislauf-Training (Ausdauer) in den Vordergrund stellen. Wandern/Bergwandern, Schwimmen, Turnen/Gymnastik, Radfahren, Laufen/Jogging und Skilanglauf/Skiwandern sind bei älteren Menschen die populärsten Sportarten. Wem diese keinen Spass machen sollten, findet seinen Lieblingssport vielleicht unter weiteren seniorentauglichen Aktivitäten wie Federball/ Badminton, Tischtennis, Curling/Stockschiessen, Boccia/ Boule/Pétanque, Bowling/Kegeln, Golf, Segeln, Aikido oder Rudern. Auch das Tanzen ist ein idealer Seniorensport. Tanzen befreit, löst seelische und körperliche Spannungen und Verkrampfungen, schult den Gleichgewichtssinn, und bei den Schritt- und Figurenkombinationen wird die Merkfähigkeit gefordert. In den meisten Tanzgruppen für Senioren wird ein bunt gemischtes Programm aus Quadrille, Folklore, Square Dance und Paartanz angeboten. Diese Gruppen können sehr gut von Alleinstehenden besucht werden, denn es werden in erster Linie Tanzformen gepflegt, die das Miteinander fördern und von keinem festen Partner abhängig sind. Für diejenigen, bei denen die Beine nicht mehr so richtig mitmachen oder zum Beispiel die Knie Probleme machen,

Rock'n'Roll für die Jungen, Bauchtanz für die Geschmeidigen, Gesellschaftstanz oder Volkstanz für die Senioren: Jede Menge Spass und fast kein Risiko.

wird auch «Tanzen», oder besser Bewegung nach Musik, im Sitzen angeboten. Wer sich noch fit genug fühlt, eine flotte Samba oder einen gefühlvollen English-Waltz aufs Parkett zu legen, kann sich auch bei einer der vielen Tanzschulen informieren.

Überhaupt sollten sich ältere Menschen, wo immer möglich, eine geeignete Gruppe mit einem(r) ausgebildeten Trainer/Trainerin suchen, denn unter Gleichgesinnten sind nicht nur die Abwechslung und der gesunde Ansporn grösser, man fühlt sich auch viel sicherer.

Reiten, das zu den Lieblingssportarten von Mädchen zwischen acht und vierzehn zählt, ist ganz allgemein eine Haltungsschule. Bei Störungen und Verbiegungen der Wirbelsäule dient Reiten sogar als Therapie, und es hat sich auch bei der Behandlung hyperaktiver Kinder bewährt.

Sportarten für Kinder

Untersuchungen zeigen, dass die sportliche Betätigung von Kindern von der ersten bis zur zehnten Schulklasse abnimmt. Sei es, weil das Schulfach Turnen nicht so attraktiv ist, sei es, weil Nachmittagsunterricht und andere Freizeitaktivitäten zu wenig Zeit lassen. Die Sportarten, bei denen kaum ein statistisches Risiko für Verletzungen besteht, und die Kindern grossen Spass machen, sind: Eislaufen, Radfahren, Reiten, Schwimmen, Skilaufen, Tanzen, Tischtennis, Boden- und Geräteturnen. Ein wenig grösser ist das kinderspezifische Verletzungsrisiko beim Badminton, Basketball, Inline-Skating/Rollschuhfahren, Segeln, Skateboardfahren und Wandern.

Die familientauglichsten Sportarten

Es gibt einige Sportarten, bei denen unterschiedliches Alter und unterschiedliches Können nicht so wichtig sind, sondern das gemeinsame Erlebnis im Vordergrund steht. Skifahren, Eislaufen, Schwimmen, Wandern, Tischtennis, Federball, auch Reiten, Segeln und sogar Golf, sind Sportarten, bei denen unterschiedliche Fähigkeiten den gemeinsamen Spass kaum beeinträchtigen.

No risk – no fun?

Es gibt Sportarten, die – statistisch gesehen – ein sehr hohes Verletzungsrisiko haben. Das bedeutet nicht unbedingt, dass sehr häufig etwas passiert, wenn aber der Unglücksfall eintritt, sind die Folgen um so schwerwiegender. Während die durchschnittliche Behandlungsdauer von Sportverletzungen im Krankenhaus sieben Tage beträgt, liegen verunfallte Paragleiter durchschnittlich drei Wochen im Spital. Bewertet man die Häufigkeit und die Schwere der Unfälle und der Dauerschäden, dann heissen die riskantesten Sportarten: Drachenfliegen, Paragleiten, Boxen, Klettern, Segelfliegen, Fussball und Fallschirmspringen. • IZR