Zeitschrift: Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2003)

Heft: 1

Artikel: Hausärztliche Bewegungsberatungen für über 65-Jährige:

Gesundheitsförderung für gesundes Altern

Autor: Sedioli, Claudia

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-819159

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: 10.11.2025

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

Hausärztliche Bewegungsberatungen für über 65-Jährige

Gesundheitsförderung für gesundes Altern

Bewegung leistet einen Beitrag zur Gesundheitsförderung im Alter. Bewegung kann eine Risikosenkung für Altersdiabetes, Herz-Kreislauf-Störungen, Stürze, Osteoporose und diverse Krebsarten zur Folge haben und positiv auf die Psyche wie auch auf das Wohlbefinden wirken.

Instituts für Sozial- und Präventiv- dernden Ansatz. Hausärzt/innen medizin der Universität Zürich re- beraten ihre älteren Patient/innen gen deshalb Hausärzt/innen ihre im Bereich Bewegung. Patient/innen zur Bewegung an.

Das Projekt «Zürcher hausärztliche Kostenlose Beratungen Bewegungsberatungen für über 65- Die Beratungen sind für die Pati-Jährige» (ZHaBe), das in ausgewählent/innen kostenlos. Sie finden im ten Hausarztpraxen und in Zusam- Rahmen einer normalen Konsultamenarbeit mit dem Institut für So- tion während etwa 15 Minuten statt. zial- und Präventivmedizin der Uni- Da das Pilotprojekt guten Anklang versität Zürich durchgeführt wird, fand und positive Effekte zeigte, wird

(Csi) Im Rahmen eines Projekts des beruht auf einem gesundheitsför-

ZHaBe ab Frühling 2003 während knapp zwei Jahren auf zusätzliche Hausarztpraxen ausgedehnt.

Hausärzt/innen gesucht

Gesucht werden ab Frühling 2003 interessierte Hausärzt/innen aus dem Grossraum Zürich, welche bereit sind, im Rahmen ihrer Sprechstundentätigkeit etwa 15-minütige Bewegungsberatungen bei älteren Menschen durchzuführen.

Weitere Auskünfte: Anita Märki, Projektleiterin, Institut für Sozialund Präventivmedizin der Universität Zürich. Sumatrastrasse 30, 8006 Zürich, Telefon 01 634 46 01 amaerki@ifspm.unizh.ch

Bewegung ist Gesundheitsförderung und -prävention

Spassfaktor mit einbeziehen!



Dr. Jürg Niesper motiviert Patient/innen für regelmässiges Bewegungstraining.

Foto: Viviane Schwizer

Gespräch über Bewegungsförderung mit dem Hausarzt Dr. med. Jürg Niesper, Facharzt FMH, der in Egg/ZH praktiziert.

«visit»: In einem Gesundheitsprojekt (siehe Artikel oben) motivieren Hausärzt/innen Menschen ab 65 Jahren zu mehr Bewegung. Das tönt nach einem Manko an gesundheitsfördernden körperlichen Aktivitäten bei Senior/innen?

Dr. Jürg Niesper: Das stimmt. Gemäss Bewegungssurvey 1999 bewegen sich 45 Prozent aller Senior/innen massiv zu wenig. Nur gerade bei 20 Prozent ist das Mass an Bewegung ausreichend.

Was bedeutet ausreichend?

Das heisst konkret: Vier bis sieben Mal wöchentlich durch Bewegung während 30 Minuten ins Atmen. oder zwei bis dreimal wöchentlich während 20 Minuten ins Schwitzen kommen.

Weshalb ist Bewegung für ältere Menschen so wichtig?

Bewegung wirkt präventiv gegen verschiedene Krankheiten: die Risikoreduktion für Herzinfarkt und Dickdarmkrebs beträgt etwa 50 Prozent, ebenso ergibt sich eine deutliche Risikoreduktion für Brustkrebs, Zuckerkrankheit und Osteoporose. Bewegung dient weiter der Sturzprophylaxe, vermindert die Anzahl Hospitalisationstage, wirkt antidepressiv und führt zu besserem Gesundheitsverhalten.

Welche körperlichen Aktivitäten eignen sich für Senior/innen? Besonders geeignet ist das «Walken», weil es nebst dem Herz-Kreislauf-System den ganzen Bewegungsapparat inklusive Muskeln und Bänder trainiert. Günstig sind auch Aquafit, Schwimmen und Velofahren. Ich plädiere dafür, Aktivitäten möglichst nicht alleine, sondern

in der Gruppe auszuüben. Gerade

beim Sport soll der Spassfaktor nicht vergessen werden. Auch Tanzen eignet sich für Seniorinnen und Senioren: Zu Bewegung und Koordination kommt der soziale Aspekt, der die Lebensqualität erhöht.

Was gewinnt eine Person, die sich regelmässig körperlich betätigt? Sie gewinnt mehr Selbstvertrauen in die eigenen Kräfte, was bessere Kontaktfähigkeit und eine höhere Lebensqualität mit sich bringt. Sie hat ein besseres Gesundheitsverhalten, reduziert das Risiko der bereits erwähnten Erkrankungen, bleibt länger mobil, selbständig zuhause und wird weniger pflegebedürftig. Für den Einstieg in Bewegung und Kraft ist es nie zu spät, wie amerikanische Studien an über 85-Jährigen zeigen. Herz und Muskulatur können bis ins hohe Alter trainiert werden.

Das Interview führte Viviane Schwizer.