

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2007)  
**Heft:** 2

## **Inhaltsverzeichnis**

### **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:** 02.02.2026

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





**Peter Dietschi**  
Geschäftsführer  
Pro Senectute Kanton Luzern

### Für Bewegung ist es nie zu spät!

Mit regelmässiger Bewegung können Sie für Ihre Gesundheit erstaunliche Ergebnisse erreichen. Frauen und Männern in jedem Lebensalter wird empfohlen, sich wenigstens eine halbe Stunde in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens «mittlerer» Intensität zu bewegen. Diese Empfehlung, die sich aus fundierten wissenschaftlichen Untersuchungen ableiten lässt, verspricht positive Wirkungen auf die Lebensqualität.

Sie können aber noch mehr für Ihr Wohlbefinden tun, wenn Sie gezielt Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainieren. Es eignen sich dazu alle bewegungsintensiven Sportarten wie Laufen, Velofahren, Tanzen, Schwimmen oder Skilanglauf, aber auch ein Herz-Kreislauf-Training an Fitnessgeräten.

Auch Krafttraining trägt zu besserer Beweglichkeit und Gesundheit bei. Weil ein Sturz bei Betagten das grösste Unfallrisiko beinhaltet, ist ein Muskelaufbau auch für diese Altersgruppe zu empfehlen, denn bereits innert weniger Wochen lässt sich ein Kraftzuwachs von 20 oder mehr Prozent feststellen.

Auch wenn es zuvor Inaktiven nicht sofort gelingen sollte, die Empfehlungen ganz zu erreichen, ist jeder Schritt zu mehr Bewegung wichtig und verspricht Nutzen für die Gesundheit. Vielleicht beginnen Sie mit unserem Kurs «Aktiv gegen Rückenschmerzen», den wir zusammen mit der Hirslanden-Klinik durchführen (Kursprogramm S. 19). Die dauerhafte Änderung des Bewegungsverhaltens ist oft ein längerer Prozess, der über mehrere Stufen verläuft und auch Rückfälle beinhaltet. Trotzdem ist es für Bewegung nie zu spät! Unser Team freut sich auf Ihre Anmeldung für eines unserer vielen Sportangebote.



4

Im Zenit: Ida Glanzmann-Hunkeler, CVP-Nationalrätin und Präsidentin von Pro Senectute Kanton Luzern, über den Stellenwert der älteren Menschen, Bundesbern und ihre Familie.

8

Fitness im Alter: Seniorinnen und Senioren, die aktiv sind und Sport treiben, haben mehr vom Leben.

10

Sport und Medizin: Dr. Hans-Ulrich Backes über Vor- und Nachteile sportlicher Aktivitäten.

12

Aktiv mit Pro Senectute: Acht Teilnehmerinnen und Teilnehmer erzählen, weshalb sie Kurse besuchen.

16

Ludek Martschini: Zu Besuch beim einstigen Kunstturntrainer und Fitnessinstructor.

19

Demenz: Über die Rolle und vielfältigen Aufgaben des Hausarztes im Umgang mit Demenz.

20

Loslassen: Rückschau auf die prominent besetzte Podiumsdiskussion im ausverkauften KKL.

23

Geldratgeber: Bruno Suter, UBS AG, über die Vorteile einer frühzeitigen Altersvorsorge.

25

Überschuldung: Resümee der gelungenen Fachtagung vom 8. März in Nottwil.

27

Pro-Senectute-Jubiläum: Bildung + Sport zu Gast bei Coop.

28

Agenda: Spannende Angebote, Kurse und Veranstaltungen, die einen Besuch lohnen.

32

Es war einmal ...: Über den einstigen Traum eines Luzerner Flugplatzes.

35

club sixtysix: LKB-Experts-Fonds-Expertin Heidi Scherer über das Fondskonto club sixtysix.

36

club sixtysix: Bernard Kobler, Präsident der LUKB-Geschäftsleitung, über die neue Beratung «Privileg 50».

39

Gut zu wissen: Alle wichtigen Adressen und Telefonnummern von Pro Senectute Kanton Luzern.

### Impressum:

«Zenit» ist ein Produkt von Pro Senectute Kanton Luzern und erscheint viermal mit der Monatszeitschrift «Zeitlupe».

**Redaktionsadresse:** Zenit, Pro Senectute Kanton Luzern, Bundesplatz 14, 6002 Luzern

**Telefon:** 041 226 11 88 **Fax:** 041 226 11 89 **E-Mail:** info@lu.pro-senectute.ch

**Redaktionsteam:** Peter Dietschi, Jürg Lauber

**Grafik/Layout/Produktion:** Nadia Lattmann, Marianne Noser (Zeitlupe, Zürich)

**Insertate:** Pro Senectute Kanton Luzern, Geschäftsstelle

**Druck und Expedition:** Ziegler Druck- und Verlags-AG, Winterthur

**Auflage:** 17 000