

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2009)
Heft: 4

Artikel: Willkommen im Sportzeitalter
Autor: Kippe, Andrea
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-820950>

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: 14.01.2026

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

Willkommen im Sportzeitalter

Bewegung, Spiel und Sport in der zweiten Lebenshälfte leisten einen entscheidenden Beitrag zu Selbstständigkeit, Selbstwertgefühl und zum Wohlergehen der älter werdenden Bevölkerung.

VON ANDREA KIPPE

In der Schweiz leben zurzeit 2,2 Millionen Menschen, die über 45 Jahre alt sind. Im Jahr 2020 werden es über drei Millionen sein. Damit wir uns alle genügend bewegen, durch gemeinsame sportliche Aktivitäten sozial integrieren und möglichst lange physisch, psychisch und mental leistungsfähig bleiben, hat der Bundesrat noch vor 40 Jahren eine gute Sportförderung ins Zentrum der Schweizer Sportpolitik gestellt.

Diese durchlief in den letzten 30 Jahren indes einen Wandel: Ging es ursprünglich darum, «Bewegungsmuffel» zu sportlicher Betätigung anzuregen, ist heute das Sportverständnis in der Bevölkerung differenzierter. Dies nicht zuletzt dank «Jugend und Sport J+S». Diese Institution des Bundesamtes für Sport BASPO begann vor 37 Jahren den Breitensport konsequent zu fördern.

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche bis 20 Jahre. Das bedeutet, dass die ersten unter dem Einfluss von J+S aufgewachsenen Schweizerinnen und Schweizer derzeit auf das Seniorenalter und die Pensionierung zusteuern – darunter natürlich auch zahlreiche ehemalige J+S-Leiterinnen und -Leiter.

So sind wir heute sensibilisiert für die unzähligen Möglichkeiten körperlicher Aktivität, vom Wandern über Walking bis zum Joggen, Segeln, Klettern, Mountainbiken, Tennis, Golf oder Schwimmen. Gemäss der Studie «Sport Schweiz 2008», die im Auftrag des Bundesamtes für Sport durchgeführt wurde, hat sich der Anteil an Personen, die mehrmals pro Woche sportlich aktiv sind, in den letzten dreissig Jahren tatsächlich mehr als verdoppelt und liegt derzeit bei fast 50 Prozent. BASPO-Direktor Matthias Remund bestätigt: «Sport ist für 50 Prozent der Bevölkerung zu einem bedeutenden Lebensinhalt geworden. Sporttreibende müssen sich heute nicht mehr wie vor Jahren für die Ausübung ihres Sports rechtfertigen.»

Alter ist kein Grund, keine sportlichen Ziele zu haben

Für fast alle Sporttreibenden stehen laut «Sport Schweiz 2008» bei ihren Aktivitäten Gesundheit und Spass an oberster Stelle. Auch Geselligkeit und Körpererfahrung sind sehr wichtig. 30 Prozent der 65- bis 74-jährigen Frauen (Männer: 39 Prozent) treiben mehrmals wöchentlich Sport – klare Favoriten sind Velo fahren, Wandern, Nordic Walking, Schwimmen, Skifahren, Jogging, Fitnesstraining und Turnen. Experte Remund sieht bezüglich Sport bei Seniorinnen und Senioren ein grosses

zur person



Matthias Remund (46) ist seit 2005 Direktor des Bundesamtes für Sport BASPO. Zu seinen Hobbies zählen Skilanglauf, Jogging, Eishockey und Ski alpin. Matthias Remund war als

Langläufer Spitzensportler und in verschiedenen Sportbereichen als Trainer und Funktionär tätig. Er ist verheiratet und Vater von sechs Kindern.



Matthias Remund: «Alter ist kein Grund, im Sport keine Lernziele mehr zu haben. Sport verbindet. Sport heisst Menschen treffen, Freude und Lebenslust empfinden.»

Lernpotenzial: «Alter ist kein Grund, im Sport keine Lernziele mehr zu haben.» Für Remund ist zudem der psychosoziale Effekt ausschlaggebend: «Sport verbindet. Sport heisst Menschen treffen, Freude und Lebenslust empfinden. Sportlerinnen und Sportler sind untereinander meist per Du, soziale Unterschiede rücken in den Hintergrund und man findet rasch den Zugang zueinander.»

Biologisch gesehen rutschen wir bereits ab 30 Jahren ins Seniorenalter. Ab dann setzt nämlich ein kontinuierlicher Abbau von motorischen Fähigkeiten ein. Dies betrifft besonders die Muskulatur, aber auch Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit lassen nach. Hinzu kommen Veränderungen der Sinneswahrnehmung, die auch sportliche Bewegungstechniken beeinträchtigen können.

Grundsätzlich hat aber die individuelle «Bewegungsbiografie» auf unseren gesundheitlichen Zustand und unser Leistungsniveau einen grösseren Einfluss als das chronologische Alter. «Ein trainierter 65-Jähriger kann wesentlich leistungsfähiger sein als ein untrainierter 30-Jähriger», betont Matthias Remund. Beim BASPO ist man deshalb von den verschiedenen Altersstufen bis hin zum Seniorensport abgekommen. Ab dem Jahr 2010 greift unter dem Namen «Erwachsenensport Schweiz esa» das neue Sportförderungskonzept des Bundes.

Erwachsenensport Schweiz richtet sich an alle Personen über 20, also an all jene, die J+S entwachsen sind. Ziel sind eine lebenslange Sportförderung und eine grosse Bandbreite an qualitativ hochstehenden Sport- und Be-

wegungsangeboten, die die Menschen vermehrt dazu motivieren, Sport in den Alltag zu integrieren.

Ein halbe Stunde Bewegung pro Tag

Ein trainiertes Gleichgewicht und kräftige Muskeln bewahren vor Stürzen und halten das Verletzungsrisiko tief. Das gilt im Sport, aber auch im Alltag. Der bei Unfällen wohl entscheidende Faktor ist der Kraftverlust. Diesem kann mit regelmässigem Training aller grossen Muskelgruppen des Rumpfes, der Arme und der Beine bis ins hohe Alter entgegengewirkt werden.

Mit zunehmendem Alter treten auch Veränderungen im Herz-Kreislauf-System auf, die sich rasch auf den ganzen Körper auswirken. Mögliche Folgen sind geringe Leistungsreserven, lange Erholungszeiten nach Anstrengungen oder Bluthochdruck. Ein gesundes Herz-Kreislauf-System ist ebenfalls bis ins hohe Alter trainierbar. Eine halbe Stunde Bewegung pro Tag reicht grundsätzlich aus, um Gesundheit und Lebensqualität günstig zu beeinflussen. Also zum Beispiel die Einkäufe in zügigem Tempo nach Hause tragen, im Garten Laub rechen, eine Runde Velo fahren. Zu schwitzen braucht man dabei nicht unbedingt und die Aktivitäten können auch in Zeitabschnitte von 10 Minuten unterteilt werden.

Wer seine Leistungsfähigkeit weiter steigern möchte, kann später gezielt an seiner Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit arbeiten. Dazu eignen sich Sportarten wie Laufen, Velo fahren, Schwimmen oder Skilanglauf. Oder sonst eine Aktivität, die man schon lange einmal ausprobieren wollte. Hauptsache, es macht Spass.