

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

**Artikel:** Besser alt werden dank Bewegung?  
**Autor:** Conzelmann, Achim  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-820952>

#### **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:** 15.01.2026

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

# Besser alt werden dank Bewegung?

Das Interesse am Thema «Sport im Alter» ist in den letzten Jahren stetig gewachsen. Professor Achim Conzelmann vom Institut für Sportwissenschaft an der Universität Bern erklärt, weshalb dies so ist, welche Veränderungen damit verbunden sind und welchen Gewinn ältere Menschen von regelmässiger körperlicher Aktivität erwarten dürfen.

VON PROF. DR. ACHIM CONZELMANN

Die sich stetig erhöhende Lebenserwartung des Menschen und der damit verbundene zunehmende Anteil älterer Menschen in unserem Land, aber auch ein breiteres Verständnis von Sport und Bewegung sowie ein neues Bild vom alten Menschen haben das Interesse an der Thematik Sport im Alter im letzten halben Jahrhundert stark anwachsen lassen.

Während früher von sportlichen Aktivitäten eher abgeraten wurde, findet man heute allerorts Empfehlungen für ein bewegungs- und sportaktives Leben im Alter. Dementsprechend treiben immer mehr ältere Menschen informell oder organisiert Sport. Sei es in Seniorenturngruppen, im Tennisclub oder in Fitness-Studios, sei es zusammen mit Gleichgesinnten beim Nordic-Walking, beim Skilanglauf oder beim Velofahren oder aber bei Sportaktivitäten, die eher der jungen Generation vorbehalten zu sein scheinen, wie Mountainbiken, Snowboardfahren, Bergsteigen oder als Teilnehmende am Lucerne Marathon oder am Engadin-Skimarathon.

Doch welchen Gewinn darf der ältere Mensch von regelmässigen Bewegungs- und Sportaktivitäten erwarten? Lohnt es sich überhaupt, im höheren Alter noch sportlich aktiv zu sein? In diesem Zusammenhang drängen sich zwei Fragen auf: 1. Inwieweit lässt sich durch geeignete sportliche Aktivitäten die körperliche Fitness verbessern? 2. Welchen Einfluss haben sportliche Aktivitäten auf das psychische Wohlbefinden im höheren Lebensalter?

Es besteht heute kein Zweifel mehr, dass sich der menschliche Organismus während der gesamten Lebensspanne in hohem Masse an körperlich-motorische Belastungen

anpassen kann. Lern- und Trainingseffekte sind für alle konditionellen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer), die Beweglichkeit und für motorische Fertigkeiten (z. B. Jonglieren, Skifahren, Tanzen) über die gesamte Lebensspanne hinweg möglich.

## Kraft und Ausdauer sind trainierbar

Für die Ausdauer, die die Ermüdungswiderstandsfähigkeit bei lang andauernden Belastungen beschreibt (z. B. beim Nordic-Walking, Skilanglauf, Velofahren), liegt bis ins hohe Alter eine lohnende, im Lauf des Erwachsenenalters kaum abnehmende Trainierbarkeit vor. Allerdings brauchen ältere Menschen mehr Zeit, um sich an Ausdauerbelastungen anzupassen, weshalb langfristig angelegte Belastungsreize zu empfehlen sind. Haben sie allerdings diese Zeit, so sind die Anpassungsleistungen bis ins hohe Alter beachtlich. Dieses Jahr haben z. B. über tausend mindestens sechzigjährige Männer und über dreihundert mindestens sechzigjährige Frauen das Ziel des Engadin-Skimarathons erreicht. Zehn männliche Finishe waren sogar achtzig Jahre und älter.

Auch die Kraft, die eine wesentliche Voraussetzung für eine angemessene Körperhaltung ist, aber auch bei körperlichen Beanspruchungen, bei denen hohe Kräfte entstehen (z. B. bei Liegestützen sowie beim Tragen, Ziehen oder Werfen von schweren Gegenständen) benötigt wird, ist bis ins hohe Alter trainierbar. Im Pensionsalter erreichen Männer und Frauen durch Krafttraining beachtliche Zunahmen an Maximalkraft (z. B. im Gewichtheben) und Kraftausdauer (z. B. bei Kniebeugen). Und selbst nach dem 90. Lebensjahr sind bei beiden Ge-



schlechtern noch erhebliche Kraftzuwächse erreichbar. Sowohl für die Kraft als auch für die Ausdauer gilt, dass körperliche Inaktivität zu negativen Anpassungsprozessen, das heißt zu einem Rückgang der körperlichen Leistungsfähigkeit führt. Dies wiederum erhöht die Wahrscheinlichkeit von so genannte Bewegungsangstkrankheiten, wie z. B. Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck oder koronare Herzerkrankungen.

#### **Positive Effekte auf das Wohlbefinden**

Selbst die motorische Lernfähigkeit, also die Fähigkeit, neue Bewegungen oder Sportarten zu erlernen, ist im Verlaufe des gesamten Lebens überraschenderweise relativ konstant hoch. Der wesentlichste Einfluss auf die motorische Lernfähigkeit im Alter sind die in jüngeren Jahren gemachten Bewegungs-Vorerfahrungen. «Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nicht mehr so gut bzw. so schnell!» Und dasselbe gilt auch für Gretel. Für das motorische Lernen ist deshalb zu beachten: Gelingendes Altern beginnt in der Jugend!

Weniger eindeutig belegt sind Effekte sportlicher Aktivitäten auf das psychische Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit im Alter. Allerdings sprechen neuere Studien eher für positive Effekte als dagegen. Die wichtigste Einflussgröße auf das Wohlbefinden im Alter ist die subjektive Einschätzung der eigenen Gesundheit. Diese wiederum ist neben der Anzahl der Erkrankungen vor allem abhängig von der Fähigkeit, im Alter noch körperlich mobil zu sein. Und diese Mobilität hängt in hohem Masse von der Fitness ab. Insofern ist es wenig überraschend, dass sportlich aktive Menschen ihre subjektive

Gesundheit positiver einschätzen als diejenigen, die kaum oder gar keinen Sport treiben. Besonders positive Effekte zeigen sich dabei bei sportlichen Aktivitäten zusammen mit Gleichgesinnten (z. B. im Sportverein oder bei Pro Senectute), da diese zusätzlich einer möglichen Vereinsamung im Pensionsalter entgegenwirken können.

#### **Ausprobieren lohnt sich**

Die Frage «Gelingendes Altern durch Sport?» lässt sich also viel eher mit einem «Ja» als mit einem «Nein» beantworten. Dabei ist allerdings zu beachten, dass sich ältere Menschen sehr unähnlich sein können, denn mit der verstrichenen Lebenszeit erhöhen sich die Unterschiede zwischen Gleichaltrigen aufgrund unterschiedlicher Anlage- und Umweltbedingungen, unterschiedlicher Lebenserfahrungen und Biografien sowie aufgrund Krankheiten, die das «normale» Altern überlagern können. Dies führt zu höchst individuellen Formen des Alterns.

Daher können und müssen auch sportbezogene Empfehlungen für das «Wie» des gelingenden Alterns für den einzelnen Menschen unterschiedlich ausfallen. Für einige wenige Ältere kann die beste Empfehlung sogar «Müssiggang auf der Parkbank» lauten. Die Mehrzahl der über 60-Jährigen dürfte allerdings in dem mittlerweile breit gefächerten und adressatengerechten Angebot von Pro Senectute ihre ideale Freizeit- und Bewegungsaktivität für das Pensionsalter finden.

Lassen Sie sich beraten, welches Sportangebot am besten zu Ihnen passt und: Probieren Sie es aus!