

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2011)
Heft: 4

Vorwort: Machen Sie mit - halten Sie sich fit!
Autor: Dietschi, Peter

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: 01.02.2026

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



inhalt

Machen Sie mit – halten Sie sich fit!

Es ist eine Binsenwahrheit – sportliche Menschen leben gesünder. Regelmässige Bewegung wirkt wie ein Wundermittel. Sie senkt das Risiko von Herzinfarkt, Diabetes, Osteoporose, Krebs oder Depressionen, verlängert das Leben und verleiht ihm erst noch mehr Qualität.

Bewegung ist Immunschutz in Turnschuhen, attraktiver Schlankmacher, fröhlicher Stimmungsaufheller, verlässlicher Gedächtnishelfer, Amor fürs Liebesleben und Sandmännchen für erholsamen Schlaf. Wenn wir unsere Körperfunktionen in Bewegung halten, kann sich der biologische Alterungsprozess um viele Lebensjahre verzögern.

Es ist wichtig, dass die körperliche Aktivität ein Ausdauertraining vorsieht. Mit wöchentlich dreimal 20 bis 60 Minuten Jogging, Radfahren oder Ähnlichem lässt sich die Ausdauer wirkungsvoll verbessern. Kraft und Beweglichkeit lassen sich zum Beispiel zweimal pro Woche mit gezielten Übungen zu Hause oder im Fitnesscenter steigern.

Sportliche Betätigung und gesunde Bewegung sind keine Frage des Alters, der Zeit oder der Fitness. Sie sind allein Sache der Einstellung und allenfalls richtigen Anleitung. Also machen Sie mit – halten Sie sich fit, auch wenn Sie nicht mehr zu den Jüngsten gehören. Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit, und knüpfen Sie gleichzeitig neue Kontakte! Nehmen Sie an einem unserer zahlreichen und lustvoll gestalteten Bewegungs- und Sportangebote teil! Unter Anleitung von ausgewiesenen Fachleuten erhalten Sie individuelle Unterstützung und profitieren vom altersgerechten Tempo. Beweglich bleiben bedeutet mehr Sicherheit, Gesundheit und Lebensfreude!

Peter Dietschi, Geschäftsleiter
 Pro Senectute Kanton Luzern

Impressum
 ZENIT ist ein Produkt von Pro Senectute
 Kanton Luzern

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

Redaktion
 Peter Dietschi
 Jürg Lauber
 Monika Fischer
 Bernhard Schneider
 (Bildung + Sport)

Layout/Produktion
 Theodor Bilger
 Emil Mahnig
 Marianne Noser
 papercommunication ag

Inserate
 Pro Senectute Kanton
 Luzern, Geschäftsstelle

Druck und Expedition
 Vogt-Schild Druck AG
 Gutenbergstrasse 1
 CH-4552 Derendingen

Auflage
 30 000

**PRO
 SENECTUTE
 KANTON LUZERN**

4 IM ZENIT
 Im Gespräch mit Franz Steinegger.

8 FITNESS UND BEWEGUNG
 Prof. Dr. Achim Conzelmann über die
 Wichtigkeit von Kraft und Ausdauer.

12 MUSKELKRAFT
 Dr. med. Klaus Martin Christ über
 Training und Lebensqualität.

14 KRAFTTRAINING
 Impressionen vom ersten Krafttraining-
 Kurs von Pro Senectute Kanton Luzern.

18 ROLLATOREN
 Über die Vorteile der fahrbaren Gehhilfen.

20 SICHERHEIT IM ALTER
 Interview mit Yvonne Schärlí-Gerig.

22 ALZHEIMERVEREINIGUNG
 Neuen Mut schöpfen dank begleiteten
 Gesprächsgruppen.

23 GSOND OND ZWÄG IM ALTER
 Neue, spannende Veranstaltungsreihe.

24 AGENDA
 Wichtige Termine zum Vormerken.

28 SCHWEIZER GESCHICHTE TEIL 1
 Eine vierteilige Serie von Walter Steffen.

33 KOLUMNE
 Gedanken von Ex-Nationalrats-
 präsidentin Judith Stamm.

35 GELDRATGEBER
 Gregor Zemp über Anlagemöglichkeiten.

37 CLUB SIXTYSIX
 Das Engagement der CSS Versicherung.

40 GUT ZU WISSEN
 Wichtige Adressen von Pro Senectute
 Kanton Luzern.