

**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

- 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 Schärli-Gerig.
- 22 **ALZHEIMERVEREINIGUNG**  
Neuen Mut schöpfen dank begleiteten Gesprächsgruppen.
- 23 **GSOND UND 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-Nationalratspräsidentin Judith Stamm.
- 35 **GELDTRATGEBER**  
Gregor Zemp über Anlagemöglichkeiten.
- 37 **CLUB SIXTYSIX**  
Das Engagement der CSS Versicherung.
- 40 **GUT ZU WISSEN**  
Wichtige Adressen von 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