

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2015)
Heft: 4

Artikel: Aktivität hilft, "rüstig" zu bleiben
Autor: Peter, Esther
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-820587>

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: 17.01.2026

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

Aktivität hilft, «rüstig» zu bleiben

Sport und Bewegung ist in der dritten und vierten Lebensphase besonders wichtig. Beat Aebi und Josef Peter betrieben einst Sport auf höchstem Niveau. Nach ihrer Pensionierung haben sich ihre sportlichen Prioritäten aber etwas verschoben. Zenit-Redaktorin Esther Peter erzählten sie, wie sie diese Veränderungen wahrgenommen haben.



Fotos: Esther Peter

Josef Peter, 66, Neuenkirch

Sport, Bewegung und insbesondere dem Laufen in der Natur räumt Josef Peter seit seiner Jugend viel Freizeit ein. Als ehemaliger Leistungsathlet ist es für ihn nichts Ungewöhnliches, sich bei jedem Wetter die Schuhe zu schnüren und sowohl im Training wie auch im Wettkampf Bestleistungen abzurufen.

Über seine Lieblingsdistanz von 42,195 Kilometern feierte er in den Achtzigerjahren grossartige Erfolge. Nebst dem Schweizer-Meister-Titel vertrat er 1980 bei den Olympischen Spielen in Moskau die Schweizer Farben im Marathon. Die sportlichen Ambitionen haben sich bei Josef Pe-

ter nach seinem Rücktritt 1984 aber längst Richtung Breitensport verschoben. Dies hält den pensionierten Chemieingenieur und ehemaligen Gemeindepräsidenten von Neuenkirch aber nicht davon ab, sich nach wie vor beinahe täglich draussen aufzuhalten.

Im Gegensatz zu früher kann er nun seine Trainingsdauer – und vor allem die -zeiten – aber selber aussuchen, und bei ganz schlechter Witterung liegt sogar eine Pause drin. «Beim Laufen kann ich perfekt abschalten und mental wieder auftanken. Insbesondere in meiner Berufsphase haben mir diese Einheiten in

Nicht daheim und doch zu Hause.

Eine herrliche Sicht über den See, eine familiäre Atmosphäre und pflegerische Kompetenz

Sie suchen Erholung und wollen sich an Komfort und gutem Essen erfreuen? Die Natur geniessen, vielfältige Freizeitmöglichkeiten und entspannende Wellness-Angebote nutzen? Oder möchten Sie aus medizinischen Gründen, zum Beispiel nach einem Spitalaufenthalt, in angenehmer Umgebung regenerieren?

Unsere geschulten Teams bieten herzliche Gastlichkeit, professionelle Pflege und ganzheitliche Nachbehandlungen. Geniessen Sie Ihren Aufenthalt im «Seeblick Weggis» – eines der führenden Kurhäuser in der Zentralschweiz.



Wir freuen uns auf Ihren Besuch: Kurhaus Seeblick | Baumenweg 20 | CH-6353 Weggis
T +41 41 392 02 02 | reservation@kurhaus-seeblick.ch | kurhaus-seeblick.ch

seeblick
KURHAUS WEGGIS

Manche Gesundheitsbeschwerden brauchen mehr Spezialisten, mehr Therapien und mehr Zeit. Und eine Versicherung, die das versteht.



Starke Leistung macht den Unterschied: Die CSS bietet auch für komplexere Beschwerden die passenden Lösungen sowie persönliche Beratung und Unterstützung.

Gerne beraten wir Sie. **Ganz persönlich.**

Rabatte
für club sixtysix
Mitglieder.

Agentur Luzern, Seidenhofstrasse 6, 6002 Luzern, 058 277 30 65,
info.luzern@css.ch, www.css.ch

CSS
Versicherung

Stresssituationen geholfen, aufzutanken. Nicht selten hatte ich nach einem einstündigen Dauerlauf die Lösungen eines Problems parat.»

Schnelle Zeiten und Spitzenleistungen hat Josef Peter also ad acta gelegt. Wettkampfmässig bestreitet er einzig noch den Hellebarden- und den Willisauerlauf. «Diese Rennen sind Herzensangelegenheiten. Hier treffe ich auf ehemalige Läuferkollegen, das ist jeweils wunderbar. Das Mitmachen kommt dabei aber ganz

klar vor dem Rang.» Da sich die sportlichen Prioritäten und mit der Pensionierung auch die berufliche Situation verändert haben, war es Josef Peter nun möglich, sich einen lang gehegten Traum zu erfüllen. Im letzten Sommer absolvierte er den Jakobsweg von Neuenkirch nach Santiago de Compostela.

Allerdings legte er die 2193 Kilometer nicht zu Fuss, sondern mit dem Fahrrad zurück. Zwischen 40 bis 112 Kilometer sass er dabei täglich im

Sattel. Es sei ein eindrückliches Erlebnis gewesen. Die sportliche Leidenschaft hat Josef Peter an seine Familie weitergegeben. Die beiden Töchter sind begeisterte Läuferinnen, der Sohn bevorzugt das Biken. «Auch für jene, welche während der Berufungsphase keinen Sport betrieben haben, ist es jederzeit möglich einzusteigen», rät Josef Peter. «Es ist empfehlenswert, mindestens einmal pro Tag aktiv zu sein, um so fürs Alter gerüstet zu sein.» ■



Beat Aebi, 75, Luzern

Als Teenager drehte sich bei Beat Aebi alles um den Fussball. Seine Karriere lancierte er beim SC Obergeissenstein, bevor er mit 14 Jahren zum FC Luzern wechselte. Die Trainer erkannten sein grosses Talent und förderten ihn entsprechend. Fünf Jahre später folgte er einem Angebot der Grashopper Zürich. Es sei eine fantastische, unbeschwertere Zeit gewesen, schwärmt Beat

Aebi. Einige Freundschaften sind bis zum heutigen Tag geblieben.

Über dem Esstisch hängen Teamfotos aus den Jahren 1962 und 1963. Darauf zu sehen ist unter anderem Charly Elsener. Doch schon bald geriet die sportliche Laufbahn ins Stocken. «Wir waren alles Amateure und keine Profis. Vom Fussball zu leben, war damals schlicht nicht möglich.»

So spielten die meisten parallel zum Fussball im Sommer zusätzlich Eishockey im Winter. «Ein solches Engagement wäre heute undenkbar», schmunzelt er. Trotz der doppelten sportlichen Ambitionen reichte es aber immer noch nicht, um vom Sport allein leben zu können. So schlug Beat Aebi einen anderen Weg ein.

Es reizte den gelernten Mechaniker, auf einem Schiff zu arbeiten. Dafür reiste er nach Hamburg und versuchte auf einem Schiff anzuheuern. Doch anstelle eines Jobs auf einem Frachter erhielt er die Chance – nachdem er zwei Jahre die Schiffsingenieurschule besucht hatte – in Brasilien auf einer Bohrinsel zu arbeiten. Die nächsten dreissig Jahre verbrachte er somit im bevölkerungsreichsten Land Südamerikas. Fussball spielte er von nun an zum Spass an der Copa Cabana.

1995 kehrte Beat Aebi mit vielen Erfahrungen reicher wieder in die Schweiz zurück. Er arbeitete bis zu

seiner Pensionierung bei den SBB. Seine sportlichen Aktivitäten musste er aber wegen Knie- und Hüftbeschwerden, die Spätfolgen eines Unfalls auf der Bohrinsel sind, leider ad acta legen. Trotzdem interessiert es ihn nach wie vor, was auf den nationalen und internationalen Fussballplätzen läuft. Er verpasst am Fernseher kein einziges Match und ist so quasi immer noch hautnah mit dabei.

Diesen Leitsatz hat er sich auch zum Ziel gesetzt, wenn er seiner zweiten grossen Leidenschaft, dem Basteln, frönt. So hat er ein Eishockeystadion mit allen Schikanen gebaut in der Grösse von 1,4 Metern auf 75 Zentimeter. Bei dieser Arbeit scheute er keinen Aufwand. Seine handwerklichen Fähigkeiten, sein unglaubliches Geschick, sein Auge fürs Detail kommen dabei perfekt zur Geltung.

Über ein Jahr dauerte es, bis das Stadion seinen Vorstellungen entsprach. Alleine für die elektronische Anzeigetafel benötigte er 16 Meter Draht. So ertönt bei jedem Torerfolg die Sirene. Das Eis ist aus Plexiglas, und die vierzig Goalies hat Beat Aebi in liebevoller Handarbeit selbst hergestellt. «Ich liebe es, zu tüfteln. Je kleiner, desto besser.» Nachgebaut hat er auch den Spenglercuppokal. Beat Aebi bleibt dem Sport verbunden, wenn auch auf eine andere Art. ■