

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

Artikel: Wie viel Sport braucht es im Alltag?
Autor: Müller, Urs W.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-820588>

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>

Wie viel Sport braucht es im Alltag?

Mit zunehmendem Lebensalter verliert der Körper an sportlicher Leistungsfähigkeit. Das ist aber kein Grund, sich nicht mehr fit zu halten. Im Alter sollten allerdings vor allem Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining im Zentrum stehen.

Altern ist eine biologische Tatsache. Bis etwa zum 35. Lebensjahr wird dies meist auch als etwas Positives empfunden, da es in allen Bereichen des Lebens «vorwärts» geht. Zwischen 35 und 45 tritt eine Konsolidierungsphase auf, bevor das Älterwerden deutlich zu spüren ist. Es wird mühsamer, das Training in der gewohnten Art durchzustehen und Wettkampfzeiten aus dem letzten Jahr zu egalisieren, geschweige denn zu verbessern. Und spätestens ab dem 45. bis zum 50. Lebensjahr spüren alle, dass man sich, auf den Lebenszyklus bezogen, langsam wieder auf den Heimweg begibt. Der Standardspruch «Wenn ich mit 50 morgens aufwache und es tut mir nichts weh, dann bin ich tot» hat zweifelsfrei seinen Ursprung in dieser Tatsache.

Viele schauen sich nach rettenden Massnahmen um. So hat der Arzt Dr. Walter Kistler aus Davos einmal geschrieben, dass für viele Männer um 50 gilt: «Neue Frau, neuer Job und einen Marathon laufen.» Das Zitat zeigt schön, dass die sportliche Leistungsfähigkeit sehr verschiedene Ebenen und viele emotionale Aspekte hat, genauso wie die Beweggründe, Sport zu treiben, sehr mannigfaltig sind. Dabei wäre das Alter die Gelegenheit, sich vom Leistungsgedanken zu verabschieden und der Gesundheit bzw. der Gesunderhaltung Platz zu machen. Für sehr leistungsorientierte Sportler dauert es meist nicht sehr lange, und sie spüren, wie wertvoll gesunde Leistungsfähigkeit ist und dass sie hilft, das Älterwerden viel leichter zu meistern und selbstständig zu bleiben.

Was aber passiert im Körper während des Älterwerdens? Der Körper verliert an Leistungsfähigkeit durch

Rückbildung der Muskelmasse, was unter anderem auch eine direkte Folge der Abnahme von Hormonen, speziell des Testosterons, ist. Auch die Herzmuskelleistung und die Lungenfunktion nehmen ab. Betrachten wir die Muskelzelle im Einzelnen, so fällt auf, dass auch das Volumen der Zellen selbst abnimmt. Damit sinkt die Fähigkeit, Sauerstoff und Energie zu speichern. Das Volumen der Mitochondrien (Kraftwerke) in den Muskelzellen nimmt ebenfalls ab. Es kann so pro Zeiteinheit nicht mehr die gleiche Menge Energie bereitgestellt werden wie in der Jugend.

Zudem werden auch die mikroskopisch kleinen Blutgefäße in der Muskulatur weniger. Dies reduziert wiederum die Versorgung der Muskulatur mit Sauerstoff und energiereichen Stoffen aus der Nahrung zusätzlich, und auch der Abtransport der Abbauprodukte nach erbrachten Leistungen wird verringert. Dadurch wird die Regenerationszeit deutlich verlängert.

Der Rückgang von Hormonen beschränkt sich aber nicht nur auf den Muskelbau. Auch das Skelett verliert an Knochenmasse (Mineralgehalt wie Kalzium). Da Kalzium sehr wichtig ist für die Muskelaktivität, kommt den Hormonen, die diesen Stoffwechsel steuern, eine besondere Bedeutung zu, insbesondere dem Vitamin D3.

Komplexe Zusammenarbeit der Gehirnfunktionen

Kraft sollte man aber nicht einfach so haben, sondern diese muss auch gezielt eingesetzt werden können. Dies ist primär eine Leistung des Gehirns mit seinen Nervenbahnen und wird als Koordinationsfähigkeit beschrieben. Sie stellt ein sehr komplexes Zusammenarbeiten aller unserer Hirnfunktionen voraus und ist damit durch das Altern einer besonders starken Degeneration unterworfen.

Das Gleichgewichtsgefühl zum Beispiel hat drei wichtige Komponenten: erstens das Sehen mit den Augen und die dreidimensionale Wahrnehmung, zweitens das Gleichgewichtsorgan im Innenohr sowie drittens die Rückmeldungen der Gelenk-, Sehnen- und Muskel-Rezeptoren. Dies ermöglicht es dem Menschen, sich in seinem Umfeld sicher



Dr. med. Urs W. Müller, FMH
Orthopädische Chirurgie, Traumatologie des Bewegungsapparates und Sportmedizin SGSM. Dr. med. Urs W. Müller ist Co-Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Leiter der Sportmedizin am Kantonsspital Luzern.



Foto: Fotolia

Yoga ist eine schonende und lustvolle Methode, um im Alter Kraft, Koordination und Beweglichkeit zu trainieren.

zu bewegen und den Alltagsaktivitäten gerecht zu werden (Treppensteigen, Einkaufen, Körperpflege etc.).

Dass sich das erreichbare Durchschnittsalter in der Schweiz in den letzten zehn Jahren für Männer von 77,5 auf 80,5 Jahre und für Frauen von 83,3 auf über 85 Jahre erhöht hat, macht klar, dass wir nicht länger jung, sondern länger alt sind. Wann und wie sich das Altern bei jedem Einzelnen mit welchen Auswirkungen meldet, hängt vom Fitnesszustand ab. Schon vor 25 Jahren predigten unsere Sozial- und Präventivmediziner, man solle den Jahren mehr Leben und nicht dem Leben mehr Jahre geben. Aus den gemachten Erfahrungen und dem bisher Gesagten wird klar, wer diese Aufforderung umsetzen will, darf nicht – oder sollte nicht – bis ins Alter damit warten, fit zu werden oder fit zu bleiben.

Kraft, Koordination und Beweglichkeit

Zwar ist es definitiv nie zu spät, mit einem angepassten Training anzufangen, aber das Altern fängt früher an, als uns lieb ist. Damit scheint es besonders wichtig zu sein, die sportliche Midlifecrisis vor allem emotional so zu verarbeiten, dass man nicht wegen des unweigerlichen «Schlechterwerdens» einfach den Bettel hinschmeisst.

Besonders schwer fällt dies offensichtlich den Männern, insbesondere, wenn sie an Altläden in Form von alten Verletzungen leiden. Teilnehmerstatistiken aus Sport- und Bewegungskursen zeigen zum Teil einen Frauenanteil von 80 % gegenüber nur 20 % Männern, was nicht nur mit der

Tatsache begründet werden kann, dass die Männer früher sterben als die Frauen.

Was kann dagegen tun? Im Alter werden die für den Sport wichtigen Grundeigenschaften wie Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit abnehmen, jedoch nicht alle in gleichem Ausmass. So kann die Ausdauer noch lange gut sein, die Kraft und Koordination sowie die Beweglichkeit aber viel deutlicher abnehmen. So ist klar, dass im Alter das Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining eine viel zentralere Rolle einnehmen sollte als noch in der Jugend.

Mit Radfahren sind zwar die Ausdauer und die Kraft in den Beinen gut trainiert, aber die Becken-, Rumpf-, Rücken- und Schultermuskulatur sind viel zu wenig gefordert. Auch koordinative Eigenschaften bleiben so deutlich auf der Strecke. Zweifellos ist Radfahren eine äusserst geeignete Sportart im Alter, da sie besonders gelenkschonend ist. Sie sollte aber mit anderen Trainingsformen für Kraft, Koordination und Beweglichkeit ergänzt werden. Da bieten sich beispielsweise Yoga und Pilates als schonende sowie trendige Kraft- und Beweglichkeitsübungen an.

Die Zeiten der maximalen Auslastungen sollte man auf sich beruhen lassen und sich auf eine Intensität im Wohlfühlbereich beschränken. So ist auch gewährleistet, dass man sich in adäquater Zeit erholen und die allgemein geforderten drei Mal eine Stunde Sport/Training pro Woche in einem gesundheits- und fitnessbringenden Bereich absolvieren kann.