

**Zeitschrift:** Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung  
**Herausgeber:** Schweizerische Stiftung Für das Alter  
**Band:** 47 (1969)  
**Heft:** 2  
  
**Rubrik:** Alterspflege

### **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:** 08.02.2026

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



### Medizinische Ueberlegungen zum Altersturnen

Anlässlich der letztjährigen sozial-medizinischen Tagung der Schweizerischen Gesellschaft für Gerontologie hat Frau Dr. med. U. Weiss, Magglingen, über die medizinischen Aspekte des Altersturnens ein Referat gehalten. Da das Altersturnen — nicht zuletzt dank der Initiative der Kantonalkomitees der Stiftung «Für das Alter» — zu einem festen Bestandteil der Altersfürsorge geworden ist, vermag dieser Beitrag sicherlich praktische Hinweise zu geben.

Man spricht sehr viel von der Ueberalterung der Bevölkerung. Sind wir uns aber über das Ausmass und die damit zusammenhängenden Probleme auch wirklich im klaren?

K. Oppikofer schreibt dazu in der Schweizer Aerztezeitung: «In den letzten vierzig Jahren hat in der Schweiz die *durchschnittliche Lebenserwartung* von rund 55 auf gut 70 Jahre zugenommen. Innerhalb dieser Zeitspanne ist sie also um mehr als 15 Jahre angestiegen. Gleichzeitig hat sich die Zahl der über 65jährigen fast verdoppelt. Diese machen nun schätzungsweise 11 % unserer Wohnbevölkerung aus, was einer Zahl von rund 620 000 Menschen entspricht.» Diese eindruckliche Zunahme ist durch die Fortschritte der Medizin, der Hygiene und Diätetik, der Sozialleistungen usw. bedingt.

*Wie aber sehen die betroffenen Menschen aus? Wie halten sie diese zusätzlichen Jahre durch?* Ist die verlängerte Lebenszeit wirklich ein Geschenk, eine gute Errungenschaft unserer Zeit oder mehr eine Plage, welche in einem sinnlosen Dahinvegetieren endet? Chronologisch beginnt das Altern zweifellos mit der Geburt; die Wachstumsgeschwindigkeit der verschiedenen Zellen und Gewebe nimmt z. B. laufend ab. Andere Veränderungen setzen erst beim Erwachsenen ein oder werden erst dann deutlich. Die Lernfähigkeit wird verringert, abgenutzte oder geschädigte Zellen regenerieren langsamer, Kraft und Trainierbarkeit der Skelett- wie auch der Herzmuskulatur werden geringer. Andererseits ist der ältere Mensch reicher an Erfahrungen, welche er, sofern er diese einigermaßen bewältigt hat, positiv in sein weiteres Tun und Planen einbauen kann. Altern ist an sich ein normaler Vorgang, genauso wie die Entwicklung der Kinder. Das Ausmass und die Geschwindigkeit des Alterns sind aber individuell sehr verschieden und weisen fließende Uebergänge zum



Krankhaften auf. Gewisse, bei einem 40jährigen sicher als krankhaft bezeichnete Veränderungen können unter Umständen bei einem 70jährigen als normal hingenommen werden.

Da mit Turnen und Sport immer, auf jeder Altersstufe, die körperliche Leistungsfähigkeit des Menschen angegangen wird, ist es für den Organisator oder Leiter unumgänglich, die jeweiligen Leistungsmöglichkeiten seiner Schüler genau zu kennen. Für ältere Menschen sind in diesem Zusammenhang folgende Punkte besonders hervorzuheben:

1. Veränderungen im Bereich des Stoffwechsels haben Auswirkungen auf den gesamten Bewegungsapparat. In der Regel sind die Knochen brüchiger. Sehnen und Bänder reißen leichter. Die Gelenkkapseln und Sehnenscheiden produzieren weniger Flüssigkeit, wodurch das gute Gleiten der Sehnen bzw. der Gelenkflächen gegeneinander erschwert wird. Die Gelenkknorpel, ohnehin schon ganz besonders verletzlich, werden dadurch leicht geschädigt. Es kommt zu krankhaften Veränderungen der Gelenkflächen, Schmerzen und Steifigkeit. Auch die Zwischenwirbelscheiben verlieren infolge Flüssigkeitsmangel an innerem Druck. Ihre federnde Funktion geht verloren, und die Wirbelsäule wird entsprechend der Keilform der Wirbelkörper vor allem im Brustbereich stärker gekrümmt.

Der Rückgang der muskulären Grundspannung und Leistungsfähigkeit verschärft diese Situation noch. Es fehlt die Kraft, ungünstige Entwicklungen im passiven Teil des Bewegungsapparates auszugleichen. Die entstehenden Fehlhaltungen führen infolge Fehlbelastungen zu weiteren Abnützungserscheinungen.

2. Die stärkere Krümmung der Wirbelsäule, die Steifigkeit im ganzen Brustkorbbereich und der Elastizitätsverlust der Lungen selber führen zu einer Einschränkung der Atembewegungen und damit zu einer Beeinträchtigung des Gasaustausches. Diese Situation wird durch die Entstehung eines Lungenemphysems noch verstärkt, eine im Alter recht häufige Entwicklung.

3. Die verminderte Stoffwechselintensität führt unter anderem auch zur übermässigen Ablagerung von Schlacken- und Depotstoffen in der Haut und in den verschiedenen Organen. In Form der Arteriosklerose werden vor allem die Arterien und Haargefäße durch die Ablagerung von Kalk und Fett betroffen, ein



Vorgang, der sehr früh im Leben einsetzt. Die Wand der Gefässe wird dadurch unelastisch und brüchig, der Durchmesser der betroffenen Gefässe verengt. In der Folge passt sich die Blutversorgung nur noch schwer an wechselnde Belastungen an, die entsprechenden Gebiete werden ungenügend mit Sauerstoff versorgt. Auch besteht bei zu grossen und zu raschen Blutdruckschwankungen die Gefahr, dass ein solches Gefäss reisst.

4. Die Leistungsfähigkeit des Herzens lässt nach. Die Alterungsvorgänge am Herzmuskel sind aber weitgehend auf die beschriebene schlechtere Blutversorgung zurückzuführen. Dauernde Stresssituationen vor der eigentlichen Altersphase verschlimmern diese Situation noch.

5. Abbauvorgänge und Durchblutungsstörungen führen auch im Zentralnervensystem zu Veränderungen. Der alternde Mensch wird in seinem Handeln und in seinen Reaktionen langsamer. Die einzelnen Handlungen werden oft umständlicher, unsicherer, zittrig ausgeführt. Die Ermüdung setzt rascher ein, und die Erholungszeit ist verlängert. Schwindel, Seh- und Hörstörungen beeinträchtigen seine Handlungsfreiheit. Misstrauen und Aengstlichkeit sind oft die Folgen, besonders wenn noch eine Frischgedächtnisstörung dazukommt.

Berücksichtigt man nun diese rein biologischen Alterungsvorgänge, so stellt sich doch die Frage, welchen Sinn das Turnen mit älteren Leuten hat? Die Leistungsfähigkeit eines Menschen ist, wenn nicht Krankheiten schädigend einwirken, direkt von einem genügenden Mass an Belastungen abhängig. Das gilt für jede Altersstufe. Gerade ältere Menschen haben selten, vielleicht wegen einzelnen Gebrechen, eine genügende Belastung in körperlicher Hinsicht, vor allem aber bringen viele aus der Zeit vor dem eigentlichen Altwerden keine Reserven mit, da sie jahrelang keine sportliche Betätigung gepflegt haben.

Sie treten das Alter bereits in einem Zustand an, welchen man mit einem Bein nach drei Monaten Gips vergleichen könnte. Die Muskeln sind dünn geworden, und das Bein muss wieder auftrainiert werden. Ebenso können Menschen auftrainiert werden bis zu einer ihrem Lebensalter angepassten Leistungsfähigkeit. Bei jüngeren Menschen geht das rascher, bei älteren oft sehr, sehr langsam. Durch weiteres, regelmässiges Ueben sollte das einmal Erreichte möglichst lange erhalten werden. *Dieses Fitnesstraining*



für ältere Leute enthält gleichzeitig *Rehabilitation* und *Prophylaxe* und könnte entsprechend den erwähnten Alterungsvorgängen folgendermassen eingeteilt werden:

1. Verbesserung der *Beweglichkeit* der grossen und kleinen Gelenke; krankhafte Gelenkveränderungen, welche aber selten alle Gelenke betreffen, sind natürlich entsprechend zu berücksichtigen; gleichzeitig *Kräftigung* der Muskulatur durch Halte- und Bewegungsübungen, auch mit angepassten Widerständen.
2. Schulung der *Atemtätigkeit* und Kontrolle derselben bei allen anderen Uebungen.
3. Verbesserung der *Blutzirkulation*, vor allem in den Extremitäten, durch entsprechende Bewegungsübungen; evtl. Anleitung zu Selbstmassage.
4. Anregung des gesamten *Herz-Kreislaufsystems*, über die Zeitspanne von einigen Minuten; eine verstärkte Atmung, nicht Atemnot, ist kein krankhaftes Zeichen, sondern weist auf eine wirksame Belastung hin.
5. Schulung der *Geschicklichkeit, der Reaktion*, denn ungeschickte Alte haben im Haushalt und auf der Strasse viel häufiger Unfälle.

Da gerade bei älteren Leuten eine Grenze zwischen gesund und krank nur schwer gezogen werden kann, sind bei der *Uebungswahl und der Dosierung* vor allem vier Punkte zu beachten:

1. Bei allen Uebungen, bei allen Anstrengungen ist auf ein regelmässiges Atmen zu achten. Selbst Kraftanstrengungen sind in diesem Alter ja nie so streng, dass es dabei zu einem *Atemanhalten* oder sogar *Pressen* kommen müsste. Pressungen verursachen grosse Blutdruckschwankungen und bedeuten eine plötzlich erhöhte Belastung für das Herz-Kreislaufsystem.
2. Dehnungen sind sorgfältig und dosiert auszuführen. Alles Ruckhafte ist zu vermeiden, da dadurch leicht die Muskulatur, die Gelenkkapseln und Bänder verletzt werden können.



3. Alte Leute mit grösseren Gebrechen oder eigentlichen Krankheiten gehören nicht ohne weiteres in ein gewöhnliches Altersturnen. Eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt ist in diesen Fällen unbedingt zu fordern.

4. Alles Tun ist so anzulegen, dass die alten Leute gefördert, aber nicht noch zusätzlich geschädigt werden. Am gefährlichsten in dieser Beziehung sind Stürze. Die Übungsorganisation, das Material sollen entsprechend gewählt werden. Ein Tennisball, der zufällig am Boden liegen geblieben ist, kann bei älteren Leuten schuld sein an einem Schenkelhalsbruch mit Vollinvalidität. Diese Mahnungen zur Vorsicht sollten beachtet werden, im übrigen dem Eifer und der Leistungsfreude beim Altersturnen aber keinen Abbruch tun.

Damit bleibt noch die mehr methodisch-didaktische Frage: *Wie und wo mit wem soll dieses Altersturnen durchgeführt werden? Wer sind diese alten Leute denn überhaupt?*

Es sind Männer und Frauen, 60-, 70-, 80jährig und älter, deren berufliche Tätigkeit abgeschlossen ist, deren Haushaltung sich auf eine oder zwei Personen reduziert hat. Das Verhältnis zwischen Leisten und Verbrauchen hat sich zunehmend auf die Seite des Verbrauchs verschoben. Daraus resultiert nicht nur eine zunehmende persönliche und finanzielle Abhängigkeit, welche gerade von früher leistungsfreudigen Menschen sehr schwer ertragen wird, sondern es bleibt auch viel «freie» Zeit. Dazu kommt, dass die Vergangenheit im Verlaufe des Aelterwerdens auf Kosten der Zukunft immer grösser geworden ist. Die grossen Ereignisse liegen zurück, und von der kommenden Zeit wird nicht mehr viel erwartet. Es fehlen konkrete Ziele.

Wo hat das Turnen nun in diesem Lebensabschnitt seinen Platz? Regelmässige Leibesübungen verlangsamen den altersbedingten Leistungsabfall. Darüberhinaus bietet aber das Turnen auch auf dieser Altersstufe Möglichkeiten zum sozialen Kontakt. Die Turnstunde ist ein fester Zielpunkt in jeder Woche, und wenn es auch nur eine Stunde ist, so ist sie doch eine Stunde sinnvoll bewältigte freie Zeit. Die soziologisch-psychologischen Aspekte sind bei der Planung und Durchführung von Altersturnen mindestens so sehr zu berücksichtigen wie die rein biologischen. In der Turnstunde können diese ältesten Schüler mit der Hilfe eines entsprechend ausgebildeten Leiters lernen, wie man's macht.



Sei es in einem Gemeindehaussaal oder in einer richtigen Turnhalle, in den gewöhnlichen Kleidern oder im Trainer, auf dem Boden oder auf einem Stuhl sitzend. Mit Bällen, Seilen, Gummischläuchen und selbst Spazierstöcken lässt sich eine wirksame und abwechslungsreiche Turnstunde gestalten. Kleine Spiele, Wett-, Tanz- und Singspiele ermöglichen auch dem Einzelgänger, den Kontakt mit der Gruppe zu finden. Ist es nicht tröstlich, wenn es beim Nachbarn links auch nicht mehr so leicht geht? Ist es nicht anspornend, wenn der 80jährige rechts noch so gut mit den Armen kreisen kann? Gemeinsam erleben die alten Leute ihre, wenn auch beschränkte, Leistungsfähigkeit, und gemeinsam erhält sich in einer solchen Gruppe ein angepasster Leistungswille, Wirkungen, welche der ganzen Woche zugute kommen.

Die Turnstunde ist aber auch der Moment, um Anregungen zum Selbertun zu vermitteln:

- ein paar Uebungen zur Aufmunterung der Lebensgeister nach dem Mittagsschlaf;
- ein paar Atem- und Bewegungsübungen, wenn man lange am gleichen Fleck gesessen hat und das Aufstehen so mühsam ist;
- Anregungen zum Turnen und Spielen mit den Grosskindern;
- eine Einführung ins Boule-Spiel, ein Spiel, welches alte Leute im Park oder im Garten der Alterssiedlung zusammen machen können;
- eine Aufmunterung, vielleicht doch einmal das neue Hallenbad mit dem schön warmen Wasser (wenn es so ist!) zu probieren;
- und schliesslich die immer wiederkehrende Aufforderung: geht, bewegt euch, auch wenn es oft schwerfällt.

So haben körperliche Betätigung, Turnen und Sport in jedem Lebensalter ihren Sinn, ihre besondere Aufgabe. Volkswirtschaftlich ist es nicht nebensächlich, ob sich die Zahl unselbständiger, hilfloser Greise jedes Jahr vermehrt, denn Invalidität und Pflegebedürftigkeit verlangen immer mehr öffentliche Mittel. Umgekehrt ist es für viele alte Menschen schwierig, ihr psychisches Gleichgewicht aufrechtzuerhalten, wenn sie zunehmend von ihrer Umwelt abhängig werden. Die Abhängigkeit, die Absonderung lösen Verstimmtheit, Gereiztheit und Depressionen aus. Das Altern wird dadurch nicht nur körperlich mühsam, sondern auch



seelisch sehr belastend. Turnen für alte Leute kann als Mittel neben andern gegen eine solche Entwicklung eingesetzt werden. Altwerden sollte doch sinnvoll sein!

## **Selbsthilfe der Betagten**

In der deutschen Monatsschrift «Aktiver Lebensabend» vom 1. Januar 1969 (Rotaro-Verlag A. Rossbach, 344 Eschwege, Postfach 680) lasen wir das folgende Inserat:

### *Gemeinschaft*

mit 1 oder 2 rüstigen Menschen ohne Egoismus, auch in getrennten Haushalten.

*Ziel:* Gegenseitige Hilfe, sooft nötig. Liebwerte Menschen mit Neigung zu geistig-künstlerischem Lebenswert, die gebildete und gepflegte geschäftserfahrene und medizinisch interessierte Partner schätzen, würden mit einem Brief eine grosse Freude machen.

Bei dem Notstand der Unterbringung von Betagten in Alterssiedlungen und Altersheimen kann die gegenseitige Hilfe von Betagten sich als notwendig erweisen. Die Betagten müssen sich mit dem Gedanken vertraut machen. Das obige Inserat zeigt uns den Weg in dieser Richtung und dürfte manchen unserer Leser zum Nachdenken anregen.

## **Tätigkeit der Kantonalkomitees der Stiftung «Für das Alter» (Auszug)**

*Sammlung.* Man darf den Mitgliedern der Kantonalkomitees sowie den ungezählten Sammlerinnen und Sammlern für ihren bei der Herbstsammlung abermals gezeigten grossen Einsatz ein uneingeschränktes Lob spenden. Es konnte eine erneute Steigerung des Ergebnisses gegenüber dem Vorjahr festgestellt werden. Das Total der Haus-Sammlung (Nettobetrag) belief sich auf rund Fr. 1 868 000.— gegenüber ca. Fr. 1 858 000.— im Jahr 1967 (vgl. Tabelle 1). Neben der Tatsache, dass die Sammlungskosten im Vergleich mit andern Sammlungen erheblich unter