Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 56 (1978)
Heft: 5

Artikel: Drei Turnexperten meinen
Autor: Steinmann, Bernhard / Christen, Rolf / Beer, Max
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-723458

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: 11.12.2025

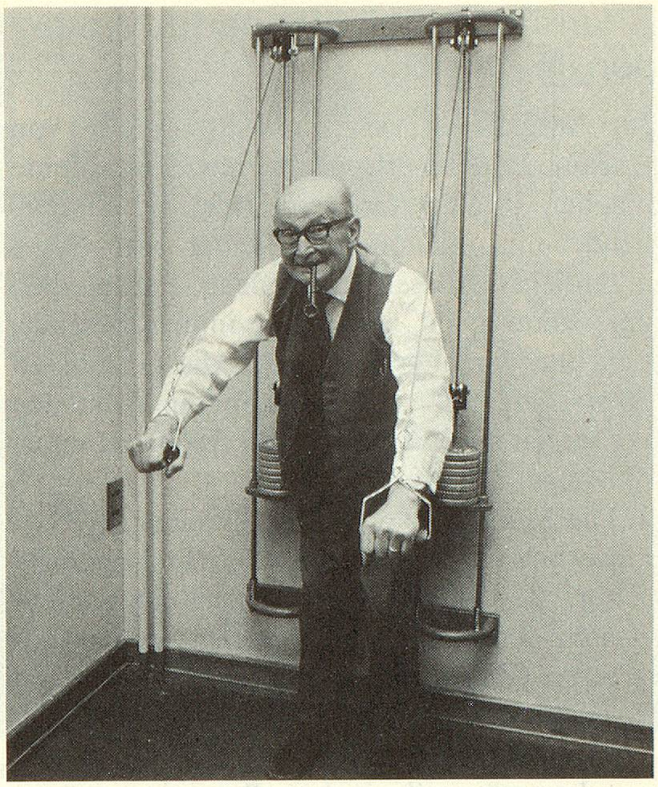
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Drei Turnexperten meinen:

Der Mediziner: Warum auch Männer turnen sollten:

Biologisch betrachtet sind die Voraussetzungen in bezug auf den Wert des körperlichen Trainings bei Frauen und Männern dieselben. Ein systematisches Training, z. B. das Turnen, führt auch im Alter zu einer kräftigeren Muskulatur, vermehrter Ausdauer und zu einer besseren Koordination, d. h. einem rationelleren Zusammenspiel aller an einer Bewegung beteiligten Muskeln. Dazu hat aber das Training im Alter noch den zusätzlichen Vorteil, dass es die Gelenkbeweglichkeit fördert und der Entkalkung der Knochen entgegenwirkt. Ausserdem fördert es wie auch in den übrigen Altersklassen die Herz-Kreislauf- und Atemtätigkeit.
Das gilt für beide Geschlechter. Warum sieht man denn so wenig Männer in den Altersturngruppen? Es sind dafür vermutlich verschiedene Gründe massgebend:

1. Die Zahl der Frauen überwiegt besonders im Alter diejenige der Männer beträchtlich. Es ist bekannt, dass die Frauen eine längere Lebenserwartung haben als die Männer.
2. Da aus diesem Grunde die Männer auch bei gleicher prozentualer Beteiligung stets in der Minderzahl sein werden, scheint sich hier ein psychologischer Faktor geltend zu machen, indem sich die Männer «genieren», als Minderheit am Altersturnen teilzunehmen. In der Regel sind aber noch viel weniger Männer am Altersturnen beteiligt als es dem prozentualen Anteil entsprechen würde. Es müssen somit noch andere Gründe eine Rolle spielen.
3. Es scheint eine Dunkelziffer von unbekannter Grösse zu bestehen, d. h. es treiben viele Männer eine sportliche Betätigung ausserhalb der Altersturngruppen. Viele Männer sind seit ihrer Jugend Mitglied eines Turn- oder Sportvereins und nehmen regelmässig an einem vereinsinternen Training teil. Für die älteren Mitglieder bestehen dann auch eigene Turnsektionen. Beim Schweizerischen Alpenklub z. B. sind die eigens für Veteranen organisierten Wanderungen und Touren sehr beliebt und erfreuen sich einer guten Beteiligung, wobei alte freundschaftliche Bande eine grosse Rolle spielen können. Von vielen Männern wird das Wandern sehr geschätzt und ersetzt das Turnen. Es wäre interessant, der Frage nachzugehen, wie viele Männer sich an solchen Vereinsaktivitäten beteiligen. Erst dann bekäme man ein vollständiges Bild.



Auch mit der Pfeife im Mund lässt sich Gymnastik treiben. *Foto C. Lang*

Abschliessend können wir sagen, dass das Altersturnen wie auch andere sportliche Betätigungen für den Mann ebenso wesentlich ist wie für die Frau, und dass das Altern bei regelmässiger körperlicher Betätigung mit weniger Beschwerden verknüpft ist. Ausserdem führt es zu neuen sozialen Kontakten und wirkt der Vereinsamung entgegen. Ich möchte daher jedem Betagten empfehlen, sofern er nicht schon in irgendeiner Weise ein Training betreibt, sich einer Turngruppe anzuschliessen, auch wenn die überwiegende Zahl Frauen sind. Die Stimmung einer Gruppe gewinnt nur bei einer gemischten Beteiligung.

Prof. Dr. med. Bernhard Steinmann, Bern

Erfahrungen mit Männerturngruppen im Aargau

Im Aargau hat sich das Altersturnen von Anfang an sehr erfreulich entwickelt. Heute machen in 280 Gruppen rund 6000 Turnende mit. Davon sind leider nur 10 % männlichen Geschlechts. Das Fernbleiben der Männer hat uns schon immer beschäftigt, und wir haben versucht, die Gründe zu erforschen. Hinter den bekannten Ausreden verbergen sich nach unseren Beobachtungen die folgenden Motive:

1. Die Männer haben vom Vereins- und Erwerbsleben her im Alter mehr regelmässige Kontakte als die Frauen und daher nicht unbedingt das Bedürfnis, einer weiteren Gruppe anzugehören.
2. Männer wollen im allgemeinen nicht mit Frauen zusammen turnen. Sie fühlen sich gehemmt, weil sie im allgemeinen ungelenker und unbeweglicher sind als die Frauen und daher schlechter turnen.
3. Die Männer betrachten das herkömmliche Altersturnen (zu Unrecht natürlich) als Spielerei. Sie haben von den Turnvereinen her eine andere Auffassung vom Turnen.
4. Eine Frau als Leiterin passt den Männern im allgemeinen nicht (Löbliche Ausnahmen bestätigen auch hier die Regel!).
5. Männer sind nach unserer Beobachtung mehr «verbraucht» als Frauen im gleichen Alter. Sie haben bald einmal den Eindruck, sie möchten nun nichts Neues mehr beginnen, und können sich viel schwerer aufraffen als die Frauen.
6. Dazu kommt, dass Frauengruppen nur ungern Männer aufnehmen, weil die Frauen (mit gutem Recht) auch einmal unter sich sein wollen. Die wöchentliche Turnstunde ist oft ihre einzige Gelegenheit, ohne Mann auszugehen!

Diese Gründe haben uns veranlasst, reine Männerturngruppen zu gründen. Ihre Zahl ist bis heute auf 20 angewachsen, und wir werden nach Möglichkeit weitere Gruppen schaffen, weil die Erfahrungen nur positiv sind. Die Senioren, welche mitmachen, sind begeistert und pflegen auch ausserhalb der Turnstunde eine gute Kameradschaft.

Der grosse Zustrom von Männern allerdings ist bis jetzt ausgeblieben; die Gruppen sind relativ klein, aber der Anfang ist gemacht, und wir sind überzeugt, dass sich auch diese Dienstleistung langsam, aber stetig ausweitet.

Was ist nun anders, oder was muss bei Männergruppen anders sein?

1. Die Männerturngruppe steht und fällt mit ihrem Leiter. Wir haben nach Möglichkeit versucht, ehemalige Oberturner von Vereinen zu gewinnen. Diese eignen sich am besten.
2. Die Uebungen für Männer werden mit Vorteil vom Aktivturnen übernommen, allerdings dem Alter angepasst und ohne zu forcieren.
   Männer möchten ihre Kraft noch brauchen und bevorzugen ein «rassigeres» Turnen mit viel Bewegung und Spiel, mit handfesteren Geräten als Spreuersäcklein, Handtuch und Zeitung. Sie verwenden gerne noch grössere Bälle, Taue, lieben Bodenübungen und angepasste Uebungen an der Sprossenwand und an den Ringen. Verpönt dagegen sind Tänze und Reigen.
3. Als Konsequenz vermitteln wir den Leitern von Männerturngruppen dieses Jahr zum erstenmal einen Weiterbildungskurs durch einen von der SVA ausgebildeten **männlichen** Kursleiter.

Wir hoffen-, dass wir mit diesen Massnahmen auf dem richtigen Weg sind, Männer vermehrt für das Altersturnen zu gewinnen. Es geht uns dabei nicht um eine möglichst günstige Statistik, sondern wir sind überzeugt, dass gerade der ältere Mann ein regelmässiges Fitnesstraining ebensonötig oder sogar nötiger hat als die Frau.

Rolf Christen, Geschäftsführer Pro Senectute Aargau

Neu: Harpasec-Teufelskralle
wirksame Sekundärwurzeln

Obwohl das Vorbild beim Vita-Parcours nicht erreicht wird, ist das Mitmachen gesund.
Foto H. P. Klauser

Der Präsident der «Schweizerischen Vereinigung für Altersturnen»:

Heute sind die Männer gegenüber den Frauen im Altersturnen in der grossen Minderheit, sind doch unter 60 000 Aktiven kaum 5 % Männer. Womit lässt sich diese schwache Beteiligungsziffer erklären? Wer der Frage nicht auf den Grund geht, dürfte schnell zwei mögliche Antworten bereithalten. Die eine Erklärung dürfte dahingehend lauten, dass die Männer am Altersturnen grundsätzlich wenig Interesse zeigen. Die andere könnte auch so lauten, dass die SVA dem Männerturnen nicht die erforderliche Aufmerksamkeit schenke. Diese beiden spontan genannten Gründe für das Ausbleiben des «starken Geschlechts» beim Altersturnen sind aber falsche Schlussfolgerungen. Vorerst kann nämlich nachgewiesen werden, dass wesentlich mehr Männer im AHV-Alter noch Sport betreiben als Frauen, dies aber ausserhalb der SVA, in ihren angestammten Turn- und Sportvereinen, denen sie schon von jung an angehören. Dann darf aber auch mit aller Entschiedenheit festgehalten werden, dass die SVA dem Männerturnen dieselbe Beachtung schenkt wie dem Frauenturnen. Nun ist aber zu bedenken, dass das Altersturnen erst vor rund 15 Jahren — durch die Initiative einer Rotkreuzschwester — entstand. Damals lebten wir noch in der Zeit der Hochkonjunktur, und die Arbeitskraft, besonders diejenige der Männer, war damals weit über das AHV-Alter hinaus gefragt. Ein Grossteil der Pensionierten stand noch im Erwerbsleben und konnte demzufolge nur mühsam für das Altersturnen gewonnen werden. Auch hat der Mann vermehrt gesellschaftliche und kameradschaftliche Bindungen, sei es durch den Militärdienst oder im Zusammenhang mit dem Beruf. Mit dem Nachlassen der Hochkonjunktur und der nachfolgenden Rezession ergibt sich für den im AHV-Alter stehenden Mann nun plötzlich wieder vermehrte Freizeit. Ihm zu helfen, diese sinnvoll auszufüllen, hat sich die SVA zur Aufgabe gemacht. Unverzüglich wurden durch das Technische Komitee entsprechende Ausbildungskurse für Uebungsleiter angesetzt, und schon sind initiative Gruppenleiter daran, Männergruppen zu bilden, so dass das «starke Geschlecht» bald vermehrt im Altersturnen in unseren Reihen anzutreffen sein wird. Aus diesen knappen Ausführungen dürfte deutlich hervorgehen, dass die SVA dem Männerturnen positiv gegenübersteht und ihm ihre ganze Aufmerksamkeit schenkt.

Dr. Max Beer, Bern, Präsident der SVA