Fitness lohnt sich

Autor(en): **Kilchherr, Franz**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **70 (1992)**

Heft 6

PDF erstellt am: **03.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-724237

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Fitness lohnt sich

Konzentriert bei der Arbeit: In jedem Lebensalter zahlt es sich aus, seinen Körper zu trainieren.

Foto: Nova-Fitness-Club

Der menschliche Körper bleibt anpassungsfähig bis ins hohe Alter. Regelmässiges, richtig dosiertes Körpertraining wirkt sich positiv auf die Gesundheit und damit auf die Lebensqualität aus. Obwohl Senioren und Seniorinnen heute meistens sehr aktiv und unternehmungslustig sind, vernachlässigen sie oftmals die sportliche Ertüchtigung. Vielfach vollzieht sich zudem nach der Pensionierung eine Veränderung zum Passiven – mit bekannten Folgeerscheinungen wie Immobilität, Krankheit, Unselbständigkeit beim Verrichten der alltäglichen Dinge.

Mehr als die Hälfte aller 50jährigen sind übergewichtig und verfügen über sehr wenig Muskelkraft. Der Verlust von Kraft führt oftmals zu verminderten Bewegungsmöglichkeiten. So haben amerikanische Wissenschaftler die Wirkungen von gezieltem Training an den 86- bis 96jährigen Bewohnern eines Altersheimes erforscht. Nach acht Wochen und 24 Trainingslektionen hatten alle an Körperkraft zugenommen, und ihre Gesamtkörperkraft hatte sich beinahe verdoppelt.

Gegenwärtig laufen auch in der Schweiz verschiedene Projekte von Seniorentrainings. Eines davon ist das «Seniorentraining» der «Oska und Zoku Kranken- und Unfallversicherung» (diese beiden haben sich kürzlich mit den Krankenkassen SBKK und Panorama zur Swica zusammengeschlossen): Im Juni wurden die älteren Versicherten über das Projekt informiert und zum Mitmachen motiviert. 300 Seniorinnen und Senioren zwischen 65 und 70 Jahren liessen sich von der Idee überzeugen. Vor

dem Training unterzogen sich die Testpersonen einem Gesundheits-Check-up. Mittels Vergleichsgruppen soll die Trainierbarkeit im Alter wissenschaftlich untersucht werden.

Zusätzlich haben die beiden Krankenkassen Oska und Zoku den Fitness-Spezialisten Toni Mehmann, den Geschäftsführer des Nova-Fitness-Club in Zürich beauftragt, unter den 450 Fitnessclubs in der Schweiz diejenigen auszuwählen, die einen gewissen Standard an Angeboten aufweisen (vor allem Professionalität in der Betreuung, modernste Geräte, Vorhandensein von «Entspannungseinrichtungen» wie Sauna, Schwimmbad, Solarium). 52 Fitness-Center wurden zum «offiziellen Zoku-Gesundheitspartner». Für die Mitglieder der beteiligten Krankenkassen bedeutet dies, dass sie bis zu 500 Franken jährlich von ihren Krankenkassen für die Mitgliedschaft in einem Fitness-Club bezahlt bekommen. «Wer fit ist, bleibt länger gesund», sagen sich die Krankenkassen und versuchen so, zur Minderung der Kostenexplosion im Gesundheitswesen etwas beizutragen – und auch ihre Mitgliederzahlen zu erhöhen.

Bei einem Rundgang durch das Nova-Fitness-Club-Center in Zürich erlebte ich schon um 9 Uhr morgens ein reges Treiben in den sich auf über 2000 m² ausbreitenden Räumen. Und bunt gemischt absolvieren jüngere und ältere Personen konzentriert ihr Trainingsprogramm, besuchen die Sauna, schwimmen im Hallenbad, benutzen den Eukalyptus-Inhalationsraum, das Solarium und den Whirlpool, lassen sich in einem der Massagezimmer behandeln oder nehmen am Aerobic-Programm teil. Alle haben am Anfang ihres Trainings einen Fitnesstest absolviert: Dieser soll es den betreuenden Sportlehrern und Ärzten ermöglichen, den Gesundheitszustand zu analysieren und allfällige medizinische Risiken bereits vor dem ersten Training festzustellen. Aufgrund dieser Analyse wird anschliessend ein Übungsprogramm erarbeitet, das auf die Bedürfnisse und vor allem auf den Gesundheitszustand des Trainierenden zugeschnitten ist. Zwei verschiedene Fitness-Tests stehen zur Verfügung, einmal der Medical Fitcheck für jüngere und gesunde Frauen und Männer sowie der Medical Check-up für ältere Leute und Trainierende mit gesundheitlichen Problemen. Diese Tests werden regelmässig – meist zweimal jährlich – wiederholt. So kann das Übungsprogramm immer wieder an die veränderten Bedürfnisse angepasst werden und – wie es in einem extra für Senioren herausgegebenen Prospekt heisst – «ohne Risiko und mit Freude» durchgeführt werden.

Franz Kilchherr

Die Jahres-Mitgliedschaft kostet für Senioren Fr. 690.– (vor Abzug eines allfälligen Beitrags der Krankenkasse) und ist von Montag bis Freitag von 8 bis 16 Uhr gültig. Informationen: Nova-Fitness-Club, Badenerstrasse 420, 8040 Zürich, Telefon 01/492 50 64.

So wirbt das Fitodrom in den Kantonen Basel-Stadt und Baselland.

Evergreen: Fitnessprogramm für Senioren und Seniorinnen

Die «Fitness Center Union», die mit der Helvetia-Krankenkasse zusammenarbeitet (die Helvetia bezahlt nichts an den Jahresbeitrag!), hat gemeinsam mit Ärzten ein Trainingskonzept für Senioren und Seniorinnen ausgearbeitet. Personen, die an Krankheiten leiden, werden speziell unterrichtet. Senioren und Seniorinnen können täglich zwischen 12 und 17 Uhr in Unions-Centern trainieren.

Das Fitness-Abo für Senioren heisst Evergreen-Card, kostet Fr. 490.– und beinhaltet ein komplettes, persönliches Analyseblatt für den Hausarzt, einen auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmten Aufbau- und Trainingsplan sowie Beratung.
Informationen: Telefon 01/941 27 85