

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 71 (1993)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Zum Anfangen ist es nie zu spät  
**Autor:** Nydegger, Eva  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723065>

#### 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:** 21.01.2026

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

# Zum Anfangen ist es nie zu spät



Fotos: zk

Wer seine Kraft trainiert, tut damit etwas Gutes für seine Muskeln und seine Knochen. Mit der Bewahrung der Mobilität bleibt auch die Selbständigkeit erhalten.

**I**m Rahmen des ersten europäischen Symposiums zum Thema «Seniorentraining» wurden Ende März in Leukerbad vielversprechende Studienresultate aus sieben verschiedenen Ländern vorgestellt. Die Referentinnen und Referenten waren sich darin einig, dass es nie zu spät ist, mit Sport zu beginnen. Die positiven Auswirkungen des Krafttrainings etwa bei Osteoporose-Problemen können kaum hoch genug eingeschätzt werden.

In den letzten Jahrzehnten hat sich unser Leben in bezug auf die physische Beanspruchung stark verändert. Viele Arbeiten wurden automatisiert, wir stehen und sitzen alle mehr und brauchen unsere Muskeln immer weniger. Die fehlende Stimulation kann zu einem Ungleichgewicht im Körper führen. Nicht zufällig klagen immer mehr Menschen über Schmerzen und verminderter Wohlbefinden. Heute ist mangelnde physische Aktivität wahrscheinlich eines der wichtigsten Gesundheitsprobleme, zwar stirbt man nicht daran, doch an den Folgen der dadurch verursachten Kosten könnte eines Tages das ganze Gesundheitswesen zusammenbrechen.

Für viele Menschen ist es schwierig, körperliche Tätigkeiten wie Turnen, Schwimmen und Wandern oder gar Krafttraining ins Alltagsleben zu integrieren. Zahlreiche gesundheitsfördernde Aspekte des Sports sind zwar allgemein bekannt: Eine kräftige Muskulatur stabilisiert Gelenke und auch den Rücken, Dehnfähigkeit und Gelenkigkeit mindern die Verletzungsgefahr, und ein relativ tiefer Blutdruck und niedrige Blutfettwerte sind die Beschützer der Gefäße. Gemeinsames Sporttreiben hilft mit, soziale Isolation zu durchbrechen. Sport trägt also zum körperlichen und seelischen Wohl bei, Sport ist gesund – nichts wie los!? Als ob das so einfach wäre ...

### Die Situation der Frauen

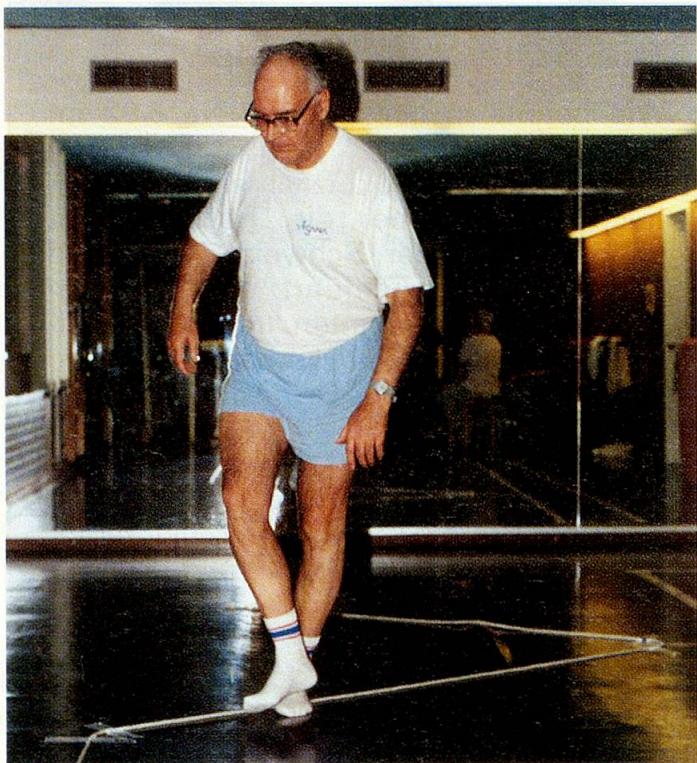
Gerade für ältere Frauen ist es oftmals sehr schwierig, sportlich aktiv zu werden, besonders dann, wenn sie nie oder seit langem keinen Sport betrieben haben. Die Situation der Frau unterscheidet

### Die Schweizer Studie

Wie bereits in der Zeitlupe Nr. 6/92 im Artikel «Fitness lohnt sich» (Seiten 6/7) erwähnt wurde, ist kürzlich eine umfangreiche Studie über die Trainierbarkeit 65- bis 70jähriger Schweizerinnen und Schweizer durchgeführt worden. Im Rahmen des erwähnten Internationalen Symposiums in Leukerbad sind die Resultate der Studie vorgestellt worden. Diese dürfen als überraschend und sehr erfreulich bezeichnet werden: Nach sechsmonatigem Training (zweimal pro Woche unter Anleitung von Physiotherapeuten) erzielte der Durchschnitt der Trainierenden eine Kraftzunahme von über 50%, die Beweglichkeit wurde um 43,6% verbessert, die Koordinationsfähigkeit steigerte sich um 92%, die Ausdauerleistung nahm um 9% zu.

Schaut man die Resultate im einzelnen an, ist interessant, dass sich die Frauen deutlicher steigerten als die Männer. Das gilt sowohl für die Kraftmessung (wobei natürlich der Mittelwert der absoluten Kraft bei Frauen niedriger ist als bei Männern) als auch für die Beweglichkeit. Beim Finger-Boden-Abstand etwa konnten Frauen eine durchschnittliche Verbesserung von 62,4% verzeichnen, Männer plus 38,8%. Ähnlich verhielt es sich bei fast allen Beweglichkeitstests, obwohl Frauen in der Regel von einem weit höheren Beweglichkeitsniveau ausgehen konnten. Die Koordinationsfähigkeit wurde gemessen beim Rückwärtslaufen auf einem acht Meter langen, zweifach richtungsgeänderten Seil (mit geschlossenen Augen). Einigen Seniorinnen und Senioren war es zu Beginn nicht möglich, mit geschlossenen Augen rückwärts zu gehen. Obwohl die Übung während den Trainings nicht durchgeführt wurde, gelang sie im Abschlusstest dann allen Trainierenden, und zwar wurden bei einer Reduzierung der Durchlaufzeit um knapp 50% gleichzeitig etwas über 50% weniger Fehlritte getätigt!

Das vielleicht schönste Resultat sieht Daniel Louis Meili, der Projektleiter der Studie, darin, dass nahezu alle Trainierenden das Seilspringen wieder erlernt haben.



Rückwärtsgehen auf dem Seil.

sich in mehreren Punkten von der des Mannes. Mit Menopause und Klimakterium beginnen tiefgreifende Veränderungen. Der Abfall des Hormonspiegels betrifft die verschiedensten Organsysteme. Durch die Hormonveränderung vermindert sich unter anderem die Knochenmasse, dramatisch rasch können sich Osteoporose-Probleme einstellen. (Aus dem Vortrag von Frau Dr. Ursula Imhof, Rheuma- und Rehabilitations-Klinik Leukerbad.)

Die Kosten im schweizerischen Gesundheitswesen beanspruchen einen immer höher werdenden Anteil am Bruttoinlandprodukt. Rund 30 Milliarden Franken werden zur Zeit fürs Gesundheitswesen ausgegeben, damit steht die Schweiz in bezug auf die Ausgaben pro Kopf der Bevölkerung an der Spitze aller Länder. Alles ist dabei auf Krankheit ausgerichtet – für die Prävention werden nur gerade 0,5% der gesamten Aufwendungen im Gesundheitswesen ausgegeben. Verschiedene Krankenkassen in der Schweiz haben erkannt, dass diese Situation ein Umdenken bei allen Beteiligten verlangt. So gibt es heute Kassen, die ihren Mitgliedern bis zu 500 Franken jährlich für die Mitgliedschaft in einem Fitness-Club bezahlen.

Doch auch die familiär-soziale Situation hat sich verändert: Die Kinder sind ausgezogen und brauchen die Mutter nicht mehr, berufliche Kenntnisse sind inzwischen veraltet, die Wiedereingliederung ins Berufsleben ist schwierig. Unter Umständen ist auch die Partnerschaft in eine kritische Phase geraten, viele Frauen halten sich für nicht mehr liebens- und begehrwert. All diese Dinge sind nicht einfach zu verarbeiten, und es erstaunt nicht, dass es in solchen Zeiten zu depressiven Reaktionen, verbunden mit Rückzugstendenzen und Unlust, etwas Neues anzufangen, kommen kann.

Forscherinnen und Forscher aus sieben Ländern stellten am Europäischen Symposium zum Thema Alterungsprozess und Nutzen des Seniorenntrainings die Resultate ihrer wissenschaftlichen Arbeiten vor. Es gelang ihnen, die Vorteile des sportlichen Aktivseins überzeugend darzustellen und zu zeigen, dass ältere Menschen mit einem Krafttraining physisch und psychisch anpassungsfähig bleiben. Wer seine Kraft trainiert, tut damit auch etwas für seine Knochen. Es gibt kaum ein besseres Mittel zur Stärkung der Knochenmasse als das Fitnesstraining. Bei einer Teilnehmerin einer deutschen Studie konnte nach Ablauf eines Jahres keine Osteoporose mehr festgestellt werden, um 10 bis 15% konnte die Knochendichte bei den meisten Teilnehmerinnen erhöht werden. Besonders anspornend ist die Tatsache, dass mit der Erhaltung der Mobilität auch die Selbständigkeit erhalten bleibt. Sport sollte ein unverzichtbarer Bestandteil unseres Lebens werden; zum Anfangen ist es nie zu spät!

### Das ideale Sportprogramm

Natürlich muss das Sportprogramm den persönlichen Bedürfnissen angepasst sein. Jogging bringt zweifellos viel, aber wenn der nächste Wald nur umständlich mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen ist, und man(n) oder vor allem frau nie Autofahren gelernt hat, dann läuft eben nichts. Wichtig beim Sporttreiben ist, dass es Freude macht und einigermassen regelmässig geschieht. Empfohlene Sportarten sind insbesondere das Wandern, Velofahren, Langlaufen und Schwimmen, dazu Gymnastik und Krafttraining. Besonders günstig wirkt sich Polysportivität aus, das heisst, ein möglichst vielseitiges Sportprogramm. Also denn, abgemacht? Nichts wie los!

Eva Nydegger