

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 80 (2002)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Gesundheit dank Wohlbefinden  
**Autor:** Kippe, Esther  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-726235>

### **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:** 20.01.2026

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



# Gesundheit dank Wohlbefinden

*Die Zahl der gesundheitsfördernden Kurse wird immer grösser. Doch die Namen einzelner Angebote klingen exotisch und verwirrend. Pro Senectute Region Bern informierte mit einer öffentlichen «Wohlfühlwoche».*

VON ESTHER KIPPE

Es klingt wie eine frohe Botschaft: Gegen Osteoporose kann jede Frau, jeder Mann mit Gymnastik und gezieltem Muskeltraining aktiv etwas tun. Denn «wo ein guter Muskel ist, ist auch ein guter Knochen darunter», erklärt die erfahrene Physiotherapeutin und Osteogym-Leiterin Ruth Manten. Wissenschaftliche Untersuchungen hätten gezeigt, dass ein gezieltes Training der Muskulatur dem Abbau der Knochenmasse entgegenwirken könne. Auch bei Menschen, die bereits an Osteoporose leiden.

Im Rahmen der «Wohlfühlwoche», die Pro Senectute Region Bern im Herbst dieses Jahres durchführte, weiht Ruth Manten eine Schar interessierter Frauen in die Wirkungsweise von Osteogym ein. Bei diesem von der Schweizerischen Rheumaliga entwickelten Gymnastikkonzept werden vor allem jene Körperpartien gekräftigt, die für die Vorbeugung und die Behandlung der Osteoporose von

besonderer Bedeutung sind: Beine und Hüften, Becken, Bauch und Rücken. Bestandteile des Trainings sind auch Übungen zur Förderung des Gleichgewichts, der Beweglichkeit und der Koordination. Damit sollen Stürze und Knochenbrüche vermieden werden.

## Viele Fragen, eine Idee

Dass sich mit Osteogym sogar Schmerzen lindern lassen, können Betroffene gleich am eigenen Leib erfahren. Sitzend auf einem Medizinball rollen die Teilnehmerinnen der Informationsveranstaltung ihr Becken in weichen Bewegungen nach hinten und wieder nach vorn, nach hinten und wieder nach vorn. Diese Übung könne man auch unterwegs ausführen, im Stehen an der Bushaltestelle oder sitzend im Tram, schlägt die Fachfrau vor. «Jetzt im Winter, wenn man weite Mäntel trägt, sieht das kein Mensch», doppelt sie nach. «Und wenn Sie doch jemand komisch anschaut, sagen Sie einfach: Turnen Sie doch mit, das ist gut gegen Rückenschmerzen.»

Wo turne ich mit? Was könnte ich für meine Gesundheit tun? Welches ist für mich das richtige Angebot? Das mag sich mancher ältere Mensch fragen, der die Programme mit den zahlreichen Bewegungs- und Wellness-Angeboten der Kantonalen Pro-Senectute-Organisationen und anderer Institutionen vor sich sieht. Immer häufiger stösst sie oder er auf Bezeichnungen wie «F.M.-Alexander-Technik», «Atemschulung nach Middelndorf» oder «Atemtherapie nach Wolf», «Shiatsu», «Ganzheitliches Sehtraining» oder andere geheimnisvoll klingende Therapie- und Trainingsbezeichnungen. Und alle versprechen mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Doch was genau verbirgt sich dahinter? Was unterscheidet das eine vom anderen?

Weil das immer wieder ältere Leute von ihr wissen wollten, kam Barbara Pfenninger, Leiterin Sport bei Pro Senectute Region Bern, vor einem Jahr auf die Idee, eine öffentliche Wohlfühlwoche auf die Beine zu stellen. Der Erfolg war so gross, dass das Experiment dieses Jahr



BILDER IRIS ANDERMATT

**Hauptsächlich Frauen** haben die Gelegenheit genutzt und aktiv an den Schnupperlektionen teilgenommen.



wiederholt wurde. Menschen ab sechzig sollten Gelegenheit haben, sich eine Woche lang über möglichst viele Angebote zu informieren und aktiv an Schnupperlektionen teilzunehmen.

Dabei war Barbara Pfenninger wichtig, sowohl über Pro-Senectute-Angebote zu informieren als auch über Angebote anderer Organisationen. Sie lud Fachverbände und andere Institutionen ein, sich an der Wohlfühlwoche zu beteiligen. «Ich wollte aber auf gar keinen Fall eine Esoterikmesse daraus machen», betont sie. Auf Therapie- und Wellnessangebote, deren Wirkungsweise nicht erklärbar ist, verzichtete sie bewusst und nahm nur «leicht Verdauliches» ins Programm auf.

### Vorurteile abgebaut

Dennoch: «Manchmal hat man einem Angebot gegenüber Vorurteile», meint Lotti Schneider, Leiterin von Seniorenturngruppen im bernischen Kirchliedach. Einige davon habe sie im Verlauf der Wohlfühlwoche abbauen können. Weil sie möglichst viele Anregungen suchte, hatte sie gleich einen Wochenpass besorgt, mit dem sie freien Zugang zu allen 27 Demonstrationen und Probelektionen hatte. Ob beim Beckenbodentraining, beim Qigong oder beim Aquafit, überall habe sie wichtige Informationen bekommen, auch Übungen gelernt, die sie künftig in ihre Turnlektionen einbauen könne.

Laut Barbara Pfenninger nutzten auch andere Turnleiterinnen der Region und einzelne Dozentinnen der Wohlfühlwoche selbst die Angebote als Gelegenheit zur interdisziplinären Weiterbildung und als Möglichkeit zum fachlichen Gedankenaustausch. Den weitaus grössten Anteil der über hundert Besucherinnen und Besucher machten jedoch interessierte Laien aus, die gezielt unter den Angeboten auswählten und sich ihr eigenes Programm zusammenstellten.

Aber: Nur etwa fünf Prozent der Teilnehmenden sind Männer. Woran liegt das? Was könnte Männer interessieren? Was unternehmen sie zur Gesundheitsförderung? Im Anschluss an die Wohlfühlwoche wurde den vielen Teilnehmerinnen und den wenigen Teilnehmern ein Fragebogen mitgegeben, in dem sie das während der Wohlfühlwoche Gebotene bewerten und unter anderem zu diesen Fragen Stellung nehmen konnten. Auf das Ergebnis darf man gespannt sein. ■

### WO SICH ORIENTIEREN?



Fragen an Barbara Pfenninger, Leiterin Sport bei Pro Senectute Region Bern

**Offensichtlich besteht bei älteren Menschen ein grosses Informationsbedürfnis in Bezug auf gesundheitsbezogene Kursangebote. Wie kann man herausfinden, was einem gut tut und welches Angebot seriös ist?** Meistens läuft das über Mund-zu-Mund-Propaganda. Jemand sagt «Komm doch auch ins Tai-Chi, es ist super». Oder der Arzt empfiehlt etwa der Patientin oder dem Patienten, etwas für den Rücken oder für den Atem zu tun. Wenn er gut dokumentiert ist, verfügt er über die Adresse eines entsprechenden Berufs- oder Fachverbandes. Dort erhält man eine Liste der Therapeutinnen und Therapeuten und von Institutionen, die Kurse anbieten. Man weiss dann, dass diese Leute seriös arbeiten. Es gibt auch die Möglichkeit, sich beim Schweizerischen Verband für Natürliches Heilen über die verschiedenen Therapierichtungen zu informieren. Dort sind ebenfalls die entsprechenden Verbandsadressen erhältlich.

**Und wenn mir die gewählte Methode oder die Kursleitung dann doch nicht zusagt?** Das ist wie mit den Lieblingsfächern in der Schule. Wenn man den Lehrer gern hat, ist auch das Fach interessant und man lernt gern. Es ist wichtig, dass die Chemie zwischen der Kursleiterin und den einzelnen Teilnehmenden stimmt. Viele Institutionen bieten Gratis-Schnupperlektionen an, wo man das unverbindlich testen kann.

**Bezahlen die Krankenkassen etwas an die Kurse?** Das hängt von der Kranken-

kasse ab und von der Zusatzversicherung, die jemand hat. Und auch davon, ob die Methode und die unterrichtende Therapeutin oder der Therapeut von der Krankenkasse anerkannt sind. Es lohnt sich auf jeden Fall, sich vorher danach zu erkundigen.

**Viele Bewegungsschulen und Gesundheitstrainings nehmen für sich in Anspruch, ganzheitlich zu wirken. Ganzheitliches Augen-, Rücken- und Gedächtnistraining etwa. Was heisst das eigentlich?** Eine Körperfunktion oder ein Körperteil kann nicht isoliert vom Rest betrachtet werden. Ganzheitliche Methoden sprechen immer den ganzen Menschen an – sein Verhalten, seine Gewohnheiten. Diese Methoden sind nicht auf Symptombekämpfung aus. Sie versuchen, eine verbesserte Lebensqualität herbeizuführen, indem sie die Ursachen von Schmerzen, Verspannungen und anderen Symptomen angehen. Dies erfordert eine aktive Beteiligung der Klientinnen und Klienten und deren Bereitschaft, sich mit sich selbst auseinander zu setzen.

**Sich mit sich selbst auseinander zu setzen, um etwas für die Gesundheit zu tun – schreckt das die Männer ab? Nehmen deshalb nur so wenige an Ihrer Wohlfühlwoche teil?** Dieser Männergeneration ist dieses Denken eher fremd, weil sie vom Beruf und vom Existenzkampf stark beansprucht war. Die Frauen hatten mehr Zeit und Gelegenheit, sich im Alltag mit gesundheitlichen Fragen auseinander zu setzen. In ganzheitlich ausgerichteten Kursen sind eher jüngere Männer anzutreffen. In zwanzig Jahren sieht das Bild also hoffentlich anders aus.

Auskunft über gesundheitsbezogene Kurse geben alle Kantonalen Pro-Senectute-Organisationen und deren Beratungsstellen. Die Telefonnummern sind vorne in der Zeitlupe eingetippt.

Der Schweizerische Verband für Natürliches Heilen, Postfach, 3004 Bern, erteilt Auskunft über verschiedene Therapierichtungen. Telefon 031 302 44 40, Internet [www.gesund.ch](http://www.gesund.ch)