Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 82 (2004)
Heft: 1-2

Artikel: Lange auf eigenen Füssen bleiben
Autor: Vollenwyder, Usch / Hubacher, Edy
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-721135

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

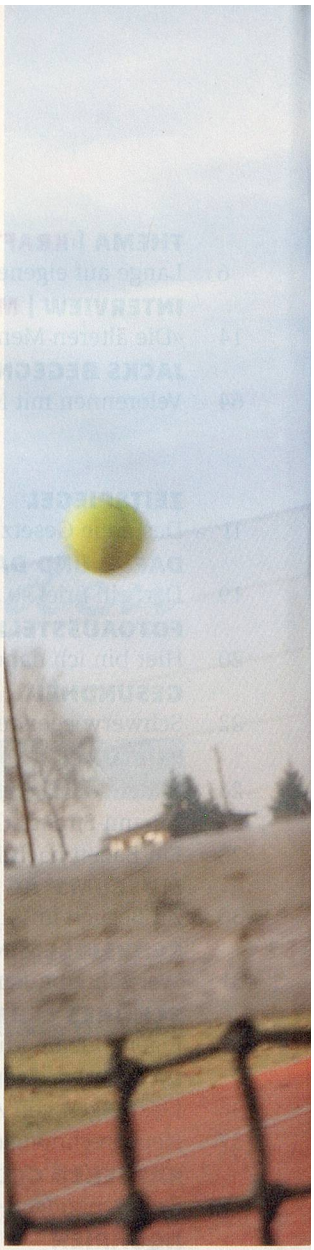
Download PDF: 05.08.2025

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

Lange auf eigenen Füssen bleiben

Auch alltägliche Bewegungen brauchen Kraft: Gehen, Stossen, Aufstehen oder Tragen. Muskelschwäche führt zu Schmerzen und Abhängigkeit. Dagegen hilft am besten gezieltes Krafttraining – in jedem Alter.

BILDER: HERVÉ LE CUNFF UND PETER MOSIMANN



Immer noch am Ball: Exspitzensportler Edy Hubacher hält sich unter anderem mit Tennis fit.

VON USCH VOLLENWYDER

Die Rückenschmerzen begannen vor zwanzig Jahren. Zunächst achtete Rita Passeraub nicht besonders darauf. Sie war im Verkauf tätig, da galten gelegentliche Rückenschmerzen als Berufskrankheit. Doch sie wurden schlimmer und breiteten sich aus. Nicht nur der Rücken, auch Arme und Beine taten Rita Passeraub weh. Mit der Zeit konnte sie kaum den Haushalt bewältigen. Den Staubsauger zu führen war eine Anstrengung, das Bett neu zu beziehen wurde unmöglich. Für alltägliche Verrichtungen brauchte sie Hilfe – wenn sie etwas vom Boden aufheben, die Schuhe binden oder in den schweren Wintermantel schlüpfen wollte.

Rita Passeraub ging von Arzt zu Arzt. Eine Osteoporose wurde diagnostiziert. Sie schluckte Schmerztabletten, immer mehr. Manchmal band sie sich den Rücken ein, hoffte, er würde so weniger weh tun und sie besser stützen. Massagen und Packungen brachten keine Linderung, im Gegenteil. Rita Passeraub fühlte sich immer schwächer: «Ich hatte Schmerzen, wenn ich nur die gefüllte Kaffeetasse zum Mund führen wollte.»

Kraft – so wichtig wie Ausdauer

Dann bekam sie von einer Freundin die Adresse von Doris Kubli Lanz. Die Fachärztin für physikalische Medizin, Rehabilitation und Sportmedizin mit Praxis in Zürich Stadelhofen untersuchte die Patientin. Neben der Osteoporose diagnostizierte sie fortgeschrittene Muskelschwäche. Das bedeutete, dass Muskelmasse und Muskelkraft massiv reduziert waren. Dadurch wurden die Wirbelsäule und die Gelenke nicht mehr stabilisiert, die Schmerzen waren die Folge. Doris Kubli Lanz verordnete ihrer Patientin ein regelmässiges Krafttraining und arbeitete für sie einen individuellen, gezielten Trainingsplan aus.

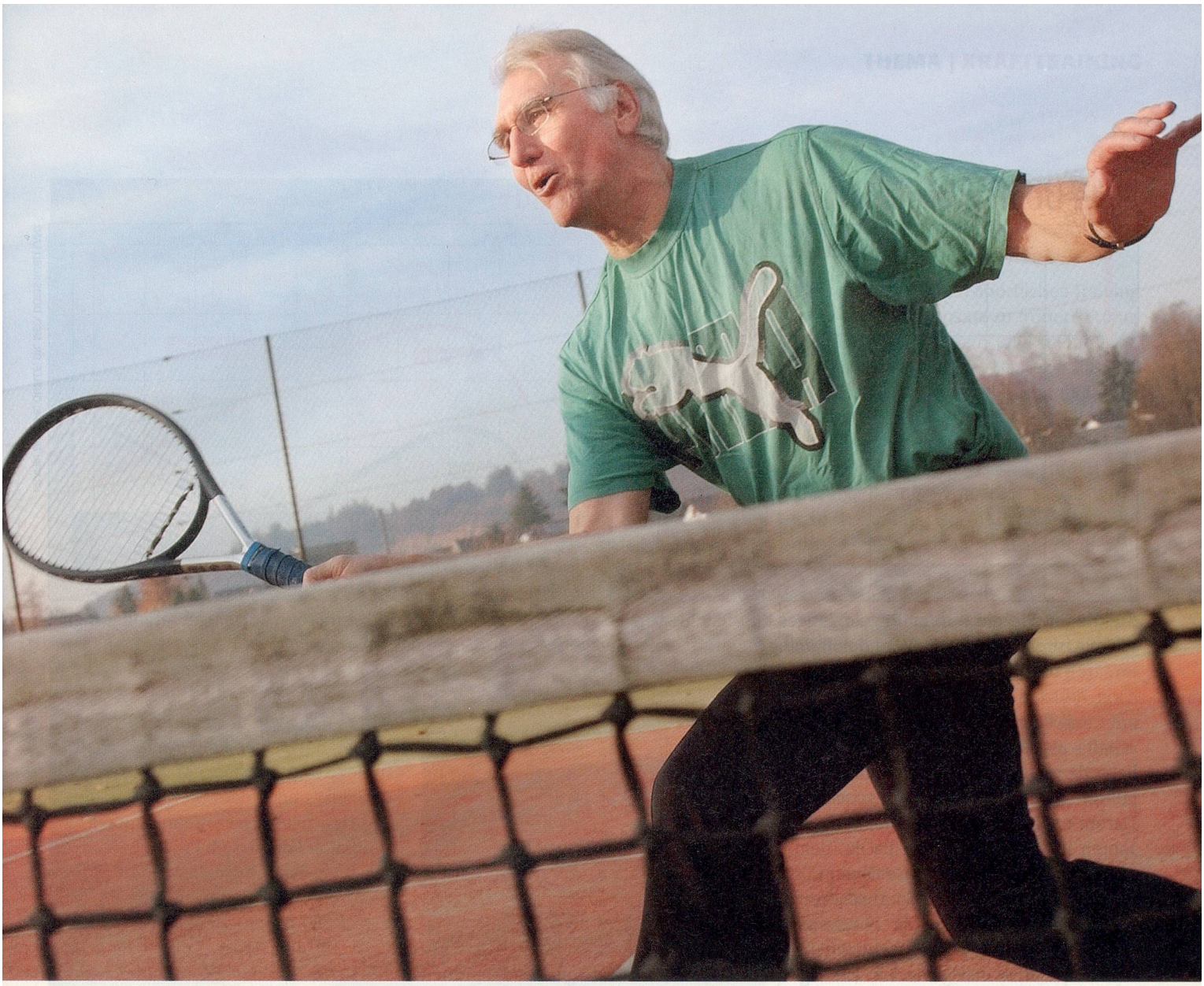
Im Alter von etwa 25 Jahren ist der Mensch am stärksten, dann nimmt seine Muskelmasse bereits wieder ab. Bis zum fünfzigsten Lebensjahr verläuft der Abbau nur langsam, dann sehr viel schneller. Lange Zeit dominierte die Ansicht, dass dies durch rein biologische, altersbedingte Prozesse verursacht werde.

Neuere Forschungsarbeiten haben aber nachgewiesen, dass ein grosser Teil des Kraftverlusts – geschätzt werden etwa

Kraftübungen für daheim

Wer keinen Zugang zu Krafttrainingsgeräten hat, kann auch mit Alltagsgegenständen zu Hause einen Trainingseffekt erzielen. Jede Übung muss dreimal 15- bis 20-mal wiederholt werden.

Stemmen Sie mit Wasser gefüllte Petflaschen vor dem Körper in die Höhe. Ein starker Armbeuger (Bizeps) hilft beim Heben und Tragen.



50 Prozent – durch fehlende Belastung und fehlende Aktivität entsteht: etwa durch Trainingsmangel wegen zu vielen Herumsitzens oder wegen Bettruhe.

Auch wenn sich der körperliche Alterungsprozess grundsätzlich nicht abwenden lässt, auch nicht mit medizinischen Eingriffen und Behandlungen, kann er mit Gymnastik, Sport und Training doch positiv beeinflusst werden. Eine gute körperliche Leistungsfähigkeit ist die beste Voraussetzung, um möglichst lange unabhängig und mobil zu bleiben.

Doch der Anteil der körperlich Aktiven – dazu zählen diejenigen, die täglich während mindestens einer halben Stunde «ein bisschen» ausser Atem kommen oder mindestens dreimal wöchentlich bei sportlicher Betätigung schwitzen – sinkt bei Menschen nach dem Pensionsalter auf weniger als die Hälfte. Eine gesundheitsökonomische Schweizer Studie aus dem Jahr 2001 zeigt, dass mangelnde körperliche Aktivität jährlich für etwa 1,5 Millionen Erkrankungen und rund 2000 Todesfälle verantwortlich ist und direkte Behandlungskosten von 1,6 Milliarden Franken verursacht.

Fachstellen wie das Bundesamt für Sport oder das Bundesamt für Gesundheit geben Basisempfehlungen für aktives Verhalten ab. Diese enthalten täglich eine halbe Stunde Bewegung in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport von mindestens «mittlerer» Intensität. Dazu gehören Tätigkeiten wie Velofahren, Gartenarbeit oder auch zügiges Gehen. Doch diese empfohlenen Mindestaktivitäten reichen nicht aus, um den altersbedingt fortschreitenden und durch fehlende Belastung verursachten Abbau der Muskelmasse zu verhindern oder ein bereits vorhandenes Defizit zu vermindern.

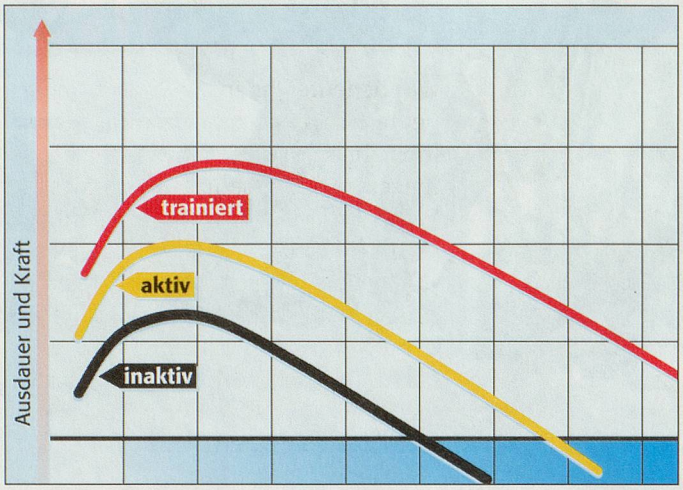
Die allgemeine Schwäche, die beim Verlust an Muskelmasse und Muskelkraft entsteht, führt zu Unsicherheit beim Gehen, zu Sturzneigung und damit zu häufigeren Brüchen. Die Folgen sind klar: Die Mobilität wird eingeschränkt, die Selbstständigkeit geht verloren, die Lebensqualität wird massiv beeinträchtigt.

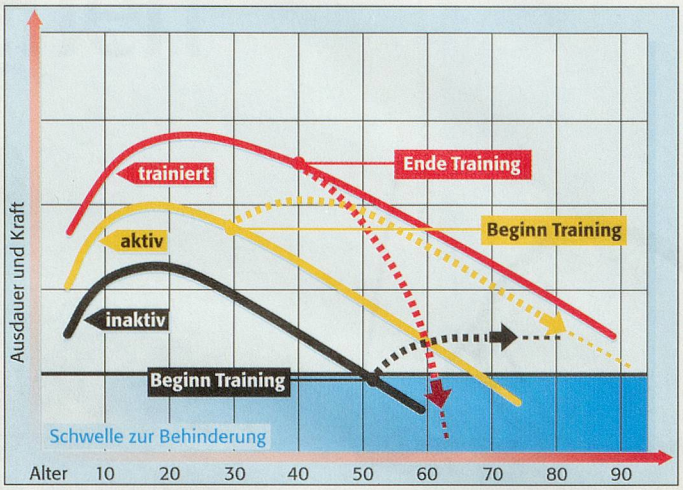
Die Grafik auf Seite 8 zeigt: Körperlich aktive Menschen, die regelmässig Ausdauer und Kraft trainieren, sind in der Jugend leistungsfähiger und bleiben bis weit ins Alter hinein selbstständig. Bei trainierten Menschen sinkt die Leistungskurve auch mit 90 Jahren noch nicht bis zur Schwelle der Behinderung ab. Inaktive Männer und Frauen erreichen die Schwelle bereits mit rund 60 Jahren.

Lebenslange Freude am Sport

Dreimal nahm Edy Hubacher an Olympischen Wettkämpfen teil: 1968 als Kugelstösser und Diskuswerfer in Mexico City, vier Jahre später gewann er in Sapporo die Goldmedaille im Vierer- und Bronze im Zweierbob mit Steuermann Jean Wicky. 1976 war er Trainer der Schweizer Bobfahrer in Innsbruck. Den letzten Leichtathletik-Wettkampf bestritt er 1986

Stete Übung verhindert den vorzeitigen Abbau





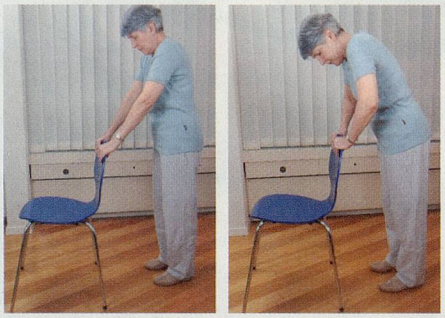
GRAFIK: ZEITLUPE; QUELLE: DR. MED. DORIS KUBLI LANZ

So kriegen Sie die Kurve: Regelmässiges Krafttraining verbessert Ausdauer und Kraft und verhindert vorzeitige Behinderungen. Wichtig ist die Kontinuität: Wird das Training abgesetzt, verschlechtern sich die Werte umgehend wieder.

am Final der Schweizer Vereinsmeisterschaft – als 46-jähriger Kugelstösser. «Ich liebe den Sport, mir ist es nicht gleichgültig, was in seinem Namen passiert.» Darum engagiert er sich heute, nach 35 Jahren im Lehrerberuf, bei LaOla, dem Präventionsprojekt von Swiss Olympic.

«Für mich war und ist Sport schönste Nebensache der Welt.» Der ehemalige Dominator der Schweizer Leichtathletikszene absolviert nach wie vor ein tägliches Sportprogramm – mit Pflicht und Kür. Jeden Morgen macht er Entspannungs- und Kraftübungen für den Rücken, Gymnastik und Lockerungsübungen. Im Sommer schwimmt er im nahen Moossee. Zwei- bis dreimal in der Woche besucht er ein Fitnesscenter, wo er gezielt Ausdauer und Kraft trainiert. Dazu steht wöchentlich ein Saunabesuch auf dem Programm.

Nach diesen Pflichtübungen bleibt Edy Hubacher Zeit für die Kür. Diese besteht für ihn aus allen Sportarten, die mit einem Ball zu tun haben. Früher waren das Fuss-, Hand- und Volleyball. Seit 25 Jahren ist es Tennis. Auf dem Tennisplatz ist er so oft wie möglich und bei jedem Wetter mit seiner Frau Annekäti anzutreffen. Und nun möchte sich der heute 63-Jährige noch dem Golf zuwenden.



Stemmen Sie sich mit gestreckten Armen gegen eine Stuhllehne, der Körper wird gebeugt, indem die Ellbogen angewinkelt werden. Mit dem Armstrecker (Trizeps) kann gestossen werden: Schranktüren, Eingangstüren, Schubladen. Man kann sich damit ebenfalls aufstützen.

Als Kugelstösser, Zehnkämpfer und Bobfahrer konnte sich Edy Hubacher nur mit intensivem Ausdauer- und Krafttraining unter den Besten behaupten. Mindestens 20 Trainingsstunden standen damals auf dem Wochenplan. Heute trainiert er immer noch Kraft und ein wenig Ausdauer – aber nicht mehr für Spitzenleistungen: «Heute tue ich es für meine Gesundheit.» Er ist nicht nur froh über seine Beweglichkeit, sondern auch über seine starke Muskulatur: «Ich achte auf mein Muskelkorsett, das mich stützt und hält.» Als Edy Hubacher lange Jahre ausschliesslich Tennis spielte und dabei das Aufbautraining vernachlässigte, machten sich wegen der schwächer werdenden Muskeln bald Beschwerden bemerkbar.

SIMA-TRAINING

Gedächtnis und Fitness lassen nach, in ungewohnten Situationen haben wir Mühe, uns zu orientieren. Vieles im Alltag geht nicht mehr so leicht von der Hand wie früher. Damit müssen wir rechnen, wenn wir älter werden. Es gibt aber erfolgreiche Strategien, die Selbstständigkeit im Alter länger zu erhalten.

Am Psychogerontologischen Institut der Universität Erlangen-Nürnberg in Deutschland wurde vor rund zehn Jahren ein dreiteiliges Trainingsprogramm, SIMA, entwickelt, das dem Abbau geistiger und körperlicher Kompetenzen entgegenwirkt.

SIMA bedeutet «Selbstständig im Alter» und umfasst in 30 zweistündigen Lektionen gezielte Gedächtnisübungen und ein Bewegungstraining, das Gleichgewicht, Koordination und Geschicklichkeit fördert. Dazu kommt noch ein «Kompetenztraining». Dabei werden den Teilnehmenden Informationen und Strategien zur Alltagsbewältigung vermittelt, etwa zu Ernährungs- und Gesundheitsfragen, Wohnen im Alter oder Hilfsmittel und Dienstleistungen, die genutzt werden können.

Nachdem die positive Wirkung des SIMA-Trainings von der Universtität Erlangen-Nürnberg wissenschaftlich belegt worden ist, hat Pro Senectute dort 24 SIMA-Trainerinnen und -Trainer ausbilden lassen. Derzeit bieten acht Kantonale Pro-Senectute-Organisationen aus der Ostschweiz SIMA-Trainingskurse an.

In der Zeitlupe vom März 2004 werden wir auf den Pro-Senectute-Seiten ausführlich darüber berichten. *ki*

Nützliche Last: Die Arbeit an den Kraftmaschinen hilft den Alltag bewältigen.

Mag im mittleren Lebensabschnitt das Ausdauertraining für die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wesentlich sein, spielt im Alter Muskelkraft die zentrale Rolle. Denn die Muskelkraft braucht es für die alltäglichsten Verrichtungen: um aus einem Stuhl aufzustehen, eine Treppe hochzusteigen, einige Meter zu gehen, eine Tür aufzustossen oder eine Einkaufstasche zu tragen.

Auch Menschen, die erst im mittleren Alter mit Kraft- und Ausdauertraining beginnen, können ihre Mobilität und Unabhängigkeit erhalten und gar verbessern. Demgegenüber verlieren selbst trainierte Menschen nach Trainingsende in kurzer Zeit ihre Kraftreserven und befinden sich nach 60 schon bald an der Schwelle zur Behinderung (siehe Grafik Seite 8). Das heisst: Lebenslanges Training ist nötig, um seine Mobilität zu erhalten.

Noch nach dem ersten Besuch bei Doris Kubli Lanz hätte sich Rita Passeraub kaum vorstellen können, dass sie je in einem Kraftraum und an Kraftgeräten trainieren würde. Ihr Leben lang war sie unsportlich gewesen, in der Schule hatte

Fortsetzung nächste Seite

Fünf Fragen an Edy Hubacher

Was bedeutet Ihnen sportliches Training heute – im Gegensatz zu früher? Früher trainierte ich mit dem Ziel, meine Leistungen zu verbessern. Heute ist das Ziel Wohlbefinden und Lebensqualität. Ich trainiere bewusster, achte auf meine Gesundheit, auf genügend Schlaf, eine gesunde Ernährung. Früher machte ich mir darüber keine Gedanken. Heute weiss ich: Gesundheit ist ein Geschenk. Ich betrachte es als meine Pflicht, zu diesem Geschenk Sorge zu tragen.

Sie sind nicht nur Sportler, sondern auch Rätselautor. Was haben geistige und körperliche Fitness miteinander zu tun? Wer körperlich müde ist, kann kaum noch geistig arbeiten. Und umgekehrt. Ein müder Geist beeinträchtigt den körperlichen Zustand. «Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper.» Diesem Zitat versuche ich nachzuleben.

Können Sie sich ein Leben ohne Sport vorstellen? Nein. Es gibt ja viele Arten von Sport. Dazu zähle ich auch Denksport wie Schach, Kartenspiele oder eben Rätseln. Ich mag auch den passiven Sport, besuche Veranstaltungen und verfolge das Sportgeschehen am Fernsehen. Sport muss nicht immer mit körperlicher Leistung, mit Anstrengung und Schwitzen verbunden sein.

Welche «sportlichen Tipps» geben Sie gleichaltrigen und älteren Frauen und Männern? «Wer rastet, der rostet.» Es gibt so viele Möglichkeiten, etwas zu tun, sich zu bewegen, aktiv zu sein. Es braucht daraus kein Wettkampf zu werden. Es kann Bergwandern, Softtennis, Minigolf sein – oder etwas ganz anderes, Neues. Neugierde und Freude am Lernen sind gute Voraussetzungen, um auch im Alter noch etwas zu entdecken. Die Lernfähigkeit hat, glaube ich, kein Verfalldatum.

Was ist für Sie in Seniorensportgruppen besonders wichtig? Dass man im Alter nicht gegeneinander, sondern miteinander etwas tut. Das spornt an. Das soziale, gesellschaftliche Element hat in der Seniorensportgruppe einen wichtigen Stellenwert – vielleicht den wichtigsten.

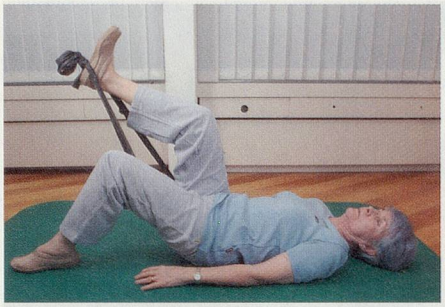
sie einzig Völkerball gern gespielt, als Erwachsene höchstens Wanderungen im Gebiet ihres Hausbergs, des Weissensteins, unternommen.

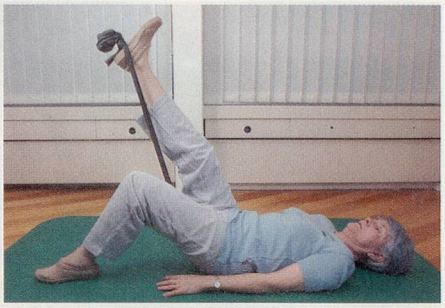
Und nun stellte Doris Kubli Lanz für sie ein Trainingsprogramm zusammen, das genau auf ihre Probleme abgestimmt war. Vor allem ihre Rückenmuskulatur musste gestärkt werden – um einem Fortschreiten der Osteoporose und einer Zunahme der Schwäche der Rückenmuskulatur sowie den chronischen Schmerzen entgegenzuwirken. Rita Passeraub bekam eine sorgfältige Einführung an den einzelnen Kraftgeräten. Sie lernte, diese für ihre Übungen so einzustellen, dass ein optimaler Trainingseffekt entsteht. Von Zeit zu Zeit überprüft Doris Kubli Lanz die Leistungsfähigkeit ihrer Patientin und passt die Übungen neu an.

Individuelles Trainingsprogramm

Vor einem Jahr hat Rita Passeraub mit dem Krafttraining begonnen. Jeweils am Montagvormittag verbringt sie 35 bis 45 Minuten an den Kraftgeräten in der Praxis von Doris Kubli Lanz. «Das mache ich, solange ich kann», sagt die 72-Jährige, die wieder viel Lebensfreude gewonnen hat. Der Haushalt sei kein Problem mehr, sie unternehme wieder längere Wanderungen – und dies vor allem: «Ich brauche keine Tabletten und habe keine Schmerzen mehr.» Für die Fachärztin ist dies ein Beweis für den grossen Erfolg, den gezieltes Krafttraining haben kann.

Nach orthopädischen Eingriffen und als Rehabilitationsmassnahme setzt sich Krafttraining immer mehr durch. Neuere Studien zeigen, dass es sich auch günstig auf diverse chronische Krankheiten – leicht bis mässig erhöhten Blutdruck, koronare Herzkrankheiten oder Arthrose – auswirkt. Ein Heimeintritt, gerade nach einem plötzlich notwendig gewordenen Spitalaufenthalt, lässt sich oft vermeiden oder aufschieben, wenn in der Rehabilitation Krafttraining mit einbezogen wird. Zudem wird es als Begleitmassnahme etwa bei Osteoporose empfohlen. Und im Gesundheitswesen würden sich damit grosse Kosten sparen lassen.





Befestigen Sie das zu einer Schlinge verknotete elastische Band (Theraband) unter dem Gesäss, und strecken Sie das Bein in der Schlinge gegen den Widerstand. Den Beinstrecker braucht es beim Aufstehen, Gehen, Treppensteigen, um sich aufzufangen beim Stolpern oder zum Abfedern.

Doris Kubli Lanz ist überzeugt: «Krafttraining im Alter bringt viel.» Sie ist selber erstaunt, wie erfolgreich sich die Muskelkraft auch von älteren Menschen noch trainieren lässt. Treppensteigen, ohne Stock gehen oder ohne Hilfe wieder vom Stuhl aufstehen können – das sind Bewegungsabläufe, die oft bereits nach kurzem, gezieltem Krafttraining wieder möglich werden.

Spreizen Sie das verknotete und auf der einen Seite fixierte Theraband mit gestrecktem Bein seitlich ab. Diese Übung kräftigt den Gesässmuskel. Die Beckenstabilisation und damit die Gehfähigkeit bleiben auf diese Weise länger erhalten.

Der Kräftigungseffekt sportlicher Tätigkeiten wie Spazieren, Walken, Velofahren oder Schwimmen ist eher gering. Damit Krafttraining optimal wirkt, rät Doris Kubli Lanz zum regelmässigen Besuch in einem Trainingscenter. Aufgrund der geführten Bewegungsabläufe, der fein dosierbaren Widerstände und äusserst geringer Verletzungsgefahr ist Krafttraining an speziellen Geräten effizienter und gefahrloser als ein Training mit Hanteln oder anderen Gegenständen.

Es ist nie zu spät fürs Training

Heute gibt es nicht nur in der Stadt, sondern auch auf dem Land Vereine, Physiotherapieinstitute oder Trainingscenter. Diese bieten fast alle geräteunterstütztes Krafttraining oder zumindest eine Kräftigungsgymnastik an. Eine vorgängige, seriöse medizinische Analyse ist unabdingbar, und die anschliessende Betreuung muss gewährleistet sein. Gute Betreuung hat ihren Preis: Ein Jahresabonnement in einem Trainingscenter kostet einige hundert Franken. Doris Kubli Lanz ist überzeugt, dass es sich lohnt: «Es ist nie zu spät, um körperlich aktiv zu werden.» ■

FRAGEN ZUM KRAFTTRAINING

Dr. med. Doris Kubli Lanz ist Fachärztin für Physikalische Medizin und Rehabilitation, Sportmedizin SGSM, Manuelle Medizin SAMM. Zu ihren Spezialgebieten gehören die aktive Rehabilitation/Medizinische Kräftigungstherapie von Rückenbeschwerden und Beschwerden des Bewegungsapparates. In ihrer Praxis bietet sie nebst einer rheumatologisch-orthopädischen/sportmedizinischen Sprechstunde als spezielle Behandlungsmodalitäten die Medizinische Kräftigungstherapie, Trainingstherapie und Physiotherapie an. Die Adresse lautet: Activhealth Clinic, Dr. med. Doris Kubli Lanz, Mühlebachstrasse 23, 8008 Zürich.

Speziell für Fragen der Zeitlupe-Leserinnen und -Leser haben Dr. Kubli und ihr Team zwei Fragestunden reserviert, und zwar am Dienstag, 20. Januar 2004, von 16.00 bis 17.00 Uhr und am Donnerstag, 22. Januar 2004, von 10.30 bis 11.30 Uhr unter der Telefonnummer 01 262 00 03.