

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 84 (2006)
Heft: 6

Artikel: Bewegt ins Alter
Autor: Seifert, Kurt
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724829>

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: 14.01.2026

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



Gemeinsam für die Fitness: Dank den vielen Angeboten, gerade auch von Pro Senectute, kommt Bewegung in den Alltag.

Bewegt ins Alter

Zu einem gesunden Lebensstil gehören körperliche Aktivitäten. Doch daran hapert es in der Schweiz. Egal, ob Mann oder Frau, Jung oder Alt: Wir sitzen zu viel und gehen zu wenig.

VON KURT SEIFERT

Die regelmässig durchgeführten Gesundheitsbefragungen des Bundesamtes für Statistik bringen es an den Tag: Zwei Drittel der in der Schweiz lebenden Männer und Frauen bewegen sich nicht ausreichend. Dies gilt auch für die ältere Generation. Die Auswirkungen des weit verbreiteten Bewegungsmangels werden vielfach unterschätzt, obwohl dieser ebenso schädlich wie das Rauchen und schädlicher als

Übergewicht ist. Menschen, die sich regelmässig bewegen, leben gesünder und geniessen in der Regel auch mehr Lebensqualität als diejenigen, die auf solches verzichten.

Bewegung ist ein wesentliches Element der Vorbeugung gegen gesundheitliche Risiken. Gewiss lässt sich der Alterungsprozess damit nicht aufhalten, aber in vielen Fällen verlangsamt sich der physische Abbau. Die Empfehlung lautet, während mindestens dreissig Minuten täglich durch körperliche Aktivitäten

oder beim Sport zumindest ein bisschen ausser Atem zu geraten. Für ein Ausdauertraining sind drei Bewegungseinheiten pro Woche erforderlich, bei denen man ins Schwitzen kommt.

Mobil – nur mit Automobil?

Wir leben in einer paradoxen Situation: Unsere Gesellschaft wird immer mobiler, doch die Bewegung aus eigener Kraft nimmt ab. Fünfzig Prozent der Menschen in unserem Land gehen auf ihren täglichen Wegstrecken kaum zu Fuss und

benützen auch kein Velo, sondern in erster Linie das Auto beziehungsweise die öffentlichen Verkehrsmittel. Seit den Neunzigerjahren hat sich der Anteil der im Alltag Inaktiven weiter vergrössert.

Rund 50 Prozent der Schweizer Bevölkerung betreiben gar nie oder nur höchst selten Sport, Fitness oder Gymnastik. Die körperliche Betätigung nimmt beim Übergang ins Erwachsenenleben stark ab. Dies betrifft sowohl den Sport als auch die alltägliche Bewegung: Vier von fünf Männern im Alter von 25 bis 54 sind keine dreissig Minuten pro Tag zu Fuss oder mit dem Velo unterwegs. Das ist bei den 55- bis 74-Jährigen anders: Sie haben mehr Bewegung in ihren Alltag integriert.

Bewegung kommt wieder in Mode

Dies könnte zweierlei bedeuten: Die Älteren orientieren sich vermehrt am näheren Lebensumfeld und gehen deshalb eher zu Fuss als die Jüngeren. Der Unterschied könnte aber auch anzeigen,

dass die Älteren schon von früher her das Fussgängerdasein gewohnt sind.

Die Jüngeren hingegen, die ins Zeitalter der Automobilität geboren wurden, haben ihr Bewegungsverhalten auf die immer umfassendere Nutzung der Maschinenkräfte ausgerichtet. Die «Entdeckung der Langsamkeit» (so der Titel eines Buches des deutschen Schriftstellers Sten Nadolny) steht vielen erst noch bevor. Steigende Mobilitätskosten könnten hier möglicherweise einen unbeachteten Beitrag zu einem gesünderen Lebensstil leisten.

Wir brauchen neue Bewegungsmuster. Der Wellnessboom der letzten Jahre zeigt hier bereits Auswirkungen: Gerade Frauen über 45 gleichen den Bewegungsmangel im Alltag durch vermehrte sportliche Aktivitäten zumindest teilweise aus. Die wachsende Popularität beispielsweise von Walking zeigt ein verändertes Gesundheitsbewusstsein.

Dieses ist jedoch auch vom sozialen Status abhängig. Generell gilt: je höher

das Einkommen, desto höher ist auch das Bewegungsniveau.

Gesundheitsbewusstsein hat mit Selbstbewusstsein zu tun: Wenn wir wissen, dass wir nicht nur «gelebt» werden, sind wir in der Lage, eigenständig und verantwortlich zu handeln. Es ist auch kaum je zu spät, den eigenen Weg zu gehen – der schöne Begriff der «späten Freiheiten» hat sich dafür eingebürgert.

Aktiv mit Pro Senectute

Auch jene Menschen, die es in ihrem bisherigen Leben nicht so einfach hatten, sollten im Alter die Chance erhalten, ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Nicht zuletzt dieses Bewusstsein für den eigenen Wert möchte die Stiftung Pro Senectute durch ihre vielfältigen Angebote stärken – insbesondere im Bereich von Sport und Bewegung.

Kurt Seifert leitet bei Pro Senectute Schweiz die Stabsstelle für Sozial- und Gesundheitspolitik.

INSERAT

Traumferien rund um den Globus

Seit 30 Jahren entdecken Sie mit geriberz die schönsten Orte dieser Erde. Freuen Sie sich auf unvergessliche Ferien!



Seine

Paris – Honfleur / Honfleur – Paris mit der MS L'ESPRIT D'EUROPE****

Von einmaliger Schönheit sind die romantischen, spielerisch verträumten Uferpartien. Bilder der Impressionisten, von denen viele hier lebten und wirkten, werden lebendig.

Schweiz – Paris – Bougival – Vernon – Rouen – Duclair – Honfleur – Schweiz

Reisedaten 2006 (7 Tage, Sa-Fr, Fr. 2390.–)

Paris – Honfleur

10. – 16. Juni	08. – 14. Juli	05. – 11. Aug.
24. – 30. Juni	22. – 28. Juli	19. – 25. Aug.

Honfleur – Paris

20. – 26. Mai	01. – 07. Juli	29. Juli – 04. Aug.
17. – 23. Juni	15. – 21. Juli	26. Aug. – 01. Sept.

Friaul – Julisch Venetien

Eine Reise ins schöne Italien!

Meer, Hügel, majestätische Bergketten, Sonne und Wein – das alles ist Friaul, im Nordosten Italiens gelegen. In Grado, der goldenen Insel in der Bucht zwischen Venedig und Triest, vereinen sich die Schönheit von Natur und Meer.

Schweiz – Grado – Aquileia – Naturpark an der Isonzo-Mündung – Triest – Udine – San Daniele

Reisedaten 2006 (6 Tage, So-Fr, Fr. 1130.–)

28. Mai – 02. Juni	04. Juni – 09. Juni
25. Juni – 30. Juni	03. Sept. – 08. Sept.
	24. Sept. – 29. Sept.

Jetzt Gratiskatalog anfordern!

Alles inklusive: Gepäckträgerdienste und Transfers • Willkommensgetränk • geriberz-Reiseleitung von A-Z • Ausführliche Reisedokumente • Auftragspauschale • **Seine:** Fahrt im Komfort-Reisebus mit Toilette • Schiffsreise in 2-Bett-Kabine Hauptdeck • **Vollpension** an Bord, inkl. Kaffee und Tee • **Alle Ausflüge und Besichtigungen** • **Trinkgelder** an Bord • **Alle Hafentaxen** • **Friaul – Julisch Venetien:** Fahrt im 5-Stern-Luxusbus • Unterkunft im Hotel Diana • **Halbpension** (Frühstücksbuffet und Abendessen) • **Alle Ausflüge und Besichtigungen**

Bestellen Sie Ihren Katalog per Telefon 056 201 01 01

geriberz
reisen statt rasen

geriberz reisen ag • Etzelstrasse 15 • 5430 Wettingen
Fax 056 201 01 31 • info@geriberz.ch • www.geriberz.ch