

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 97 (2019)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Im Alter hoch hinaus  
**Autor:** Grüter, Roland  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1086888>

### **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:** 05.04.2026

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

# Im Alter hoch hinaus

Es geht aufwärts! Sportklettern fördert die Muskelkraft, Koordination und Beweglichkeit – und ist laut Experten ideal für ältere Menschen. Nelly Seiz (70) hat diese Vorzüge vor vier Jahren entdeckt.

TEXT: ROLAND GRÜTER, FOTOS: BERNARD VAN DIERENDONCK

**A**usgerechnet Klettern! Nelly Seiz hätte sich nie träumen lassen, dass sie sich freiwillig luftigen Höhen aussetzt. Denn seit der Jugend leidet sie unter Höhenangst und -schwindel. Vor vier Jahren aber schenkte ihr der Sohn zum Geburtstag eine Probestunde in einem Kletterzentrum. Seither steigt die pensionierte Buchhalterin regelmässig in den Klettergurt. Zwei Mal wöchentlich trifft sie sich mit zehn anderen Seniorinnen und Senioren in der 16 Meter hohen Halle des Kletterzentrums Gaswerk in Schlieren und misst sich an der Vertikalen. Die Aufstiege an den Wänden sind mit farbigen Griffen markiert, manche Routen sind schwieriger, andere einfach.

## Elfengleich herunterschweben

Nelly Seiz hat den einfachsten gewählt. Konzentriert steigt sie höher und höher, nun bleibt sie stehen. Wie weiter? «Versuch den Griff rechts über deinem Kopf zu fassen», ruft ihr Bea Weilenmann zu, die unterhalb ihrer Freundin auf sicherem Boden steht und darum besorgt ist, dass ihrer Weggefährtin nichts passiert.



**Sicherheit hat Priorität: Der Seilzug verhindert bei einem Fehlgriff einen schmerzhaften Absturz.**

Sie hält ein Seil in den Händen, dieses schützt die Kletterin vor einem Sturz. «Keine Chance – ich kann nicht mehr», ruft Nelly Seiz zurück. Sie wartet, bis ihre Sicherheitsgarantin bereitsteht. Dann lässt sie von der Wand ab, hängt sich ins Seil und schwebt elfengleich

dem Boden entgegen. «Hast du gut gemacht», lobt Bea Weilenmann, «du wirst immer sicherer. Bravo!»

Sportklettern lässt Kinofans an den Actionfilm «Cliffhanger» denken, darin kämpfte 1993 Schauspieler Sylvester Stallone in schwindelnden Höhen ums Überleben. Andere assoziieren damit Spitzensportlerinnen wie Evelyne Binsack – oder die Trenddisziplin Bouldern, in dem Frauen und Männer nur durch Matten gesichert Felsblöcke oder Kletterwände hoch- und runterhangeln. Doch Sportklettern geht auch gemächlicher, kontrollierter, gesicherter. Daran knüpft das Seniorenklettern an, das seit ein paar Jahren im Angebot diverser Kletterhallen-Besitzer steht, so auch im Kletterzentrum Gaswerk Schlieren. Die Verantwortlichen führen seit sechs Jahren regelmässig Seniorenkurse durch, sie richten sich an Sportlerinnen und Sportler über 55. Manche davon treffen sich jeden Dienstag und Freitag in Schlieren zu freien Trainings. Nelly Seiz gehört mit dazu.

«Klettern ist die beste Sportdisziplin fürs Alter. Selbst 75-Jährige können damit anfangen», sagt Urs Wiget (75), ein erfahrener Mediziner und



**Seit vier Jahren  
zieht es  
Nelly Seiz  
in die Höhe.**

ebensolcher Bergsteiger. Er war stellvertretender Oberarzt der Rega und langjähriger Ausbilder der Schweizer Bergführer, nun setzt er sich dafür ein, dass die Vorteile dieser Disziplin besser bekannt werden. Er gibt sein medizinisches Know-how in Vorträgen und Kursen weiter.

### **Mehr Selbstwertgefühl**

Der Arzt ist überzeugt: Klettern stärkt Körper und Geist – und ist auf ältere Menschen perfekt zugeschnitten. «Klettern beansprucht die unterschiedlichsten Muskelgruppen. Es stärkt den gesamten Körper, den Rücken, die Finger, die Arme und wirkt sich auch positiv auf unsere Sensomotorik, Beweglichkeit und Koordination aus, was insbesondere im Alter wichtig ist, um das Sturzrisiko zu mindern.» Auch das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl wird zwischen Himmel und Erde trainiert. «Der Sport fordert uns immer neue Lösungen ab. Er regt also auch unser Oberstübchen an, wirkt zudem kompetitiv»,



bekräftigt Urs Wiget. «Man will etwas erreichen, etwas überwinden – allein das tut gut.» Deshalb empfehlen Altersmediziner Klettern selbst Menschen mit allerlei Gebrechen, mit Osteoporose, Rückenproblemen, Arthritis, ja sogar solchen mit Arthrose. Denn Klettern dehnt die Gelenke, statt sie mit Hochdruck zu belasten. Darüber wird die Krafteinwirkung auf mehrere Punkte verteilt, auf Hände und Füße – und schont so Gelenke ebenfalls.

Das Kletterzentrum Gaswerk in Schlieren formierte die erste Senioren-

gruppe vor sechs Jahren. Die Gangart ist etwas gemüthlicher – die Kurse werden in Randzeiten gelegt, in denen die Kletterhallen von Hobbysportlern nicht geflutet werden. «So kann ich ohne Druck und Hast mein Tempo an der Wand bestimmen», sagt Nelly Seiz. Sie lacht und verweist auf einen anderen, nicht minder wichtigen Vorteil des Seniorenkletterns: In der Halle ist der Sport garantiert wetterunabhängig. Sagts und weist mit ihrem Kopf zum Fenster. Draussen regnet es in Strömen. \*

**Infos:** Das Kletterzentrum Gaswerk Schlieren führt im Herbst Seniorenkurse für Menschen über 55 durch. Preis für fünf Lektionen (je 2,5 Stunden: rund 300 Franken). Eine Schnupperkletterstunde kostet dort 59 Franken. Jahresabonnemente der Kletterzentren kosten zwischen 630 und 1090 Franken – und die erforderliche Basisausrüstung (Klettergurt, Schuhe etc.) rund 300 Franken. Kontakt: [www.kletterzentrum.com](http://www.kletterzentrum.com); Tel. 044 755 44 31.

INSERAT



## **«Opa hat sich gut benommen und stundenlang gespielt»**

An über 500 Experimentierstationen blüht jede Generation auf.