

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 97 (2019)
Heft: 11

Artikel: Gesundheit : stark durchs Alter
Autor: Frey, Walter O.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1086943>

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>



Stark durchs Alter

Die Kraft der Muskeln lässt sich in kurzer Zeit verdoppeln – selbst in fortgeschrittenem Alter. Die Trainings verbessern nicht nur das Wohlbefinden, sie wirken sogar wie ein Jungbrunnen.

1 Können selbst 70-Jährige anfangen, Sport zu treiben?
Klar. Es ist nie zu spät, mit Sport zu beginnen. Selbst 70- oder 80-Jährige können mit Bewegung und Sport ihre Leistungsfähigkeit verbessern – und damit auch ihre Lebensqualität und Gesundheit. Das wurde unlängst in einer Studie gezeigt. 70-Jährige betrieben darin drei Monate lang Krafttraining und verdoppelten damit die Leistung der untersuchten Muskeln: Mit nur drei Trainingseinheiten pro Woche legte deren Kraft um 110 Prozent zu.

2 Worauf gilt es in den Trainings zu achten?
Ältere Neueinsteiger müssen sicherstellen, dass sie sich nicht überlasten. Sie sollten die Trainings langsam und sukzessive starten und ein besonderes Augenmerk auf die Vielfalt der Übungen legen. Die Intensität spielt eine untergeordnete Rolle. Will heissen: Die eingesetzten Gewichte dürfen am Anfang sehr klein sein.

3 Welche Muskelpartien werden im Alter besonders vernachlässigt?
Häufig trainiert man Arme und Beine – und später den Rumpfbereich. Idealerweise startet man aber umgekehrt. Erst wenn das Zentrum des Körpers, unser Rumpf, über eine Grundstabilität verfügt, sollte man beginnen, die Peripherie, unsere Arme und Beine, zu trainieren. Besonders wichtig ist die korrekte Ausführung der Übungen. Ansonsten wird der Körper unnötig strapaziert, was gerade bei älteren Menschen rasch zu Beschwerden führen kann. Denn viele leiden bereits unter Abnutzungserscheinungen, sogenannten degenerativen Veränderungen, und sind folglich nur bedingt belastbar. Darüber hinaus ist das Gewebe im Alter weniger elastisch und verzeiht damit Über- und Fehlbelastungen nicht gleich wie bei 20-Jährigen.

4 Wie oft muss man trainieren, um Fortschritte zu machen?
Idealerweise trainiert man dreimal pro Woche. Ob man die Trainings zu Hause oder im Fitnessclub absolviert, spielt dabei keine grosse Rolle. Allerdings ist bei einem Neustart – nach längeren Pausen über viele Jahrzehnte – eine gezielte Anleitung sinnvoll. Am besten startet man damit bei Profis, die auch über medizinische Erfahrungen verfügen, sodass etwaige Gebrechen in den Trainingsplan einbezogen werden können. Auch wir bieten solche Möglichkeiten an.

5 Wie profitieren die Menschen von der neu-gewonnenen Fitness?
Egal ob mit 20 oder 70: Wer sich körperlich betätigt, steigert sein Wohlbefinden, die Lebenserwartung und die Lebensqualität. Was bei älteren Menschen zusätzlich ins Gewicht fällt: Sie mindern das Sturzrisiko. Stürze können für sie lebensbedrohend sein, auch wenn es zuerst nicht danach aussieht. Mittlerweile weiss man, dass bei 70- bis 80-Jährigen, die sich bei einem Sturz den Oberschenkelknochen brechen, die Chance um 50 Prozent sinkt, die zwei darauf folgenden Jahre zu überleben. Die Forschung hat zusätzlich gezeigt, dass Inaktivität die Alterungsvorgänge beschleunigt. Umgekehrt ausgedrückt: Wer Sport treibt, nimmt einen kräftigen Schluck aus dem Jungbrunnen. *



● **Walter O. Frey**

ist Co-Leiter des Universitären Zentrums für Prävention und Sportmedizin move>med an der Universitätsklinik Balgrist in Zürich und Chefarzt Swiss-Ski. Er berät nicht nur Spitzensportler, sondern auch kranke und/oder ältere Menschen.