Umfrage Sport : Sport macht fit - auch im hohen Alter

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **78 (2000)**

Heft 11

PDF erstellt am: **29.03.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Sport macht fit – auch im hohen Alter

Leserinnen und Leser schreiben zum letzten Schwerpunktthema «Sport»



PRO SENECTUTE

Den idealen Sport gefunden

Als jüngere Frau trieb ich aus Pflichtgefühl wöchentlich einmal in Gruppen Gymnastik, Yoga oder Seniorenturnen und im Winter Kunsteislauf als Hobby. Wegen der Pflege meines Mannes, eines Bandscheibenvorfalls und Gleichgewichtsstörungen war das nicht mehr möglich. Doch jetzt habe ich das Ideale gefunden: Wassergymnastik. Eine Physiotherapeutin unterrichtet unsere kleine Gruppe in 32 Grad warmem Wasser, wobei auch viel gelacht wird. Ich bin 74 und habe mich noch selten so wohl gefühlt.

A.W. in F.

Struktur im Tagesablauf

Ich war früher eine Leseratte, die sich nie für Turnen und Sport interessierte. Mit 16 begann ich zu tanzen und fand so den Weg zum Volkstanz, den ich seither zwei- bis dreimal pro Woche pflege. In Gruppen für schottische, englische und amerikanische Tänze hat es ausländische Freunde, so dass dort auch das Englisch zum Zug kommt. Wenn ich merke, dass meine Kräfte abnehmen, werde ich wohl zum Seniorentanz übergehen.

Etwa mit sechzig begann ich meinen Rücken zu spüren. Bei der Pensionierung schrieb ich mich in einen Fitnessclub ein, und seit ich zwei- bis dreimal pro Woche trainiere, habe ich keine Probleme mehr. Der Besuch des Clubs bringt Struktur in meinen Tagesablauf und bringt mich auf positive Gedanken.

Pierre A. Hersberger, Basel

Turnen liegt nicht drin

Operierte, teilweise versteifte Fuss- und Kniegelenke zwangen mich als Berufstätige schon früh, so gut als möglich entsprechende Bewegungsübungen zu machen. Das wöchentliche Rheumaschwimmen half mir über viele Jahre, möglichst aktiv zu bleiben. Nun aber, mit 73 Jahren, bin ich froh, dass ich mit Hilfe eines Gehstocks meine Einkäufe erledigen und den Haushalt besorgen kann. Turnen liegt nicht mehr drin.

Lotte Ziegler, Winterthur

In vernünftigem Rahmen

«Wohin gehts morgen?», fragte mich meine Frau (84) kürzlich beim Nachtessen im Hotel in St. Moritz. Ich schlug eine Wanderung vor von Murtels über die Fuorcla Surlej durchs Rosegtal nach Pontresina. Und übermorgen, schlug sie vor, von Corviglia ins Suvrettatal und von dort auf den Piz Nair (3057 m). Eine anstrengende Sache für unsere gemeinsamen 174 Jahre. Aber solche Touren bedeuten uns Medizin für Beine, Herz und Lunge. Seit 1976, dem Jahr meiner Pensionierung, haben wir gemeinsam rund 800 Bergtouren auf 170 Gipfel unternommen. Langlauf im Engadin und Schwimmen im nahe gelegenen Zürichsee ergänzen unsere sportlichen Aktivitäten. Bewegung in vernünftigem Rahmen ist alles.

Willibald Weber, Obermeilen

Treppauf und treppab

Ich bin 1921 geboren und habe immer noch Feriengäste, teils mit Frühstück, teils mit Halbpension. Da muss ich treppauf und treppab laufen. Im Winter, wenn es mir auf den Strassen zu glatt ist, betätige ich ein Heimvelo. Sonst laufe ich. Hier im Bündner Oberland haben wir eine wunderbare Gegend. Gute Wanderwege, viel Wald, klare Gebirgsbäche. Früher bin ich viel Velo gefahren. Das kann man auch im Alter, und es lässt die Pfunde schmelzen.

Hanna Brunner, Waltensburg

Beweglichkeit durch Bewegung

Beweglichkeit durch Bewegung war stets mein Leitsatz. Nach Durchlaufen vieler Turnkurse bin ich heute eine der Leiterinnen einer Seniorenturngruppe in unserem Dorf. Sie ist aus Turnerinnen des Turnvereins gewachsen, und die Mitglieder sind zum Teil über achtzig Jahre alt. Vorrang hat die Bewegung von Kopf bis Fuss, stets mit Musikbegleitung. Tempo und Schwierigkeitsgrad werden dem Alter der Turnerinnen angepasst. Die regelmässige Teilnahme der Seniorinnen zeigt, dass dieses Beisammensein einem Bedürfnis entspricht. Dankbarkeit und Freude sind das Echo, das uns Leiterinnen ermutigt, die Turnstunden immer neu und abwechslungsreich zu gestalten. Letztes Jahr habe ich auch das Walken entdeckt. Nach dem Besuch eines Kurses betreibe ich zusammen mit Gleichgesinnten wöchentlich eine Walkingstunde. Ein Leben ohne Bewegung wäre für mich wie eine Strafe.

Rosmarie Studer, Steffisburg

Sport für Rheumakranke

Es sollten mehr Seniorensportarten für Rheuma-, Gicht- und Arthritiskranke unter kundiger Leitung angeboten werden. Weil ich bis jetzt keine Sportart fand wegen meiner kranken Gelenke, halte ich mich so weit wie möglich fit mit ein wenig Gartenarbeit, laufe kurze Strecken, mache den Haushalt alleine, besorge die Einkäufe. Zudem bin ich jetzt wieder vier Wochen für Pro Senectute unterwegs. Ich bekam einige Turnübungen als Therapie verordnet, die ich fast täglich mache.

K. A.-M. in S.

Mein Erfolgserlebnis

Ich bin siebzig Jahre alt und seit 13 Jahren insulinabhängige Diabetikerin. Seit zwei Jahren gehe ich wöchentlich einmal in einen Aqua-Fit-Kurs der Volkshochschule, der von etwa zwanzig Frauen be-

sucht wird. Obwohl die Älteste, bin ich die Einzige, die den etwa drei Kilometer langen Weg zum Hallenbad mit dem Velo zurücklegt. Meine Ernährungsberaterin fand das für meinen Gesundheitszustand sehr gut, jedoch nicht genügend und empfahl mir sehr, zusätzlich zweimal wöchentlich ein Fitnessstudio zu besuchen. Mein Erfolgserlebnis ist, dass ich bis jetzt rund 30 % weniger Insulin spritzen muss. Und ich bin sicher, dass sich dieser Prozentsatz noch weiter steigern lässt. Lohnt sich da nicht die Anstrengung für meine Gesundheit?

Christel Müller-Henrichs, Bülach

Beim Fernsehen ein Tänzli

Ich bin eine Frau von bald 82 Jahren. Für mich war der Sport nichts Besonderes. Ein paar Jahre ging ich ins Altersturnen. Da mein Mann wegen einer Hirnblutung ins Pflegeheim musste, war es mir nicht mehr möglich, ins Altersturnen zu gehen. Wenn im Fernsehen schöne Musik kommt, mache ich ein Tänzli. Bestimmt ist das auch gut für die Zirkulation. Auch bin ich dankbar, dass ich meine Wohnung noch selber pflegen kann.

Hedi Zürcher, Frutigen

Mehr Spass in der Gruppe

Ich lebe seit fünf Jahren im Tessin und schwimme beinahe täglich vom Mai bis Ende September im See. Ich fühle mich entspannt, habe nur selten Rückenbeschwerden. Jeden Morgen turne ich «mein Programm» durch und bin damit noch sehr beweglich geblieben. Dazu kommen Spaziergänge an frischer Luft zusammen mit meinem Hund. Leider habe ich noch keinen Einstieg im Sinne von Senioren-Sport gefunden, da ich bis anhin nicht wusste, wo ich mich melden könnte. Ich würde mich sofort in der Gruppe «tummeln», macht es doch so viel mehr Spass, mit anderen Menschen das Gleiche zu tun.

Christine Kindlimann, Ponte Capriasca

Walking als Gesundbrunnen

Es gibt keinen gesünderen Seniorensport als Walking oder Nordisch-Walking. Ich habe am 10. September das erste Swiss-Walking-Event in Solothurn mitgemacht. 10,5 Kilometer in einer Stunde und 43 Minuten. Mit Diplom. Es war super. Ich bin jetzt 67-jährig. Jahrelang war ich sportlich inaktiv. Ich musste unbedingt etwas unternehmen. Walken ist sehr gut für den Rücken, bei Diabetes, Bluthochdruck, hohem Cholesterinwert, und es reduziert Hirnschlag- und Herzinfarktrisiko. Im August habe ich auch die 50 Kilometer lange Seelandrundfahrt mit dem Velo mitgemacht. Ich fühle mich jetzt sehr gut.

Heinz Knecht, Lyss

