

Hochbetagte merken, wie ihnen dank Sport das Treppensteigen wieder leichter fällt : "Ich habe mir erst schon einen Schupf geben müssen"

Autor(en): **Ritter, Erika / Rizzi, Elisabeth**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Curaviva : Fachzeitschrift**

Band (Jahr): **76 (2005)**

Heft 2

PDF erstellt am: **17.04.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-805158>

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.

Hochbetagte merken, wie ihnen dank Sport das Treppensteigen wieder leichter fällt

«Ich habe mir erst schon einen Schupf geben müssen»

■ Erika Ritter und Elisabeth Rizzi

Ausser Rudolf Hess waren sie bislang eher Sportmuffel. Aber seit sie in hohem Alter mit regelmässigem Krafttraining begonnen haben, fühlen sie sich viel besser. Vier Betagte aus dem Altersheim Oberstrass berichten über ihre sportlichen Fortschritte.

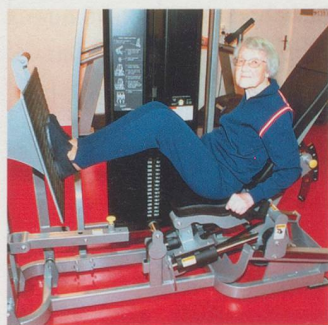


Margrit Federer (85):

«Eigentlich habe ich nie gross Sport betrieben. Also, mit Tennis und solchen Dingen habe ich nichts am Hut. Aber gewandert bin ich immer gern. Allerdings bin ich mit dem Alter halt immer bequemer geworden.

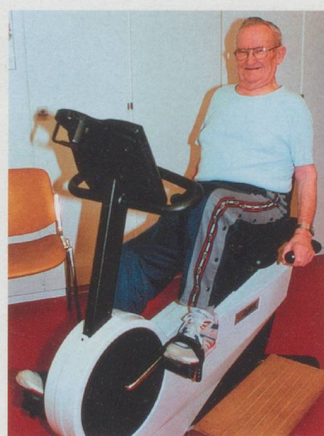
Nun lebe ich seit März 2003 im Altersheim Oberstrass. Seither beteilige ich mich am Training in der Studiengruppe. Ich habe mir erst schon einen Schupf geben müssen. Anfangs hatte ich ganz schön Muskelkater, aber es wurde immer besser. Jetzt ist das Training wie eine Sucht für mich. Wenn ich nicht gehen kann, fehlt es mir. Heute trainiere ich einfach aus Spass. Und auch am Wandern, so zwei Stunden mit einer Gruppe, daran habe ich immer noch den Plausch. Ich merke, dass ich jetzt wieder besser atmen kann beim Treppensteigen.»

Maria Rast (88):



«Bevor ich 2003 ins Altersheim Oberstrass eingezogen bin, habe ich eine Gymnastikstunde besucht. Ich habe nämlich Rückenprobleme. Aber seit ich hier lebe, gehe ich auch regelmässig ins Training. Dank dem Krafttraining

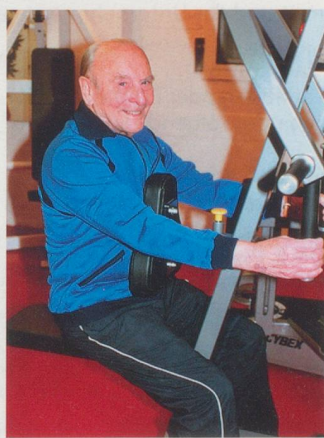
kann ich mich nun gerader und aufrechter halten ... und zwar länger. So kann ich besser gehen und sinke mit dem Rücken nicht mehr so ein. De Hoger uf gahts jetz ganz eidütig ringer. Die Gymnastikstunde besuche ich weiterhin.»



Walther Egolf (86):

«Ich mache seit November 2002 beim Training mit, also seit ich ins Heim eingetreten bin. Das Studienprogramm war gerade angelaufen. Leider bin ich im März 2003 gestürzt und habe mir zwei Finger gebrochen. Darum konnte ich ein dreiviertel Jahr nicht mehr mittrainieren. Aber seit 2004 bin ich

wieder regelmässig mit dabei. Ich bin kein Trainingsweltmeister. Ich mache es aber für die Beweglichkeit und das Gewicht. Wegen der Arthrose in Knie-, Achsel- und Fingergelenken gehe ich bis an die Schmerzgrenze, und dann ist fertig. Ich habe auch drei Monate das Abendessen ausgelassen. Kritischer Punkt ist, ob die Hosen passen oder nicht. Ausserdem steige ich jeden Tag zu Fuss ins vierte Stockwerk. Das macht jetzt bedeutend weniger Mühe als in den Zeiten, bevor ich trainiert habe.»



Rudolf Hess (86):

«Turnen war immer schon mein Hobby. Früher im Verein war ich Vize-Oberturner. Und später habe ich das Seniorenturnen geleitet. Ich war auch an Kursen an der Sportschule in Magglingen. Mich freut es natürlich, dass es im Heim einen Krafraum gibt. Ich habe gerne an der Studie teilge-

nommen. Wenn ich nicht trainiere, bekomme ich ein schlechtes Gewissen. Wie Walther Egolf trainiere ich zweimal in der Woche selbständig, halt so dreiviertel Stunden oder so. Seither bin ich wieder viel lockerer. Ich steige jeden Tag zu Fuss in den siebten Stock! Aber jetzt geht alles besser. Und ich bin auch mental besser aufgelegt.»