Bewegung im Alter

Autor(en): **Schneiter, Carl**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **8 (2000)**

Heft 1

PDF erstellt am: **28.03.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-818332

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

Bewegung im Alter

Bewegung hat für Seniorinnen und Senioren, aber auch für alte und sehr alte Menschen eine grosse Bedeutung bei der Erhaltung der Lebensqualität. Die körperliche Bewegung hat einen wesentlichen Anteil daran, wie der Mensch seinen Lebensweg gestaltet. Dr. Carl Schneiter hat sich anlässlich eines Vortrages im Bürgerasyl Pfrundhaus in Zürich mit Fragen rund um die Bewegung im Alter befasst.

*Dr. Carl Schneiter

«So wird man fit, ohne Sport zu treiben», lautet der Titel eines Artikels im Gesundheitsmagazin SENSO der Krankenkasse Helsana. Liest man den Text, findet man Sätze wie «körperliche Aktivität soll Puls und Atmung beschleunigen» oder «Bewegung soll den Kreislauf in Schwung bringen und den Stoffwechsel antreiben.» Wir haben verschiedene Begriffe dafür, ich verzichte auf Definitionen und verwende das im Breitensport übliche Bewegen, Spiel, Sport und Spass. Folgendes Beispiel mag auf die Schwierigkeiten hinweisen. In der Zeitschrift der eidgenössischen Sportschule Magglingen, gleichzeitig Zeitschrift für den Schulsport, steht: «Die sportliche Erlebniswelt (Snowboarden, Surfen, Inlineskating, Gleitschirmfliegen usw.) ist ein Ausbrechen aus der Alltagsroutine.» Diese Welt existiert für uns Alte nicht mehr. Körperliche Bewegung ist für uns Gesundheitspflege. Solche Unterschiede werden wir immer wieder antreffen.

Der Mensch und seine Veränderungen

Der Mensch ist in seiner Ganzheit – Körper, Geist und Seele – sowie seiner ungeheuren Vielfalt zu betrachten. Als erstes haben wir die **biologischen Veränderungen** im Ablauf des Lebens: Wachstum, Reifung und das Altwerden. Obschon dies biologische Vorgänge sind, altert jeder verschieden. Als zweites haben wir die Veränderungen durch **unser Verhalten**. Der Kernsatz innerhalb des Themas lautet: Durch viel Bewegung können wir die Alterserscheinungen hinausschieben, bei wenig Bewegung altern wir vorzeitig.

Sagen Sie nicht, das ist für unser hohes Alter vorbei! Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass der Bewegungsapparat noch mit 90 Jahren trainierbar ist. Was für die Muskulatur erwiesen ist, dürfte für die meisten Organe zutreffen. Aber nur, wenn die Organe in ihrer Funktion gefordert werden. So formen wir durch unser Verhalten unser Leben. Doch das kann auch negative Folgen haben. Der Mensch ist einem Wertewandel unterworfen, im Erwachsenenalter dominiert das Streben nach Macht, Ansehen, Geld und Ruhm. Diese Werte verschwinden mit dem Alter, und die Bedürfnisse entwickeln sich in Richtung Ruhe, Harmonie und innere Freiheit. Wenn wir unser Verhalten diesem Wandel nicht anpassen, z.B. im Alter extreme Leistungen oder Wettkämpfe bestreiten, um zu beweisen, dass wir noch jung geblieben sind, so entsteht Unzufriedenheit und seelische Disharmonie. Der Grund: falsches Verhalten.

Höhere Lebenserwartung

Der dritte Faktor, der unser Leben verändert, ist die **Umwelt**. Das eindrücklichste Beispiel ist die Zunahme der Lebenserwartung in den letzten 50 Jahren. Die heute Neugeborenen sollen

*Dr. Carl Schneiter (89), ehemaliger Hochschulsportlehrer, hat als Initiator des «Zürcher Senioren-Sporttreffs» und erster Präsident der Schweizerischen Vereinigung fürs Altersturnen Pionierarbeit im Seniorensport geleistet. In seinem jüngst erschienenen Buch «Seelisch & körperlich fit bis ins hohe Alter» geht er vor allem auf den Seniorensport für hochbetagte Menschen ein. Er verbindet sein immenses Wissen mit dem eigenen Älterwerden und damit auch mit dem unaufhaltsamen körperlichen Abbau. Trotz dieser stets wachsenden Einschränkungen behält Tscharli Schneiter seinen Glauben an die Richtigkeit der täglichen Bewegung. Er macht damit Mut, nicht nur älter, sondern alt zu werden.

82 Jahre (Männer) bzw. 88 Jahre (Frauen) alt werden. Die Ursachen sind Fortschritte in der Medizin und Hygiene, in der Technik, z.B. durch Maschinen, die uns die schwere körperliche Arbeit abnehmen. Diese Entwicklungen haben uns viel Freizeit und den Wohlstand geschenkt. Für unsere Generation brachte dieser Wandel der Umwelt Rüstigkeit, Unternehmungslust, aber auch das Bedürfnis nach Bewegung, Spiel und Sport.

Die Alterserscheinungen

Alter bedeutet Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit und Rückgang der Organfunktionen. Dabei gibt es eine wichtige Grenze: Wenn wir nicht mehr in der Lage sind, die Alltagsanforderungen zu bewältigen, auf fremde Hilfe angewiesen sind und so die Selbständigkeit verlieren. Es ist vor allem diese Grenze, die wir durch Bewegung verschieben können. Das Nachlassen des Gedächtnisses, kann durch zwei Funktionen gelindert werden. Einmal durch Bewegung, so dass das Gehirn gut durchblutet wird, dann durch ein eigentliches Gedächtnistraining. Im mentalen Bereich sind die Alterserscheinungen vielfältig. Wir haben auf der einen Seite Aktivität mit Regsamkeit, Reifung bis zur Altersweisheit, auf der andern Seite Resignation mit Depressionen und Vereinsamung. Dazwischen gibt es alle Variationen von geistig seelischen Alterserscheinungen.

Müdigkeit – Schmerzen – Krankheiten

Nun zur Realität. Als erstes Anzeichen von Altern dürfte die Zunahme der Müdigkeit sein. Ist die Müdigkeit durch Stress und Unruhe verursacht, so hilft ein 30minütiges rhythmisches Bewegen wie Spazieren oder Laufen. Am Schluss ist man frischer als zu Beginn. Als zweites Anzeichen des Alters gelten die **Schmerzen** des Bewegungsapparates wie Rückenschmerzen, Rheuma oder Arthrosen sowie sonstige Behinderungen. Ein Teil kann durch freie Bewegung gelindert, ja behoben werden, für einen andern Teil ist eine gezielte Therapie zweckmässig.

Zu den **Krankheiten** ist vorerst zu sagen, dass auch starke Sportler krank werden können. Bewegung kann nicht alles. Die Funktion der Bewegung gegenüber Krankheit ist vor allem die Prophylaxe. Einmal durch die Stärkung der allgemeinen Gesundheit, dann durch die Stärkung der Abwehrkräfte, der Immunität. Hier ist zu beachten, dass Extremleistungen die Immunität schwächen.

Ein Wort zu den **Medikamenten**, obschon sie keine Alterserscheinung sind, aber im Alter in grossen Mengen eingenommen werden. Es besteht ein eigentlicher Markt. Die Gesundheitsmagazine sind voll von Inseraten über Gesundheits- und Stärkungsmittel. Kennen Sie ein Inserat «Bewegung ist gesund»? Solches kommt höchstens in Angeboten von kommerziellen Fitness-Studios vor. Lassen Sie sich nicht täuschen, Bewegung ist das billigste und ein sehr wirksames Medikament.

Recht schwierig ist die Situation der **Depressionen** und der psychischen Tiefs. Die Gründe dafür sind mannigfaltig.

Oft sind es Ängste, z.B. Ungewissheit über die Zukunft oder die Nähe des Todes. Bewegungen können Hilfe sein durch Stärkung der Sicherheit und Zufriedenheit oder durch Freude. Zum Schluss der Alterserscheinungen muss die **Sturzgefahr** mit ihren schweren Folgen erwähnt werden. Schulung von Beweglichkeit, Gleichgewicht und Reaktion können die Gefahr lindern; oder ganz einfach, nehmen Sie einen Stock mit.

Die körperliche Bewegung

Stellen Sie sich folgende Situation vor: Sie liegen nach einer Operation im Spital. Früher mussten Sie eine Woche und länger ruhig im Bett liegen. Heute wird man schon am ersten Tag nach der Operation aus dem Bett geschickt, um einige Schritte zu machen. Ich habe das an mir selbst erlebt. Vor drei Jahren wurde ich an der Hüfte operiert. Am ersten Tag nach der Operation forderte mich mein Pfleger auf, aus dem Bett zu steigen und zwei Schritte zu machen. Beinahe hätte ich dies verweigert. Am Abend auf der Arztvisite fragte mich mein Arzt, ob ich die zwei Schritte gemacht hätte. So gross wird heute die Wirkung der Bewegung auf den Gesamtorganismus gewertet. Nach zehn Tagen wurde ich in die Rehabilitationsklinik Zurzach verlegt und nach weiteren 10 Tagen nach Hause entlassen. Seither habe ich keine Hüftschmerzen mehr und fühle mich voll beweglich. Es gibt keine Anhaltspunkte, dass das im hohen Alter anders wäre. Darum auch im hohen Alter dem Organismus nicht nur Ruhe, sondern auch Bewegung bieten.

Das Ziel von Bewegung im hohen Alter

Die Zielsetzung besteht im Erhalt der Mobilität und der Selbständigkeit, in der Stärkung der Gesundheit und in der Entwicklung von Wohlbefinden und Fröhlichkeit. Wenn wir da-

von ausgehen, dass ältere Menschen meist leicht bis schwer behindert sind, so müssen wir drei Gebiete unterscheiden:

1. Die Rehabilitation, d.h. Rückführung zur Gesundheit nach einer Operation oder Krankheit.

2. Die Physio- oder Psychotherapie, gezielte Bewegungen zur Behebung von Schmerzen und Behinderungen durch eine Fachperson.

3. Freie Bewegungen, Spiel und Sport und Spass, einzeln oder in Gruppen.

Freie Bewegung und der behinderte Mensch

Bei Behinderungen sind Therapien zu suchen und wenn möglich anzugehen und zu pflegen. Dazu muss man Ersatzbewegungen suchen, z.B. im Spazieren, Treppensteigen usw. Die verbliebene Bewegungsfreiheit ist zu pflegen und zu fördern. Die Mobilität ist zu erhöhen. Erfolge und Fortschritte sind Mittel zur Stärkung von Persönlichkeit, Sicherheit, Selbstvertrauen, Selbständigkeit und Freude.



Beim Aufbau der freien Bewegung, Spiel und Spass sind zwei Dinge zu beachten:

1. Einseitigkeiten sind zu vermeiden
2. Grosse Belastungen sind zu vermeiden. Dabei sind es nicht nur Einzelbelastungen wie z.B. beim Bergsteigen, sondern auch die Gesamtbelastungen des Wochenprogramms zu beachten. Überbelastungen müssen verstandesmässig gesteuert werden.

Welche Sportarten eignen sich?

Ungeeignet sind schnelle Übungen wie Sprints oder Pressungen durch Anhalten des Atems. **Geeignet** sind: Für Jungsenioren empfehle ich diejenige Sportart, die am meisten Freude macht, und die man mit 90 Jahren noch ausführen möchte. Für die Älteren richtet sich die Wahl der Sportart nach der Zielsetzung und der Behinderung. In kürze: Die **Gymnastikformen** besitzen grosse Vielseitigkeit und leichte Dosierbarkeit. Sie dürften für jedes Alter geeignet sein. Die **Ausdauerübungen** vom Spazieren zum Joggen, zum Wandern, stärken Herz- und Kreislauf. Durch das **Krafttraining** zusammen mit Beweglichkeitsübungen sind wir in der Lage, die Alltagsbelastungen zu bewältigen. Wir erhalten die Selbständigkeit und sind nicht auf fremde Hilfe angewiesen. Glücklicherweise ist heute bei den Alten ein Training an den modernen Kraftgeräten «in». Nutzen wir diese Chance.

Wassergymnastik

Die für mich absolut beste Übung für das Alter ist die Wassergymnastik. Das Wasser hebt die Schwerkraft auf, die Gelenke werden entlastet, eine grosse Gelenkfreiheit besteht. Der Wasserwiderstand stärkt die Muskulatur, die Wirkung kann mit Brettchen oder Flossen verstärkt werden. Bewegen und Gehen ohne Bodenkontakt mittels einer Luftweste fördert die Ausdauer.

Der mentale Teil mit Geist und Seele

Der Präventivmediziner Prof. Dr. med. Felix Gutzwiller, sagt: «Bewegung ist gut für die Seele.» Irgendwo habe ich gelesen: «Die Seele ist der Motor für die Bewegung» und Teresa von Avila, eine Schwester, die sich der Armen angenommen hat und heilig gesprochen wurde, sagt: «Tue Deinem Leib etwas Gutes, damit Deine Seele Lust hast, darin zu wohnen.» Solche Aussagen zeigen uns, dass zwischen Seele und Bewegung Zusammenhänge bestehen. Ich sehe keinen Grund, warum sich das im Alter ändern sollte.

Immer wieder erkennen wir, wie wir durch unser Verhalten und durch das ich will, unseren Lebensweg gestalten können. Es gibt kein «ich bin zu alt». In diesen geistigen Höhen verändert sich auch das Lebensziel. Es lautet: innere Freiheit. Befreiung der Seele von den täglichen Lasten, von den Verlusten und der täglichen Unsicherheit. Wenn es uns gelingt, uns den Bedürfnissen und Wünschen anzupassen, so erfreuen wir die Seele. Die körperliche Bewegung ist in dieser Befreiung, oder nennen wir sie Freudenarbeit, nur ein Teil des Ganzen. Dass wir durch unser Verhalten in der Lage sind, unser Leben zu gestalten, ist ein Geschenk Gottes. Nehmen wir dieses Geschenk an. Dazu wünsche ich Ihnen viel Glück und Freude.