

**Zeitschrift:** Fachblatt für schweizerisches Heimwesen = Revue suisse des établissements hospitaliers

**Herausgeber:** Verein für Schweizerisches Heimwesen

**Band:** 50 (1979)

**Heft:** 12

  

**Artikel:** Sport im Alter : sozialmedizinische Herbsttagung der Schweiz. Gesellschaft für Gerontologie (SGG) in Magglingen

**Autor:** Dreifuss, Max

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-809683>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 25.11.2024

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

# Sport im Alter

Sozialmedizinische Herbsttagung der Schweiz. Gesellschaft für Gerontologie (SGG) in Magglingen

Vor der eigentlichen Herbsttagung fand in der Aula der Eidg. Turn- und Sportschule in Magglingen die Generalversammlung der SGG statt. Der Präsident der SGG, Dr. med. F. Huber, Basel, betonte, dass in ländlichen Verhältnissen im Speziellen, dass aber auch durchwegs der Allgemeinpraktiker als «Geriatre an vorderster Front» zu betrachten sei. Er kann sein Wissen durch wertvolle, tägliche Erfahrungen bei Alterspatienten erweitern und vertiefen.

Die interne Teamarbeit innerhalb des Vorstandes der SGG und in deren neugebildeten Kommissionen sei vorzüglich. Die Arbeit werde nach neuen Methoden interdisziplinär geleistet und durch Bildung kleinerer regionaler Arbeitsgruppen, die allen Mitgliedern offenstünde, werde eine notwendige Breitenentwicklung angestrebt.

Zu den 401 Einzel- und 37 Kollektivmitgliedern sind 56 Neumitglieder gestossen, deren Aufnahme einstimmig validiert wurde. Die Werbung müsse aber noch verstärkt werden, um die SGG zu einem schlagkräftigen Instrument zu machen, das auf möglichst breiter Basis wissenschaftliche und sozialmedizinische Erkenntnisse und Erfahrungen sammeln und auswerten könne.

Der Quästorenbericht, vorgelegt von Dr. Abisch, Basel, ergab eine ausgeglichene Rechnung, die von der Versammlung mit einer Déchargeerklärung begleitet wurde.

Die Tagung 1980 wird voraussichtlich vom 6. bis 8. November in Basel stattfinden. Es wird diesmal eine gemeinsame Tagung von Aerzten und Sozialdisziplinen werden und durch den einen Tag Verlängerung soll der Zeitnot entgegengewirkt werden.

Es wurde auch auf das Seminar der Pro Senectute, das sich mit der Vorbereitung auf das Alter befassen wird, hingewiesen. Es findet im Sozialpädagogischen Institut in Zürich vom 17. bis 21. März 1980 statt.

Grössere internationale Anlässe sind im Jahre 1980 (11. bis 14. September) in Grenoble der Europäische Kongress für Klinische Gerontologie und 1981 (12. bis 17. Juli) in Hamburg der Internationale Kongress für Gerontologie in interdisziplinärer Sicht.

Um 14.00 Uhr begann in derselben Aula die, von Dr. med. D. Weibel, Biel, vorzüglich organisierte Tagung — nach einer Einführung von Dr. med. F. Huber, Basel, Präsident der SGG — mit einem Referat von Frau Prof. Dr. U. Lehr, Bonn, über «Sport im Alter», gefolgt von einem weiteren Referat von Prof. Dr. R. Hugonot, Grenoble, über «Körperliche Übung als Prävention vorzeitigen Alterns».

Schon die Griechen hätten vor der Bewegungslosigkeit im Alter gewarnt und schon in der Jugend müssten die Voraussetzungen für den Alterssport geschaffen werden. Ein Bewegungsmangel vermehre die Risikofaktoren, was Herz und Kreislauf betreffe. So sei zum Beispiel nachgewiesenermassen die Letalität nach Herzinfarkt in den ersten 48 Stunden bei körperlich Aktiven geringer. Und gerade bei Status nach Herzinfarkt sei die Frühmobilisierung durch überwachte Bewegungstherapie von allergrösster Wichtigkeit. Aber auch ganz allgemein sei das psychophysische Wohlbefinden die nachgewiesene Folge einer individuell angepassten sportlichen Betätigung — in weitestem Sinne des Wortes — nach «massgeschneidertem» Programm. Nur bei Ueberdosierung bestünde eine Gefahr.

Sonst aber seien bei sportlicher Betätigung im Alter die Bewegung verbessert, Stoffwechsel und Kreislauf angeregt und die Leistung der Atmungsorgane erhöht. Als Maßstab müsse dienen, die Aktivitäten dann zu intensivieren, wenn der Gewinn höher ist, als die damit verbundene Anstrengung. Aktivität sei umfassend, habe man doch festgestellt, dass diejenigen Aeltern, die Sport treiben, auch diese sind, die am meisten lesen und sich auch sonst geistig betätigen.

Wenn auch nicht nachgewiesen werden kann, dass sich die Langlebigkeit vergrössert, so muss doch erkannt werden, dass Leben bei psychischer und physischer Fitness eben lebenswerter ist. Slogan: «Wenn meine letzte Stunde schlägt, werde ich in bester Form sein.»

Begleitet von einem Film erfolgte eine Bekanntgabe von Untersuchungsergebnissen über «Den Gang des alten Menschen», durch PD Dr. J. Baumann, Basel. Der Referent wies auf Parallelen bei Gleichgewichtsreaktionen von Kleinkindern und alten Menschen hin. Er demonstrierte verkleinerte Schrittfrequenzen, unvollständige Hüftextensionen und die verringerte Beckenrotation.

Die Damen G. Sassi, Genf und R. Muggli, Basel, teilten sich in ein Referat über «Turnen und aktivierende Bewegungstherapie bei pflegebedürftigen Menschen in den Altersinstitutionen». Es wurde dabei postuliert, dass nur ausgebildete Leute zu Bewegungsübungen mit Betagten anleiten sollten, dass ein solches Programm abwechslungsreich sein müsse und dass Spiel, Gesang und Musik nach Möglichkeit in die Programmgestaltung einzubeziehen seien.

Fast 50 Prozent der 66- bis 75jährigen treiben Sport, wobei Turnen, Wandern und Schwimmen im Vordergrund stehen, war das Fazit einer Erhebung, durchgeführt von Prof. Dr. Th. Abelin, Bern, und Frau Dr.

D. Schlettwein-Gsell, Basel, vorgetragen von Frau Dr. Schlettwein. 15 Prozent der über 65jährigen treiben mehr Sport als früher.

Aehnliche Erkenntnisse ergaben sich aus einem Vortrag von Dr. C. Schneiter, Zürich, ehemals Dozent für Sport bei der ETH. So erfuhr man, dass heute an 3000 Kursorten gegen 60 000 Menschen Altersturnen betreiben, was als sehr gutes Resultat der organisierten Bemühungen von Pro Senectute, zusammen mit dem Schweiz. Verband für Altersturnen, bezeichnet werden darf. Grundsätzlich — so sagte Dr. C. Schneiter in seinem Referat über «Struktur und Probleme des Altersturnen in der Schweiz» — hat sich die Einstellung unserer ältern Mitbürger zum Sport positiv verändert. Die Rüstigkeit hat glücklicherweise zugenommen und selbst die Rentnergeneration macht heute oft eigentliche Sportferien.

Die von den Stadtjodlern von Biel mit ihren Damen bestrittene Abendunterhaltung mit Gesängen und Volkstänzen war ein voller Erfolg. Sie trug zur gemütlichen Stimmung bei.

Der zweite Tag begann mit einem fundierten — in freier Rede vorgetragenen — Referat von Prof. Dr. W. Hollmann, Köln. Er sprach zum «Leistungsverhalten und zur Trainierbarkeit im Alter». Prof. Hollmann gab interessante Angaben, als Folge seiner Forschungsarbeit im Deutschen Sportinstitut, zum Herz — und Kreislaufsystem, zur Atmung, zum Stoffwechsel, zum Cardio-Pulmonaren System und zur Trainierbarkeit von 55- bis 70jährigen Menschen. Er sprach über optimale Sportarten aus der Sicht des

Trainings und schliesslich auch über Kontraindikationen gegen unkontrollierte intensive Belastungen.

In vernünftigem Rahmen betriebene Sportarten, wie Laufen (jogging), Radfahren, Schwimmen und Ballspiel, sind fast immer indiziert. Kontraindikationen sind:

- Herzfehler,
- Rhythmusstörungen,
- unbeherrschbarer Bluthochdruck,
- Hyperthyriose,
- Fieber,
- Mandelentzündungen und Entzündungen der Nasennebenhöhlen,
- Organische Veränderungen.

Ein Unterbruch der Tagung bot Gelegenheit an einer Führung durch das vom Kardiologen Dr. med. H. Howald geleitete Forschungsinstitut der Eidg. Turn- und Sportschule Magglingen, teilzunehmen. Wahlweise konnte man Demonstrationen von Altersturnen oder Altersschwimmen besichtigen.

Slogan von Dr. med. H. Howald: «Der Mensch ist trainierbar solange er lebt.»

An einem Rundtischgespräch, geleitet vom Nestor der SGG, Prof. Dr. med. B. Steinmann, Bern, wurden kritische Fragen erörtert. Bei dieser Gelegenheit referierte Frau L. Hug, Zürich, über Unfallmeldungen beim Altersturnen, statistisch ausgewertet in den vier Jahren 1976 bis 1979. So wurde auf 200 000 Turnstunden nur ein einziger Unfall errechnet. Die durchschnittliche Unfallzahl pro Jahr liegt bei zirka 145, wobei eine Teilnehmerzahl von zirka 53 000 Personen zugrunde liegt. Bei einem Viertel der Unfälle handelte es sich um Frakturen. Betont wurde, dass bei alten Menschen das subjektive Wohlfühl bei sportlicher Betätigung äusserst wichtig sei und dass aber auch die daraus entstehenden Sozialkontakte nicht zu unterschätzen seien.

Zum Ausklang der Tagung war noch eine sozialmedizinische Plattform organisiert worden. In interessanten Kurzreferaten sprachen Ed. Abraham, lic. oec., Zürich über «Auswirkungen der Arbeitstätigkeit auf den ältern Mitarbeiter» und PD Dr. H. D. Schneider, Zürich, über «Anpassung an den Ruhestand», wie auch Frau Gita Steiner-Khamsi, Dietikon über «Altersstereotypen». Diese drei Referate, denen sozial-psychologische Untersuchungen zugrunde lagen, boten Stoff für eine rege benützte Diskussion.

Als der Präsident der SGG, Dr. med. F. Huber, Basel, um 15.00 Uhr die von gegen 200 Personen besuchte Tagung schliessen konnte, stand man unter dem Eindruck, einer wohl vorbereiteten und überaus interessanten Versammlung beigewohnt zu haben. Erstmals besteht nun Gelegenheit in regionalen Gruppen die Erkenntnisse zu vertiefen.

Wer der SGG beitreten möchte, meldet sich beim Präsidenten, Dr. med. F. Huber, Geriatrie Klinik I, Felix Platter-Spital, Burgfelderstrasse 101, 4055 Basel.  
Max Dreifuss

## Lesezeichen

Viele Leute würden bereitwillig zugeben, dass sie sich langweilen; aber kaum einer würde zugeben, dass er langweilig ist. Erich Fromm

Dumme Gedanken hat jeder, nur der Weise verschweigt sie. Wilhelm Busch

Zeit hat man merkwürdigerweise immer gerade dann am meisten, wenn man am wenigsten mit ihr knausert. Wolf Dietrich Schnurre

Die Furcht, sich lächerlich zu machen, verursacht unsere grössten Feigheiten. André Gide

Die Menschen sind nicht immer, was sie scheinen — doch selten etwas Besseres. Lessing

Was wir Fortschritt nennen, ist der Austausch einer Plage für eine andere. Henry Havelock Ellis

Etrange erreur sur nos vies parce que nous essayons d'éprouver nos vies de l'extérieur. Jean Paul Sartre

Keine Dummheit ist so gross, als dass sie nicht durch Beharrlichkeit nicht noch grösser werden könnte. Curt Goetz