

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 8 (2006)
Heft: 2

Artikel: Adieu Seniorensport
Autor: Sakrobielski, Janina / Aebi, Alfred
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991750>

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: 29.03.2025

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

Adieu Senioren-sport

Die neuen Alten // Grossväter und Grossmütter sind nicht mehr das, was sie einmal waren! Viele sind fitter als ihre Enkel und können sich auch im Pensionsalter für neue Bewegungsangebote motivieren. Kein Wunder, dass der Begriff «Senioren-sport» unklar geworden ist.

Janina Sakobielski

► Das kalendarische Alter eines Menschen sagt wenig über seinen Gesundheitszustand und seine Fitness aus. Eine wesentlich grössere Rolle spielt das biologische Alter, d.h. der Stand der Auf- bzw. Abbauprozesse im Körper eines alternden Menschen. Die Altersforschung der neueren Zeit macht Mut: Das Älterwerden darf immer mehr auch als individuelle Lebens- und Gestaltungschance verstanden werden.

Kraftverlust als Realität

Bereits ab dem 30. Lebensjahr verringern sich die Nerven-Muskelfaser-Einheiten kontinuierlich, was einen Kraftverlust zur Folge hat. Es ist jedoch wissenschaftlich erwiesen, dass die Muskulatur bis ins hohe und höchste Alter, das heisst bis über 80 Jahre hinaus, trainierbar ist. Die Anpassungsfähigkeit der Muskulatur ist beträchtlich: Innerhalb weniger Wochen lässt sich in der Regel ein Kraftzuwachs von über 20 Prozent feststellen. Der Zuwachs an Leistungsfähigkeit verflüchtigt sich bei einem Trainingsunterbruch jedoch meist ebenso schnell, wie er aufgetreten ist. Zudem neigt die Muskulatur von älteren Sportlerinnen und Sportlern aufgrund ihrer geringeren Geschwindigkeit vermehrt zu Verhärtungen, selbst wenn die Beweglichkeit noch gut erhalten ist.

Was die Elemente des passiven Bewegungsapparates betrifft, also die Knochen, Sehnen und Bänder, so treten mit zunehmendem Alter geschädigte Gelenknorpel (Arthrose), Osteoporose sowie Beeinträchtigungen des Kapsel- und Bandapparates auf. Auch diesen Faktoren muss beim Training Rechnung getragen werden.

Vermindertes Sehen und Hören

Mit zunehmendem Alter verringert sich die Leistungsfähigkeit des Seh- und Hörorgans sowohl quantitativ (es werden weniger Signale aufgenommen) als auch qualitativ (die aufgenommenen Signale werden langsamer verarbeitet und beantwortet). Diese Vorgänge

setzen bereits ab dem 30. Lebensjahr ein. Das Ohr hat vor allem Mühe, höhere Töne aufzunehmen. Zudem gelangen weniger Informationen vom Ohr zum Gehirn. Das Auge wird weniger empfindlich und beweglich. Das führt dazu, dass visuelle Eindrücke auf der Netzhaut langsamer und unschärfer abgebildet werden. Die Alterssichtigkeit beginnt etwa mit dem 40. Lebensjahr.

Schneller ausser Atem

Vorausgesetzt, dass keine Krankheiten am Herz-Kreislauf-System und an der Lunge vorliegen, gilt für diese Organsysteme eine lebenslang praktisch uneingeschränkte Trainierbarkeit.

Sei es, dass der altersbedingte Kraftverlust, der dazu führen kann, dass eine «rettende Handlung» vor einem Sturz nicht mehr ausge-

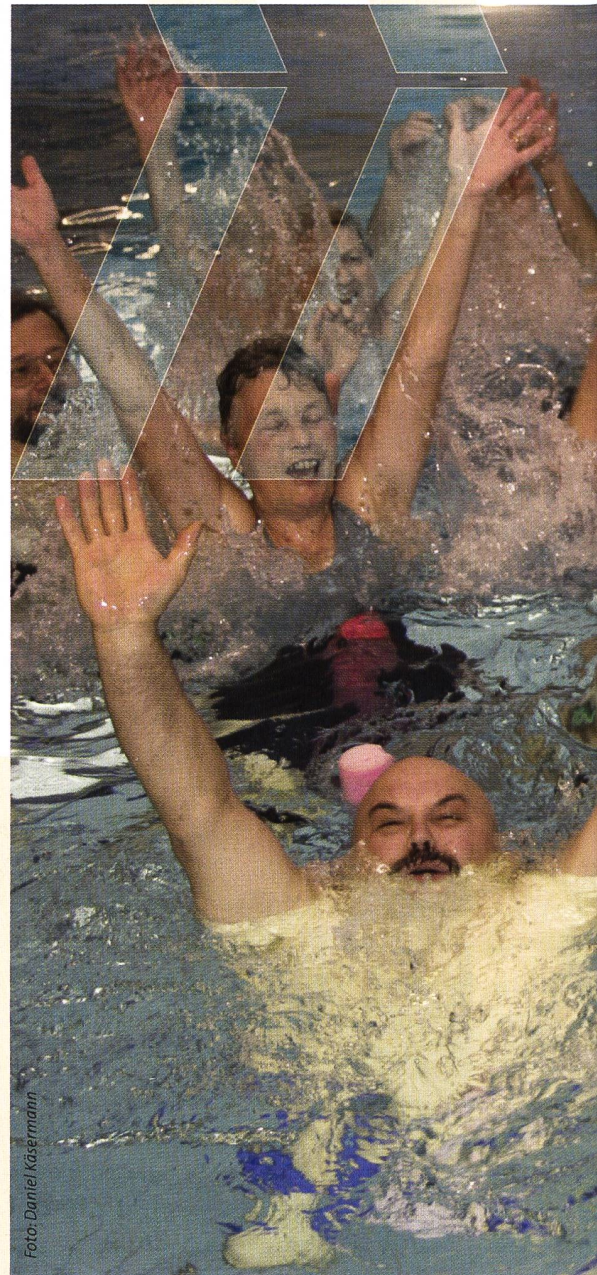


Foto: Daniel Käsermann



führt werden kann, sei es die eingeschränkte Leistungsfähigkeit bei Übungen und Spielen oder die verminderte und verlangsamte Reizwahrnehmung – wer mit Erwachsenen und älteren Menschen Sport treibt, muss sich auf ihre Bedürfnisse einstellen und ihre Möglichkeiten richtig einschätzen.

Die Schätze des Alters

Es ist durchaus nicht so, dass sich Altern ausschliesslich durch biologische Abbauprozesse und Funktionseinbussen kennzeichnet. Wie die Altersforschung zeigt, ist das Lern- und Wissenspotenzial – und damit das Entwicklungspotenzial – vor allem bei den «jüngeren Alten» bedeutend grösser, als bisher angenommen wurde. Es stimmt auch nicht, dass ältere Menschen vor allem in der Vergangenheit

leben oder einsamer und trauriger sind als jüngere Erwachsene. Erlebte Einsamkeit und Langeweile scheinen heute eher ein Kennzeichen der Jugend denn des Alters zu sein. Alle Lebensalter bergen zudem Schwächen und Stärken: Das schnelle Denken der Jugend kann sich beispielsweise im Bergsteigen, wo Ausdauer, Klugheit und Besonnenheit gefragt sind, negativ auswirken.

Die heutigen Alten sind in Bezug auf ihre Gesamtvitalität «jünger» als die Gleichaltrigen früherer Generationen. Die Lebenszeit für ein aktiv-gesundes Alter dehnt sich aus. Die ganz grosse Herausforderung ist heute allerdings das wirklich hohe Alter. Es stellt sich die Frage, ob und wie sich eine hohe Lebensqualität, wie sie im Alter von 65 bis 80 Jahren noch erlebt wird, ins Alter von über 80 Jahren transferiert werden kann. //

» Bewegung erhöht das Selbstvertrauen und gibt einem das Gefühl, noch dabei zu sein. «



Foto: Daniel Käsermann

Den Jahren Leben geben

Sport im Alter // Alfred Aebi hat sich von Kindesbeinen an bewegt und ist nun seit über zehn Jahren im Seniorensport tätig – ein Mensch in beneidenswerter Form erzählt aus seinem aktiven Alltag.

► In meinen Jugendjahren – ich bin während des Zweiten Weltkriegs aufgewachsen – war Sport nicht so wichtig. Man bewegte sich allerdings in der «Anbauschlacht» auf dem Lande. Den ersten Kontakt mit Sport hatte ich in der Rekrutenschule sowie in Winter- und Sommergebirgsausbildungen. Dort lernte ich auch einige Turnlehrer kennen, die mich förderten. So wurden Bewegung und Sport in meinem Leben ständige Begleiter. Ich verspürte damals eine bessere Lebensqualität, und das hat sich auch im Alter von 77 Jahren nicht geändert. Ausser vielleicht, dass ich mir nach gewissen Leistungen eine längere Erholungszeit gönnen muss.

«Bewegen – Begegnen – Behalten und Begreifen»

Ski-Alpin, Langlauf, Rollski, Radfahren und Schwimmen sind die Sportarten, die ich am häufigsten ausübe. Mit Joggen habe ich aufgehört, denn alles, was gleitet, ist besser für meine Gelenke. Seit

1993 bin ich als Leiter bei der Pro Senectute Aargau tätig und führe Velo-, Ski-Alpin- und Langlaufangebote durch. Die Teilnehmenden sind zwischen 60 und 85 Jahre alt. Sie sind stolz auf ihre Leistungen und manchmal auch etwas überrascht, wenn sie erkennen, was alles noch möglich ist. Auch das Gruppenerlebnis und die vielen interessanten Gespräche sind von unschätzbarem Wert. Dies zeigt, dass die Begriffe «Bewegen – Begegnen – Behalten und Begreifen» im Seniorensport zentral sind. Denn es geht nicht nur um den Körper an und für sich, sondern auch um die sozialen und geistigen Bereiche, die es zu «trainieren» gilt.

«Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird.»

Die körperlichen Voraussetzungen, die die Teilnehmenden mitbringen, haben sich meines Erachtens vor allem in der Sportart Velo in

den vergangenen zehn Jahren verbessert. Hinzu kommt, dass mit dem Mountainbike ein optimales Gefährt auch für ältere Menschen auf den Markt gekommen ist. Zu Beginn meiner Tätigkeit nahmen vor allem an den Halbtagestouren mehr Frauen teil. Heute sind es bei den Tagestouren meist mehr Männer.

Was die Sportart Ski Alpin betrifft, so kann diese nach dem 60. Altersjahr nur ausgeübt werden, wenn der oder die Betreffende schon länger Ski gefahren ist. Gegen oben gibt es allerdings keine Grenzen: in diesem Winter war ich mit zwei 85-jährigen Männern unterwegs, die technisch noch einwandfrei Ski fuhren. Und der Älteste, mit dem ich je gefahren bin, war 90 Jahre alt. In meiner siebenköpfigen Ski-gruppe konnten zudem vier Männer zum 75. Jubiläum der Bergbahnen in Arosa gratis eine Jahreskarte beziehen – und das will doch etwas heissen!

Alfred Aebi

(Jg. 1929) ist seit 1993 aktiver Leiter bei der Pro Senectute Aargau und führt Bewegungsaktivitäten in den Sportarten Velo, Ski Alpin und Langlauf durch.

«In meinem Leben ist der Herbst eingekehrt – er ist bunt und schön.»

Wenn ich meine Bewegungsaktivitäten mit den älteren Leuten plane, muss ich mir die Voraussetzungen, die sie mitbringen, stets vor Augen halten. Ich wähle also beispielsweise beim Velofahren nach Möglichkeit autofreie Strassen und keine heftigen Steigungen. Beim Skifahren darf das Gelände nicht allzu steil sein, und die Wege vom Bahnhof zum Hotel und von dort zum Skilift dürfen nicht zu lang sein. Ideal ist auch ein Raum für Morgengymnastik und ein Sportgeschäft in der Nähe des Hotels, da einige Teilnehmende Skis mieten. Viele Seniorinnen und Senioren besitzen ein Generalabonnement der Bahn. Die Örtlichkeiten sollten daher mit einem öffentlichen Verkehrsmittel erreichbar sein. Dies gilt auch für die Sportart Langlauf. Die Loipen dürfen zudem keine grossen Steigungen und Abfahrten aufweisen. Wertvoll ist auch, wenn die Loipen von Zeit zu Zeit an Bahnhöfen vorbeiführen, wie dies im Goms oder Engadin der Fall ist. Das schafft organisatorisch gesehen etwas Freiraum und gibt Sicherheit. Als aktive Erholung oder Alternativprogramm zum Langlaufen sind auch Spaziergänge auf gepfadeten Winterwegen von Vorteil.

Gut geplante und richtig durchgeführte Bewegungs- und Sportaktivitäten sind sowohl in körperlicher als auch in gesellschaftlicher und psychischer Hinsicht sehr wertvoll. Bewegung erhöht das Selbstvertrauen und gibt einem auch den Jungen gegenüber das Gefühl, dass man noch dabei ist. Wir müssen den Jahren Leben geben – und nicht dem Leben Jahre. //

Nachgefragt

Was heisst schon «alt»?

► Unsere Gesellschaft wandelt sich: Der Alterungsprozess verändert sich, und Erwachsene pflegen oft einen ganz anderen Lebensstil als die Generation ihrer Eltern. Auch deshalb, weil die älteren Menschen eine deutlich bessere Gesundheit und Fitness aufweisen als noch vor 30 Jahren. Eine 65-jährige Person ist heute vom biologischen Standpunkt gesehen gut fünf Jahre jünger als damals. Eine 60-Jährige, trainierte Person hat in vielen Fällen das bessere Ausdauerleistungsvermögen als untrainierte junge Erwachsene. Zudem gibt es Zwanzigjährige, die aufgrund der Dauerbeschallung (Discos, Konzerte, Walkman etc.) ein Hörvermögen aufweisen, das einer im Alter reduzierten Hörfähigkeit gleich kommt. Einen wichtigen Einfluss hat auch die Situation in der Familie: So sind über 50-jährige Männer mit erwachsenen Kindern oft flexibler als Familienväter zwischen 30 und 50 Jahren.

Kalender hilft nicht weiter

Also, wenn die 60-Jährige beim Jogging im Wald locker an uns vorbeizieht und wir den Grossvater beobachten, wie er dem Enkel den Ball vors Tor flankt, müssen wir konstatieren: Das kalendarische Alter greift zu kurz. Der Fokus muss auf die Voraussetzungen gelegt werden: Wer hat die gleiche Ausdauerkapazität? Wer verfügt über ein ähnliches Hörvermögen? Wer steckt in welchen Familienverhältnissen? Wer fühlt sich wie alt bzw. jung? Wer bringt welche sportpraktischen Erfahrungen mit? Wer huldigt welchem Lebensstil? Auf diese Fragen müssen die Bewegungsangebote eingehen, sich danach ausrichten und entsprechende Zielgruppen ansprechen.

Für Erwachsene ab 20

Unter diesen Prämissen erstaunt es nicht, dass der Begriff «Senioren-sport» etwas

falsches suggeriert und sich niemand wirklich angesprochen fühlt. Eher sollte von «Bewegungsförderung im Erwachsenenalter» gesprochen werden. Damit hätte die Ausbildung der Leiterinnen und Leiter eine gemeinsamen Grundlage. Diese Basis könnte dann je nach Zielgruppe vertieft und ergänzt werden. Die Ausbildung für Leiterinnen und Leiter erfolgt nicht mehr nach kalendarisch definierten Zielgruppen, sondern richtet sich nach den physischen Voraussetzungen, dem Lebensstil und nicht zuletzt nach dem Lebensgefühl der Erwachsenen.

► *Andres Schneider*
andres.schneider@baspo.admin.ch