

**Zeitschrift:** Spitex Magazin : die Fachzeitschrift des Spitex Verbandes Schweiz  
**Herausgeber:** Spitex Verband Schweiz  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 4

**Artikel:** "Wenn wir uns nicht bewegen, sind wir tot"  
**Autor:** King, Sarah / Frey, Walter O.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-823046>

### **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**

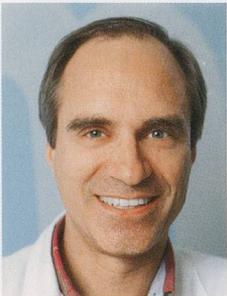
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

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

# «Wenn wir uns nicht bewegen, sind wir tot»

Der bewegte Mensch ist ein anderer als der unbewegte. Er lebt länger, bleibt länger selbstständig und hat die grössere Lebensqualität. Für Bewegung ist es nie zu spät, ist der Sportmediziner Walter O. Frey überzeugt.



## Spitex Magazin: Wie beeinflusst Sport den Lebensverlauf?

Walter O. Frey: Wenn wir uns mal nicht mehr bewegen, sind wir tot. Evolutionär betrachtet überlebte immer derjenige, der sich bewegte, derjenige, der das Reh erwischte oder die Beeren fand. Die anderen starben aus. Heute sind wir somit alle Nach-

kommen des Stammes, der sich bewegen musste.

Unsere Gesellschaft hat aber die Bewegung weitgehend aus dem Alltag eliminiert. Dabei weiss man: Mit genügend

**«Im Alter ist Ehrgeiz fehl am Platz.»**

## Zur Person

sk. Walter O. Frey ist Spezialarzt für Physikalische Medizin und Rehabilitation sowie Sportarzt. Er leitet das Swiss Olympic Medical Center (balgrist move>med) in Zürich und ist unter anderem im Vorstand der Schweizerischen Gesellschaft für Sportmedizin (SGSM) sowie Dozent im Bereich Bewegungswissenschaften an der ETH Zürich. Während mehrerer Jahre betrieb er Ski alpin als Leistungssport.

Bewegung lebt man zehn Jahre länger. Noch wichtiger, wir leben zehn bis 20 Jahre länger selbstständig – werden also später zum Pflegefall.

## Was heisst «genügend» bewegen?

Nur ein Drittel der Bevölkerung treibt regelmässig Sport.

Die anderen zwei Drittel muss man an ein Mindestmass an Bewegung herantreiben, was nichts mit Sport zu tun hat. Das kann zügiges Gehen sein, im

Minimum eine halbe Stunde pro Tag. Besser wäre eine Stunde. So viel braucht es, um das Gewicht zu halten. Fitter wird man dabei zwar nicht, aber man bleibt gesund. Ich steige zum Beispiel nie bei der ersten Tramstation ein, sondern gehe bis zur zweiten. Wer dann noch eine Station früher aussteigt, ist schon bei zehn Minuten. Mit jeder Minute verbessert sich das Profil.

## Längere Selbstständigkeit, verlängerte Lebensdauer – welche weiteren Vorteile hat Bewegung?

Der bewegte Muskel ist eine Drüse. Er sendet unendlich viele Botenstoffe aus und beeinflusst den Stoffwechsellvorgang quer durch den ganzen Körper. Bewegung ist ein Medikament; wahrscheinlich das effektivste überhaupt, weil sie so vielfältigen Einfluss hat. Sie fördert nebst der körper-



Sportmediziner Walter O. Frey Bild: Sarah King

## «Der bewegte und der unbewegte Mensch gehören unterschiedlichen Gattungen an.»

lichen auch die psychische und geistige Lebensqualität. Bei körperlicher Aktivität beginnt zum Beispiel die nicht dominante Hirnhälfte zu arbeiten, in der Regel die rechte. Das assoziative Traudenken nimmt überhand, Probleme werden aus einer neuen Perspektive angegangen. Ausserdem bietet Bewegung möglicherweise einen gewissen Schutz vor der Alzheimerkrankheit. Man kann fast sagen: Der bewegte und der unbewegte Mensch gehören unterschiedlichen Gattungen an.

### Ältere Menschen sind zum Teil körperlich eingeschränkt. Ist Bewegung für sie noch möglich?

Studien zeigen, dass 50% der über 70-jährigen Menschen zwei Jahre nach einer Schenkelhalsfraktur sterben, meist weil sie sich nicht mehr bewegen können. Es braucht nicht viel, um den Stoffwechsel in Gang zu bringen: sich aufrufen, an Stöcken oder am Rollator gehen, mit den Armen

etwas machen oder mit dem gesunden Bein, Wadenpumpen als Thromboseprophylaxe – einfach mit aller Fantasie den Stillstand vermeiden. Eine Woche nicht bewegen birgt dasselbe Risiko, wie wenn ich ein Paket Zigaretten rauche. Zu spät ist es nie, um mit Bewegung zu starten. Es braucht im Alter aber ein langsames Herantasten an die geeignete Aktivitätsform und das richtige Mass. Ehrgeiz ist fehl am Platz. Die Physiotherapie kann in solchen Fällen gut beraten.

### Noch ein konkreter Tipp: Welche körperliche

#### Aktivität kann ich in jedem Alter ausführen?

Velofahren indoor. Der Hometrainer ist absolut unlimitiert und das beste Mittel bei Arthrose. Man kann das Herz nach Bedarf belasten, gleichzeitig sind die runden Bewegungen gelenkschonend. Wer sich vorher wenig oder nicht bewegt hat, sollte es aber vorsichtig angehen. Man kann zum Beispiel mit dreimal täglich zehn Minuten und wenig Widerstand starten. Entscheidend aber ist: Jeder sollte eine Bewegungsform finden, die ihm gefällt, sonst macht man am Schluss nichts.

## «Bewegung ist das effektivste Medikament.»