

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 2 (1994)  
**Heft:** 2: 30 Jahre Bewegung und Sport

**Artikel:** Schonen wir uns zu Tode?  
**Autor:** Kieser, Werner  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818462>

### **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:** 30.03.2025

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

# Schonen wir uns zu Tode?

*Wir erleben zur Zeit eine Auflösung des gewohnten Altersverhaltens. Obwohl ein biologischer Prozess, hat Altern doch viel mit der Kultur zu tun, in der wir uns befinden. Wie man sich dabei zu benehmen hat, ist in gesellschaftlichen Normen festgelegt. Normen, die einmal einen Sinn hatten, der ihnen jetzt offenbar abhanden kommt.*

Was hat sich geändert? Wieso verhalten sich «unsere» Alten anders als jene früherer Generationen? So unpopulär dies für manche Ohren auch tönen mag: Der technische Fortschritt ist Ursache der neuen Rüstigkeit. Der medizinische Fortschritt ist fast ausschliesslich auf verbesserte Medizinaltechnik zurückzuführen.

Sehen Sie sich einmal auf einer beliebigen Party die Menschen mittleren Alters etwas genauer an: Ich würde mit Ihnen jede Wette eingehen: Die Hälfte von ihnen wäre nicht mehr am Leben ohne die vielgeschmähte «Schulmedizin». Wir haben es geschafft, den altersbedingten Ausfall einzelner «Systeme» unseres Organismus aufzufangen und technisch zu substituieren. Es geht uns besser, weil wir dem «Mängelwesen» Mensch mit technischen Mitteln buchstäblich zu Leibe gerückt sind. Von der Brille bis zum Herzschrittmacher.

## Stichwort Prävention

Die Prävention – also das Hinausschieben des Versagens der Systeme durch geeignete Massnahmen – steht noch in den Anfängen. Aber auch dieser Zweig der Gesundheitsversorgung wird sich in derselben Weise entwickeln: über die Technik.

Die Fluoridierung des Trinkwassers, bzw. die Abgabe von Fluortabletten, hat zu einem drastischen Rückgang der Karies bei den Schulkindern geführt. Ebenso die Einführung eines neuen Berufes: dem der Dentalhygienikerin. Man hat die Zahnreinigung wissenschaftlich er-

forscht und etabliert. All diese Fortschritte wurden von jenen vehement bekämpft, die um ihre Pfründe fürchteten. Das ist heute noch genau so.

## Mit Training das Leben verlängern?

Die Annahme, dass körperliches Training das Leben verlängere, ist noch umstritten. Dass es seine Qualität verbessert, steht jedoch ausser Frage.

*Der Alterssport ist eine grosse Bereicherung für viele Leute und fördert die Gesundheit sowie die Kontakte untereinander. Ich habe beobachtet, dass Frauen, die seit 10 oder sogar 20 Jahren ins Altersturnen gehen, viel beweglicher sind.*

*E. Kunz*

Training ist letztlich immer Krafttraining. Ob es sich um die Skelettmuskeln oder um den Herzmuskel handelt, stets wird mit einer überdurchschnittlichen Belastung (Kreislaufttraining) ein Reiz gesetzt, der zur Verdickung des Muskels und damit zur Erhöhung seiner Kraft führt. Wer

mehr Kraft hat, trägt leichter an sich. Es sind einzig unsere Muskeln, die uns herumtragen, von der Jugend bis ins Alter.

In einem jüdischen Altersheim in Boston wurde im Rahmen einer Studie eine Gruppe 86- bis 96jähriger während 8 Wochen auf ein Krafttrainingsprogramm ausschliesslich für die Beinmuskulatur gesetzt. Der durchschnittliche Kraftgewinn lag bei 174%; der Muskelzuwachs lag im Schnitt um 9% und die Geh-Geschwindigkeit nahm um 48% zu! Dieser Kraftgewinn ist spektakulär, löst aber eine kritische Frage aus: Was hat man denn vorher mit den Leuten gemacht? Der grosse Trainingsgewinn ist ein Anzeichen dafür, dass ein extremer Schwächezustand durch Nichtgebrauch der Muskeln vorlag. Denn: je grösser die Schwäche, um so raschere und höhere Trainingsgewinne werden erzielt.

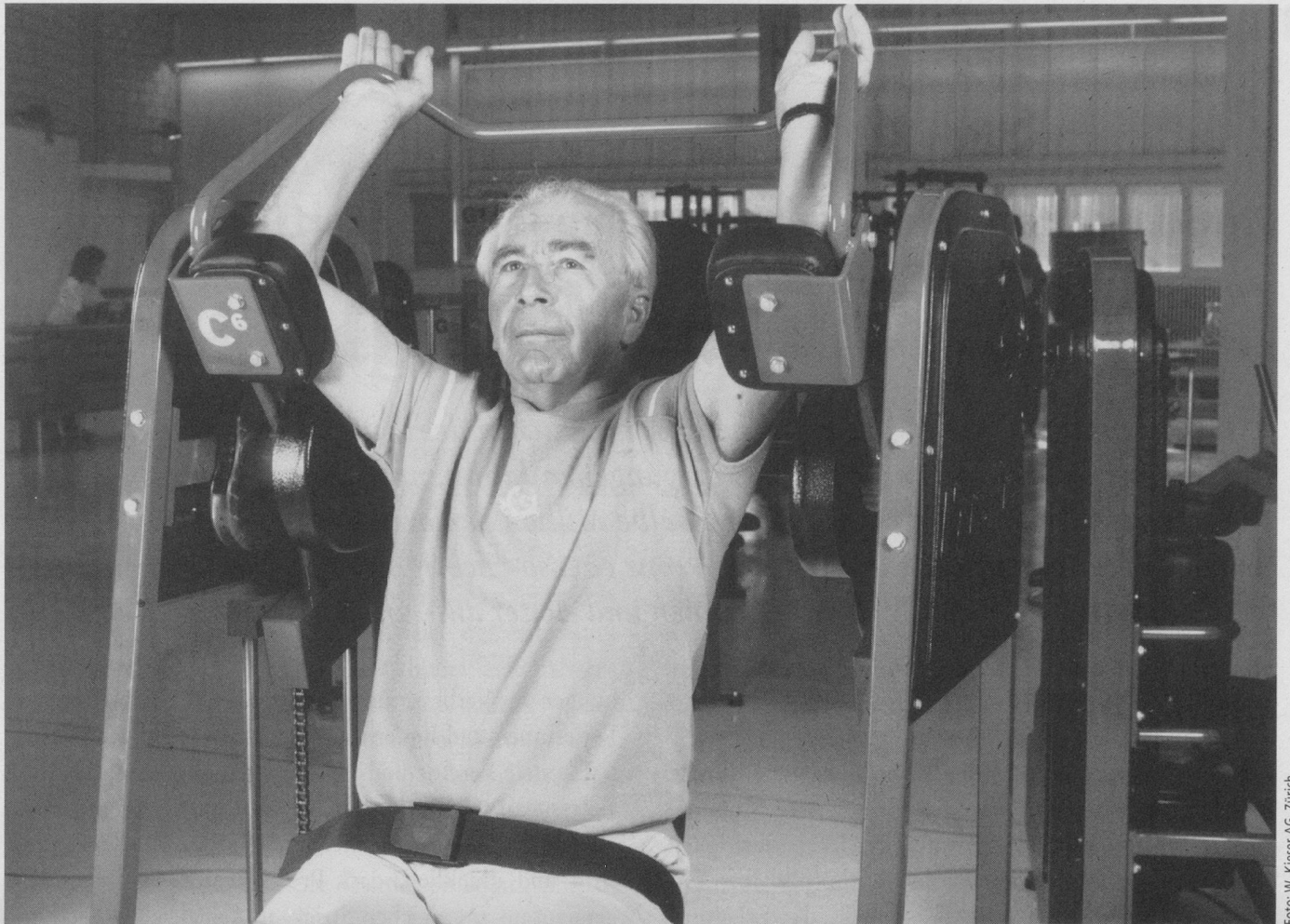


Foto: W. Kieser AG, Zürich

Man kann sich auch zu Tode schonen. Diese Erkenntnis wird sich in den nächsten Jahrzehnten durchsetzen. Wer sie aber jetzt schon hat, sollte sie nutzen. Der junge Mensch *will* trainieren, der alte *muss*! Landauf landab tönt die Klage über den «Bewegungsmangel». Hier liegt der Irrtum schon in der Sprache. Es fehlt uns nämlich nicht an Bewegung, sondern an Widerstand. Bei den Astronauten lösen sich die Knochen auf, wenn sie zu lange im Weltraum verbleiben. Ursache dieses Zerfalls ist der Mangel an Widerstand durch die Erdanziehung.

### Training ist kein Sport

Training wird immer wieder mit Sport gleichgesetzt. Ein weiterer Irrtum. Training wird zwar zur Sportvorbereitung verwendet. Der Sport selbst hat aber nichts mit Gesundheit zu tun. Seine gesundheitsfördernden Auswirkungen werden übertroffen von seiner Schädlichkeit. Dass sich jedes Jahr Tausende junger Frauen und Männer im Namen des Sports und völlig freiwillig der Wahrscheinlichkeit von Verstümmelungen und lebenslangen Schäden aussetzen, ist ein merkwürdiges Phänomen. Es auf pubertäre Gemütsreife zurückzuführen, hat nur bei Jugendlichen Sinn. Es

scheint, dass die meisten Erwachsenen tatsächlich glauben, Sport sei gesund.

Training ist Aufbau *ohne* Risiko. Es ist die Hygiene des Bewegungsapparates (Muskeln, Knochen, Sehnen). Zum Beispiel sind fast alle Rückenbeschwerden auf mangelnde Kraft zurückzuführen. Steigt die Kraft, sinkt der Schmerz. Die Schweizer bezahlen jedes Jahr über 4 Mrd. Franken für ihren Rücken: Arbeitsausfälle, Operationen, Renten. Das Leben soll lebenswert sein. Wir wissen noch nicht, welchen Leiden ein Mensch entgeht, der von Jugend an methodisches Muskeltraining betrieben hat; aber die simple Lösung des «Rückenproblems» durch Krafttraining lässt es erahnen.

Vielleicht wird man den jungen Menschen dereinst erzählen: «Früher, da hatten die Leute schon mit 50 allerlei Beschwerden, weil sie ihren Bewegungsapparat verkommen liessen. Sie hatten eben noch nicht erkannt, dass Knochenschwund, Rückenbeschwerden und viele andere Gebrechen, die sie etwas hilflos unter dem Begriff «Rheuma» zusammenfassten, *eine* Hauptursache hatten: Mangel an Widerstand.»

Werner Kieser  
Kieser Training AG, Zürich