

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2003)

**Heft:** 1

**Artikel:** Bewegung ist Gesundheitsförderung und -prävention : Spassfaktor mit einbeziehen!

**Autor:** Niesper, Jürg / Schwizer, Viviane

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-819160>

### **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:** 14.03.2025

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

# Gesundheitsförderung für gesundes Altern

**Bewegung leistet einen Beitrag zur Gesundheitsförderung im Alter. Bewegung kann eine Risikosenkung für Altersdiabetes, Herz-Kreislauf-Störungen, Stürze, Osteoporose und diverse Krebsarten zur Folge haben und positiv auf die Psyche wie auch auf das Wohlbefinden wirken.**

(Csi) Im Rahmen eines Projekts des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich regen deshalb Hausärzt/innen ihre Patient/innen zur Bewegung an.

Das Projekt «Zürcher hausärztliche Bewegungsberatungen für über 65-Jährige» (ZHaBe), das in ausgewählten Hausarztpraxen und in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich durchgeführt wird,

beruht auf einem gesundheitsfördernden Ansatz. Hausärzt/innen beraten ihre älteren Patient/innen im Bereich Bewegung.

## **Kostenlose Beratungen**

Die Beratungen sind für die Patient/innen kostenlos. Sie finden im Rahmen einer normalen Konsultation während etwa 15 Minuten statt. Da das Pilotprojekt guten Anklang fand und positive Effekte zeigte, wird

ZHaBe ab Frühling 2003 während knapp zwei Jahren auf zusätzliche Hausarztpraxen ausgedehnt.

## **Hausärzt/innen gesucht**

Gesucht werden ab Frühling 2003 interessierte Hausärzt/innen aus dem Grossraum Zürich, welche bereit sind, im Rahmen ihrer Sprechstundentätigkeit etwa 15-minütige Bewegungsberatungen bei älteren Menschen durchzuführen.

Weitere Auskünfte: Anita Märki, Projektleiterin, Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, Sumatrastrasse 30, 8006 Zürich, Telefon 01 634 46 01 [amaerki@ifspm.unizh.ch](mailto:amaerki@ifspm.unizh.ch)

## *Bewegung ist Gesundheitsförderung und -prävention*

# Spassfaktor mit einbeziehen!

Gespräch über Bewegungsförderung mit dem Hausarzt Dr. med. Jürg Niesper, Facharzt FMH, der in Egg/ZH praktiziert.

**«visit»: In einem Gesundheitsprojekt (siehe Artikel oben) motivieren Hausärzt/innen Menschen ab 65 Jahren zu mehr Bewegung. Das tönt nach einem Manko an gesundheitsfördernden körperlichen Aktivitäten bei Senior/innen?**

Dr. Jürg Niesper: Das stimmt. Gemäss Bewegungssurvey 1999 bewegen sich 45 Prozent aller Senior/innen massiv zu wenig. Nur gerade bei 20 Prozent ist das Mass an Bewegung ausreichend.

## **Was bedeutet ausreichend?**

Das heisst konkret: Vier bis sieben Mal wöchentlich durch Bewegung während 30 Minuten ins Atmen, oder zwei bis dreimal wöchentlich während 20 Minuten ins Schwitzen kommen.

## **Weshalb ist Bewegung für ältere Menschen so wichtig?**

Bewegung wirkt präventiv gegen verschiedene Krankheiten: die Risikoreduktion für Herzinfarkt und Dickdarmkrebs beträgt etwa 50 Prozent, ebenso ergibt sich eine deutliche Risikoreduktion für Brustkrebs, Zuckerkrankheit und Osteoporose. Bewegung dient weiter der Sturzprophylaxe, vermindert die Anzahl Hospitalisationstage, wirkt antidepressiv und führt zu besserem Gesundheitsverhalten.

## **Welche körperlichen Aktivitäten eignen sich für Senior/innen?**

Besonders geeignet ist das «Walken», weil es nebst dem Herz-Kreislauf-System den ganzen Bewegungsapparat inklusive Muskeln und Bänder trainiert. Günstig sind auch Aquafit, Schwimmen und Velofahren. Ich plädiere dafür, Aktivitäten möglichst nicht alleine, sondern in der Gruppe auszuüben. Gerade

beim Sport soll der Spassfaktor nicht vergessen werden. Auch Tanzen eignet sich für Seniorinnen und Senioren: Zu Bewegung und Koordination kommt der soziale Aspekt, der die Lebensqualität erhöht.

## **Was gewinnt eine Person, die sich regelmässig körperlich betätigt?**

Sie gewinnt mehr Selbstvertrauen in die eigenen Kräfte, was bessere Kontaktfähigkeit und eine höhere Lebensqualität mit sich bringt. Sie hat ein besseres Gesundheitsverhalten, reduziert das Risiko der bereits erwähnten Erkrankungen, bleibt länger mobil, selbständig zuhause und wird weniger pflegebedürftig. Für den Einstieg in Bewegung und Kraft ist es nie zu spät, wie amerikanische Studien an über 85-Jährigen zeigen. Herz und Muskulatur können bis ins hohe Alter trainiert werden.

*Das Interview führte Viviane Schwizer.*



Dr. Jürg Niesper motiviert Patient/innen für regelmässiges Bewegungstraining.

Foto: Viviane Schwizer