

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2007)
Heft: 1

Artikel: Interview mit Hansjürg Thüler : sportliche Aktivität steigert die Lebensqualität
Autor: Thüler, Hansjürg
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-819010>

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

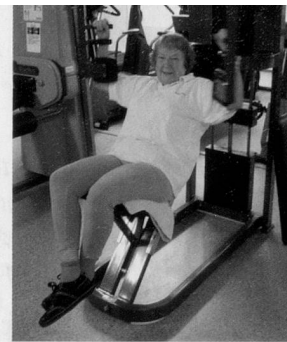
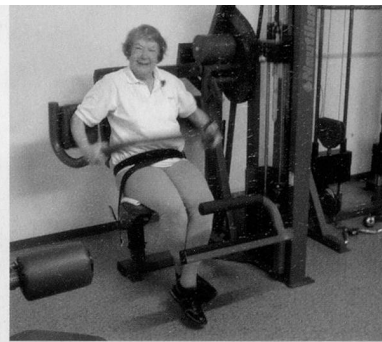
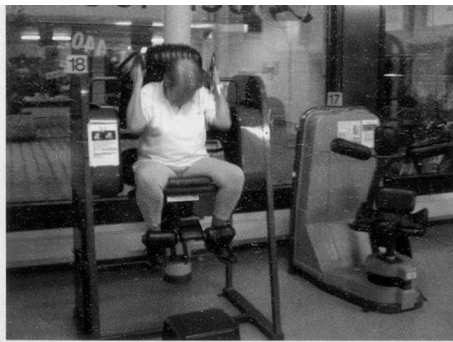
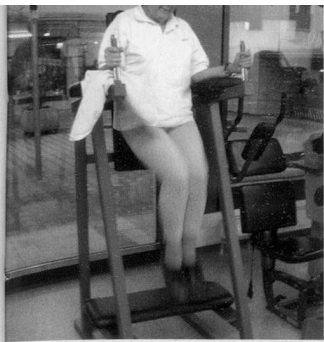
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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: 08.11.2024

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



Frei nach ihrem Motto «Quäle deinen Körper, sonst quält er dich» trainiert Hedy Langendorf an ganz verschiedenen Geräten – und das mit viel Spass.

einem Magendurchbruch im Spital war. Zu einem Arzt, der extra vorbei kam, um sich zu erkundigen, wie es komme, dass sie in so guter körperlicher Verfassung sei, sagte sie gar nichts, sondern sie liess nur ihre Armmuskeln spielen. Er konnte es kaum glauben und wünschte, mehr ältere Leute wären so sportlich. Dass er anschliessend

auf dem Gang seinen Armmuskel prüfte, erfuhr Hedy Langendorf von einer Schwester, die darüber herrlich lachen musste.

Das nächste Mal sorgte sie für Überraschung bei der Polizei. Vor knapp einem Jahr wurde sie von einem Auto angefahren. Sie stürzte seitlich und fiel der Länge

nach hin, und die einzige «Verletzung» die sie hatte, war ein kleiner blauer Fleck. Die beiden Polizisten konnten es kaum glauben und bestanden darauf, dass der Hausarzt sie untersuchen müsse. Dieser hingegen reagierte gelassen, schliesslich konnte er seine Patientin. Sie musste ihm einzig versprechen, dass sie so sportlich bleibe!



Interview mit Hansjürg Thüler

Sportliche Aktivität steigert die Lebensqualität

Hansjürg Thüler ist ausgebildeter Turn- und Sportlehrer sowie Seniorensportexperte und hat das Ausbildungskonzept «Seniorensport Schweiz» mitentwickelt. Mit seiner Firma «Projekte in Bewegung» hat er in mehreren Heimen Bewegungsprojekte konzipiert.

Wie profitieren Senioren und Seniorinnen vom Training?

Ergebnisse lassen sich auf verschiedenen Ebenen feststellen:

- **Körperlich:** Das Training beeinflusst die körperliche Kraft positiv, was zu besserer Haltung und Stabilität führt. Weiter können Beweglichkeit, Ausdauer und damit das Herz-Kreislauf-System verbessert werden. Ebenfalls verbessert sich die Koordination und damit die Bewegungssicherheit (Sturzprävention).
- **Geistig:** Auch das Gehirn profitiert vom Training: Es bleibt anpassungsfähig, und die Konzentrationsfähigkeit steigt. Aufgaben des Alltags können somit besser angegangen werden.
- **Sozial:** Beim Training lassen sich Kontakte und Austausch in ungezwungenem Rahmen pflegen. Es macht Freude, mit anderen zusammen etwas zu tun und eingebunden in eine Gruppe mit gleichem Interesse zu sein.
- **Allgemein:** Es unterstützt Seniorinnen und Senioren, bis ins hohe Alter handlungsfähig und selbstständig zu bleiben.

Worauf müssen Seniorinnen und Senioren beim Fitnesstraining besonders achten?

Das Training muss ausgewogen und gut dosiert sein. Das heisst, dass Kondition (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit) wie auch Koordination (z. B. das Gleichgewicht) gleichermassen entwickelt werden müssen und dass ein gewisser Belastungsreiz (Intensität) vorhanden sein muss – allerdings ohne Überforderung!

Ist vor Trainingsaufnahme eine ärztliche Untersuchung notwendig?

Für Personen, die sportlich länger nichts mehr gemacht haben oder bei Beschwerden und Unsicherheiten ist ein vorgängiger Arztbesuch sicher ratsam.

Gibt es Fälle, in denen ein Besuch des Fitnesscenters nicht empfehlenswert ist?

Bei akuten Beschwerden (z. B. Herzproblemen, Entzündungen, ...) können beim Training an Geräten zu hohe Belastungsspitzen auftreten. Allerdings sollten selbst dann angepasste Übungsformen mit der entsprechenden Betreuung möglich sein.

Wie oft sollen Seniorinnen/Senioren trainieren und wie lange je Trainingseinheit?

Auf jeden Fall sollten sich die Seniorinnen/Senioren täglich möglichst viel bewegen. Wenn darüber hinaus ein gezieltes Training z. B. an Geräten gemacht wird, so kann dies 2- bis 3-mal in der Woche stattfinden. Selbstverständlich ist auch ein Training pro Woche bedeutend besser als gar keines. Wenn die Übungen an den Geräten gut ausgewählt und zusammengestellt sind, so reicht bereits eine Dauer von 20 bis 30 Minuten. Hinzu kommt das Einbewegen/Aufwärmen vorher und ein kurzes Cool down/Entspannen nach der Trainingseinheit.

Welche Möglichkeiten und Erfolge bietet Fitness im Altersheim?

Meine Erfahrungen in diesem Bereich sind sehr gut. Mobil und selbstständig bleiben hat im Heimalltag eine ganz besondere Bedeutung. Geführtes Gruppentraining oder -turnen und/oder betreutes Einzeltraining können hier erstaunliche Ergebnisse und damit erheblichen Nutzen hervorbringen. Dies wird zunehmend in den Heimen erkannt und mehr und mehr auch angeboten.