

Wie viel soll es sein?

Bewegung, Training und Sport tragen zur Gesundheit im Alter bei. Aber auf welche Weise?

Text: Marina Bruderer-Hofstetter

Was das Training bewirkt

Schon der griechische Arzt und Lehrer Hippokrates (460–370 v. Chr.) soll gesagt haben: «Gehen ist des Menschen beste Medizin.» Aktive ältere Personen sind im Vergleich zu inaktiven älteren Personen allgemein gesünder, fühlen sich wohler und haben eine höhere Lebensqualität.

Ein gezieltes Training kann sich positiv auf die körperliche Fitness auswirken, ebenso auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns, den Schlaf, die psychische Gesundheit, das Sturz- und Frakturrisiko, die Alltagsaktivitäten und das Ausmass an Beeinträchtigungen. Ausserdem kann Bewegung das Risiko für nicht übertragbare chronische Erkrankungen wie Herz-Kreislauferkrankungen, Depressionen oder Demenz reduzieren.

Wie trainiert werden soll

Bewegung und Training fördern die Gesundheit – doch wie viel ist notwendig? Die Schweizer Bewegungsempfehlungen sehen pro Woche 150 Minuten Ausdaueraktivität mit moderater oder 75 Minuten mit hoher Intensität vor sowie an mindestens zwei Tagen Kraft-, Gleichgewichts- und sturzpräventives Training. Darüber hinaus wird empfohlen, langandauerndes Sitzen zu reduzieren und regelmässig zu unterbrechen.

Täglich empfohlene Bewegung für ältere Erwachsene (ab 64 Jahre)

Grafik: Baspo



Doch welches gezielte Training, beispielsweise für die Kraft oder das Gleichgewicht, ist am besten und wie lässt es sich langfristig umsetzen?

Einen «One-Size-Fits-All-Ansatz» gibt es nicht. Für optimale Ergebnisse muss das Training die persönlichen Vorlieben und Ziele ins Zentrum stellen, auf die

körperlichen und geistigen Voraussetzungen angepasst, optimal dosiert und progressiv ausgestaltet werden.

Für Menschen im fortgeschrittenen Alter gibt es eine Fülle an Bewegungs- und Trainingsangeboten: von gemeinsamen Wandergruppen über Wassergymnastik bis hin zu Angeboten für Personen

mit bestehenden Erkrankungen oder bestimmten Bedürfnissen. Um die Motivation langfristig aufrechtzuerhalten, sollte ein Angebot gewählt werden, das den eigenen Bedürfnissen und Präferenzen entspricht und auch Spass macht.

Was die Physiotherapie leisten kann

Gerade im Alter kann die Physiotherapie einen wichtigen Beitrag leisten, um die Gesundheit zu erhalten. Im Rahmen der physiotherapeutischen Versorgung werden die Trainingsprinzipien (Häufigkeit, Intensität, Dauer und Art des Trainings) gezielt umgesetzt. Am Beispiel eines Trainings zur Reduktion des Sturzrisikos bedeutet dies, dass die individuellen relevanten Risikofaktoren erfasst werden. Dazu gehören altersbedingte Veränderungen, kurzfristige physiologische Veränderungen oder nichtübertragbare chronische Erkrankungen. Auf Grundlage einer umfassenden Einschätzung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit sowie des Sturz- und Verletzungsrisikos werden individuelle Ziele vereinbart und gezielte Massnahmen geplant. Ein sturzpräventives Training fokussiert sich auf funktionelle und kognitiv-motorische Trainingsübungen zum statischen und dynamischen Gleichgewicht sowie auf Maximal- und Schnellkraft.

Gelenkschmerzen oder Einschränkungen der Gelenkbeweglichkeit können ein Maximalkrafttraining mit Geräten deutlich erschweren. Um dennoch einen optimalen Trainingsreiz zu setzen, passen PhysiotherapeutInnen beispielsweise die Ausgangsstellung an die individuellen physiologischen Voraussetzungen an und

vermitteln Sicherheit. Ein Training, das sich sicher anfühlt, Spass macht und auf die persönlichen Ziele, Präferenzen und Voraussetzungen abgestimmt ist, ermöglicht spürbare Erfolge und unterstützt die langfristige Umsetzung von Bewegung im Alltag. Somit kann es das gesunde Altern unterstützen. ■



Literatur u.a.

Booth, F. W., Roberts, C. K., & Laye, M. J. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology*, 2(2), 1143–1211.

Frehner D, Knuchel-Schnyder S, Zindel B, Bruderer-Hofstetter M, Pfenninger B. Sturzprävention in der Physiotherapie: Grundlagen und Empfehlungen für die Praxis. BFU, Beratungsstelle für Unfallverhütung; Bern, 2021. Fachdokumentation 2.249.

Ghisoni, R. (2025). Ist Gewichtheben Ü65 gefährlich? Natürlich nicht! MSK – Muskuloskelettale Physiotherapie, 29(03): 145-153



Mehr wissen

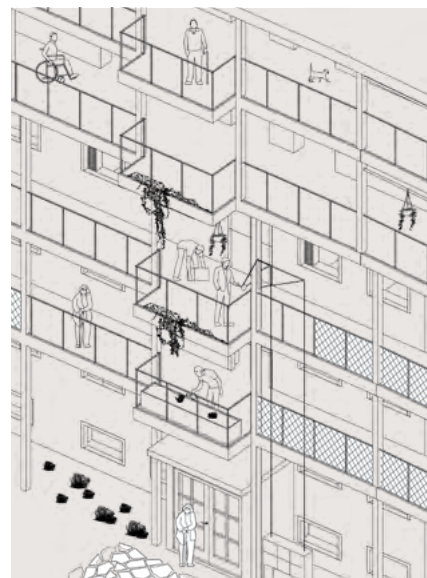
Mehr Informationen zum Thema finden sich auf den Webseiten des Bundesamts für Sport, der Beratungsstelle für Unfallverhütung und der Berner Fachhochschule.



Dr. Marina Bruderer-Hofstetter

Physiotherapeutin und Dozentin an der Berner Fachhochschule am interdepartementalen Institut Alter und Leiterin Weiterbildung Physiotherapie.

✉ marina.bruderer@bfh.ch



Projektskizze: Leon Fahrni und Silvan Burri

Wie kann Architektur die Bewegung im Alter fördern?

Dieser Frage gingen Bachelorstudierende im Rahmen eines Projektes der Departemente Architektur und Gesundheit der Berner Fachhochschule nach, mit Unterstützung von fünf älteren Menschen in der Rolle von «Citizen Scientists». Für die Entwurfsaufgabe wurde eine typische Berner Siedlung der 1950er-Jahre ausgewählt. Wichtige Erkenntnisse des Projekts:

- Bewegung wird gefördert, wenn die Anforderungen und positiven Reize der gebauten Umgebung mit den Möglichkeiten der Bewohnenden übereinstimmen.
- Einladende, kommunikative oder spielerische Elemente bereichern die Gestaltung des Treppenhauses oder der Umgebung.
- Bewegung wird durch Architektur gefördert, wenn diese Spass macht, die Begegnung mit anderen Menschen ermöglicht und hindernisfrei ist.