

ALTERSTHEMEN**Die ‚jungen Alten‘ sind sportlich aktiv**Von [François Höpfinger](#)

© jd-photodesign fotolia.com

Der Lebensstil älterer Menschen hat sich seit den 1980er Jahren eindeutig in Richtung einer mehr aktiven Lebensgestaltung verschoben.

In den letzten Jahrzehnten unterlagen die späteren Lebensphasen (späte Familien- und Berufsphasen und nachberufliches Leben) einem ausgeprägten gesellschaftlichen Wandel. Die zuerst bei jungen Erwachsenen feststellbaren Prozesse von Individualisierung, Pluralisierung und Dynamisierung von Lebensvorstellungen und Lebensverläufen berühren immer stärker auch das dritte Lebensalter. Nicht bei allen, aber bei einer grösseren Gruppe älterer Frauen und Männer führen neue Modelle eines aktiven und kreativen Alterns zu einer bedeutsamen Neugestaltung der nachberuflichen Aktivitäten. Der Lebensstil 65- bis 74-jähriger Menschen, teilweise aber auch über 75-jähriger Menschen, hat sich seit den 1980er Jahren eindeutig in Richtung einer mehr aktiven Lebensgestaltung verschoben.

Gymnastik

Dies zeigt sich auch in vermehrten sportlichen Aktivitäten. Während in früheren Jahrzehnten im Rentenalter höchstens Spazieren populär war, sind heute auch regelmässige gymnastische Übungen und andere sportliche Aktivitäten häufiger geworden. So hat sich der Anteil an 65-74-jährigen Männern, die mindestens einmal pro Woche gymnastische oder andere physische Übungen ausüben, zwischen 1979 und 2011 von 23% auf 42% erhöht. Noch markanter war der Anstieg bei 65-74-jährigen Frauen: Während 1979 nur 30% regelmässige Gymnastik oder andere physische Übungen ausübten, waren es 2011 schon 55%. Der Trend zu körperlich aktivem Altern ist sicherlich auch mit der Tatsache verbunden, dass immer klarer wird, dass regelmässige körperliche Übungen und viel Bewegung Gesundheit und Lebensqualität im Alter verbessern bzw. physische Einschränkungen des Alters hinauszögern oder gar verhindern können.

Körperlich aktives Alter

Der Trend zu einem körperlich aktiveren Alter zeigt sich auch in den Daten der Schweizerischen Gesundheitsbefragungen, und der Anteil der körperlich aktiven älteren Frauen und Männer ist auch im ersten Jahrzehnt des 21. Jahrhunderts angestiegen. Gegenwärtig ist eine bedeutsame Mehrheit der 55-74-Jährigen körperlich als aktiv einzustufen, aber auch bei den über 75-Jährigen hat sich der Anteil der körperlich Aktiven erhöht.

Körperliche Aktivität 2002-2012

		Zuhause lebende Personen					
		Männer			Frauen		
		55-64	65-74	75+	55-64	65-74	75+
Aktiv	2002	61%	69%	51%	57%	50%	34%
	2012	70%	82%	64%	68%	71%	50%
Inaktiv	2002	20%	21%	37%	23%	31%	50%
	2012	12%	7%	23%	13%	13%	33%

- Aktiv mindestens 150 Minuten pro Woche mässige körperliche Aktivität oder zumindest 2 Mal pro Woche intensive körperliche Aktivität
- Inaktiv weniger als 30 Minuten pro Woche mässige körperliche Aktivität und weniger als 1 Mal pro Woche intensive körperliche Aktivität.
- Teilaktiv 30-149 Minuten pro Woche mässige körperliche Aktivität oder zumindest 1 Mal pro Woche intensive körperliche Aktivität.

(Quelle: Schweiz. Gesundheitsbefragungen)

Für zusätzliche Vergleichsdaten zu sportlichen, aber auch sozialen und kulturellen Aktivitäten älterer Menschen in der Schweiz siehe auch [Wandel des dritten Lebensalters. „Junge Alte“ im Aufbruch.](#)

Weitere Artikel von François Höpflinger

- ☰ [Ausweitung intergenerationeller Lebensspannen](#)
- ☰ [Seniorenresidenzen weniger gefragt.](#)
- ☰ [Demographische Alterung.](#)
- ☰ [Pflegebedürftigkeit und Langzeitpflege im Alter](#)
- ☰ [Psychische Gesundheit im höheren Lebensalter](#)



Ihre Meinung interessiert uns!

Senden Sie uns Ihre Meinung zu diesem Beitrag. Vielen Dank.



Mail