

EPOCH TIMES

„110 ist das neue 100“

Weltweit älteste Turnerin Johanna Quaas wird 100 Jahre alt

Bewegen und gesellig sein: Für die „Turn-Oma“ aus Halle ist das das Geheimnis für ein langes Leben. Im Kreise ihrer Liebsten kann sie nun auf zehn Jahrzehnte zurückschauen.



Mit 100 Jahren lebt es sich nicht allzu anders, findet Johanna Quaas, die älteste Turnerin der Welt.

Foto: Heiko Rebsch/dpa



Redaktion

20. November 2025

Lesedauer: 3 Min.

Die laut Guinness-Buch der Rekorde älteste Turnerin der Welt, Johanna Quaas, wird heute 100 Jahre alt. Zu ihrem ganz besonderen Ehrentag wartet die „Turn-Oma“ in ihrer Wohnung in Halle mit Kaffee und Gebäck auf all die, die gratulieren wollen.

„Ich bin froh, dass ich immer noch so mitmischen kann“, sagt das Geburtstagskind im Interview mit der Deutschen Presse-Agentur. Das Guinness-Buch hatte Quaas 2013 aufgenommen.

„Hannchen“, wie sie von all ihren Freunden genannt wird, geht mittlerweile nicht mehr an den Barren und Wettkämpfe turnt sie schon seit 2018 nicht mehr. „Turnen sieht im Alter einfach nicht mehr schön aus“, findet Quaas, deren Augen bis heute strahlen, wenn sie von ihrem Sport spricht.

Quaas: „110 ist das neue 100“

Für ihr Alter ist Quaas ziemlich fit – keine Frage. Doch allmählich lässt ihr Gedächtnis nach und auch für besonders fitte Menschen wie sie wird der Alltag mit zunehmendem Alter beschwerlicher. Bewegung war und ist auch heute noch wichtig für sie – und peilt am Geburtstagstisch direkt ein neues Ziel an: „110 ist das neue 100“, sagt sie laut und lacht.

Statt des Barrens ist heute das Balkongeländer ihr Turngerät. Einmal am Tag macht die Seniorin daran Liegestütze. „Damit wenigstens ein bisschen was von meinen Muskeln bleibt“, sagt sie. Die 16 Treppenstufen zu ihrer Wohnung forderten sie außerdem fast jeden Tag heraus, erzählt ihre Tochter, die sich gemeinsam mit ihren Schwestern um ihre „Mutti“ kümmert.



Die 92-jährige Deutsche Johanna Quaas demonstriert am 25. April 2017 in Singapur Kräftigungsübungen auf einem speziellen Seniorenbett.

Foto: Roslan Rahman /AFP via Getty Images

Mit 56 ins Turnen gestartet

Quaas wurde 1925 in Hohenmölsen bei Weißenfels – nicht weit von Halle – geboren. Anfang der Sechzigerjahre heiratete Quaas den Turner Gerhard Quaas. In den Jahren darauf kamen ihre Töchter Petra, Martina und Kathrin zur Welt. Danach, mit 56 Jahren, begann dann ihre Turnkarriere. Sie wurde zu einer der besten Breitensportlerinnen der DDR, gewann unter anderem mehrfach das Turnfest.

Mit über 90 Jahren machte Quaas einen Fallschirmsprung, reiste mit Herholz durch Amerika und Asien, modelte und behielt dabei immer ihre Heimat und den turnerischen Nachwuchs im Blick. Lange unterrichtet sie Kinder, Jugendliche und Senioren.

Ist es nur Bewegung, die dabei hilft, dass man irgendwann auf ein so langes Leben zurückschauen kann? Nein, sagt Quaas. „Wichtig ist, dass man alles in Maßen macht“, sagt sie. Süßigkeiten, Alkohol – eigentlich einfach alles. „Das ist wichtig, das habe ich immer gemacht.“ (dpa/red)



Dieser Artikel hat mich
besonders interessiert!