Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 15 (1958)

Heft: 8

Artikel: Von der vielgerühmten Gesundheit unseres Bauernschlages

Autor: Patt, Christian

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991302

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

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

Von der vielgerühmten Gesundheit unseres Bauernschlages

Christian Patt, Chur

Wie steht es mit der so vielgerühmten «Gesundheit unseres Bauernschlages»? Ist es nicht erschreckend, wie oft und wie früh sich bei unsern jungen Leuten vom Land Gebrechen und Alterserscheinungen einstellen? Denken wir dabei nur an die Versteifung der Gelenke, verbunden mit der daraus folgenden Einschränkung des normalen Bewegungsumfanges und der oft unglaublichen Ungelenkigkeit und Schwerfälligkeit. Und wie gerne folgen diesem Zustand nachhaltig sich steigende Schmerzen in Füssen, Hüften und Rücken, gefolgt von den als unabwendbar scheinenden Altersbeschwerden schon mit 40 bis 45 Jahren.

Schon immer wiesen Schulärzte mahnend auf diese Zustände hin. Ein bekannter Tal- und Schularzt äussert sich darüber in folgendem Sinne: «Vom medizinischen Standpunkt aus muss jeder Arzt die konzentrierte Winterschule, wie wir sie in Graubünden vielfach noch haben, als ganz und gar unphysiologisch, d. h. dem normalen körperlichen Wachstum zuwiderlaufend betrachten. Die Beanspruchung des Kindes ist sowohl im Winter in geistiger Hinsicht wie auch während der langen Sommerferien in körperlicher Hinsicht viel zu einseitig — zum grössten Schaden des Kindes.»

So stellt der Arzt bei Knaben und vor allem bei Mädchen schon früh grobe Haltungsschäden fest, zum Beispiel Deformierungen der Wirbelsäule, die sich mit der Zeit zum grossen Nachteil auswirken müssen. Ein junger Arzt hatte den Auftrag, die Schüler von acht verschiedenen Bündner Schulen im Verlaufe des letzten Schuljahres einer genauen Untersuchung zu unterziehen. Bei zirka 85 Prozent dieser Schüler (im Alter von zwölf bis sechzehn Jahren) musste er überraschenderweise Haltungsschäden und Deformierungen feststellen! Niemand wird darum bestreiten, dass eine vermehrte, sinnvolle Auflockerung des Schulunterrichtes mit einem gesunden Spiel- und Sportbetrieb als Ausgleich zur strengen körperlichen und geistigen Arbeit ein dringendes Gebot der Stunde wäre. Unsere Bemühungen nach der täglichen Turnlektion entsprechen demnach einem Bedürfnis und sind vom volksgesundheitlichen Standpunkt aus unbedingt ernst zu nehmen. Auch hierin liegt unseres Erachtens ein Weg, die Bergbauern in ihrem schweren Existenzkampf zu unterstützen und eine gesunde bäuerliche Jugend der Scholle zu erhalten.

Für den Turnunterricht in der Volksschule kommen in erster Linie vorbeugende Massnahmen in Frage. Sie müssen möglichst frühzeitig einsetzen und darauf Bedacht nehmen, die Wirbelsäule geschmeidig zu erhalten und die Rumpfmuskulatur so zu kräftigen, dass sie plötzlich auftretenden körperlichen Beanspruchungen gewachsen ist. Alle diesse Gesichtspunkte zeigen deutlich, dass wir im Schulturnen ein vorzügliches Mittel in der Hand hätten zum Wirken für eine allgemeine Volksgesundheit. Unter diesen Umständen kann man wohl verstehen, wenn wir immer wieder nach Mitteln und Wegen suchen, den Turnunterricht in unsern Volksschulen zu heben und auf einen angemessenen Stand zu bringen.

Die Schulturnkommission Graubündens hat sich in den nun mehr als 13 Jahren ihrer Tätigkeit immer wieder und mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln bei Behörden und Lehrerschaft dafür eingesetzt, dass endlich alle Bündner Schulkinder (Buben und Mädchen) in den Genuss einer ihnen angemessenen und für sie heute mehr als je notwendigen Körpererziehung gelangen. Es ist hier nicht der Ort, aufzuzählen, welche Vorkehrungen und Massnahmen im Laufe der Jahre vorgeschlagen wurden und auf welche Weise man versuchte, bei Eltern, Lehrern und Behörden darzulegen, was man im Schulturnen will und wie diese Ziele erreicht werden können. Auf alle Fälle und immer war es aber unser Bestreben, die Fragen auch der körperlichen Erziehung im Rahmen des Gesamten zu sehen und nicht vom einseitigen Standpunkt eines «Faches» oder eines Teilzieles aus.

Aus der Mappe des Kursarztes

Sinn und Zweck der sportärztlichen Untersuchung

H. Baumann

Die enorme Verbreitung des Sportes schafft heute Verhältnisse, die immer mehr die Beachtung durch die Medizin auf sich lenken. Zwei der Probleme seien hier angedeutet: In vermehrter Zahl betätigen sich Leute als Aktive im Sport, die nicht uneingeschränkt und ohne ärztliche Kontrolle Sport treiben sollten. Der Leistungssport stellt an den Körper so grosse Anforderungen, dass eine ärztliche Ueberwachung und Beratung der Sporttreibenden unerlässlich ist, sollen nicht folgenschwere Schädigungen riskiert werden.

Im Gegensatz zu andern Zweigen der Medizin befasst sich die Sportmedizin mit vorwiegend Gesunden. Ihre erste und vornehmste Aufgabe ist es deshalb, die Gesundheit zu erhalten und zu verhüten, dass dem Körper und Geist durch den Sport irgendwelche Schädigungen erwachsen können. Innerhalb der Sportmedizin belegt die sportärztliche Untersuchung ein kleines, dafür aber um so wichtigeres Gebiet praktischer ärztlicher Tätigkeit. Die Hauptgebiete der Sportmedizin umfassen die Prophylaxe von Sportschäden im allgemeinen, die Sporthygiene, die Physiologie, Psychologie und Pädagogik des Sportes und schliesslich die Behandlung von Sportverletzungen und Sportschäden.

Die Aufgaben der sportärztlichen Untersuchung sind vielfältig; es seien hier nur die wichtigsten herausgegriffen und erläutert. Die Beurteilung des Gesundheitszustandes stützt sich auf eine gezielte und doch möglichst umfassende körperliche und psychische ärztliche Untersuchung, unterstützt durch Messungen verschiedener, bedeutungsvoller Körpergrössen. Nach Ergänzung durch Kreislaufprüfungen und das direkte Gespräch mit den Sportlern selbst lässt sich ihre Eignung zum Sporttreiben im allgemeinen und zu speziellen Sportarten im besonderen sowie ihre Konstitution beurteilen. Diese umfassendere Untersuchung ist besonders bei Leuten im Wachstumsalter von grösster Wichtigkeit; denn so sehr der Sport die Ent-