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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 19 (1962)

Heft: [3]

Artikel: Hygiene im Sport noch wichtiger

Autor: Stückelberger, Felix

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991135

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: 05.07.2025

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

Hygiene im Sport noch wichtiger

Felix Stückelberger

ssk. Machte da vor einiger Zeit eine Meldung die Runde in der Presse. Im hohen Norden sollen Orientierungsläufer einen Virus aufgelesen und dabei den Tod gefunden haben. Die kurze, aber warnende und tragische Notiz war mit der Bemerkung ausgeleitet, wonach der Körperhygiene nach den Läufen vermehrte Beachtung geschenkt werden sollte. Der Wunsch nach Wasch- und Duschenmöglichkeiten wurde eindringlich formuliert.

Wir nehmen die bösartigen Erscheinungen zum Ausgangspunkt einiger Gedanken. Der Mensch der heutigen Zeit besitzt Gelegenheiten und Einrichtungen im Uebermass, die ihm erlaubten, sich sauber zu halten. Waschgelegenheiten und Waschmaschinen allerorten ermöglichen ihm, nicht nur seinen Körper, sondern auch seine Kleider rein zu halten. Dass es jedoch mit der Reinlichkeit bei vielen, ja sehr vielen Leuten nicht zum besten bestellt ist, wissen wir. Sehr oft ist der Mangel an Gesundheitspflege auf pure Nachlässigkeit zurückzuführen. Wieviel Platz nimmt sie doch beim Kleinkind ein, und wie sehr vernachlässigen die Eltern teilweise später diesen wichtigen Punkt in der Erziehung. Die Turn- und Sportlehrer wissen z. B. ein Liedchen darüber zu singen!

In Schülergarderoben, in denen die Fenster in der Zeit, da die Kleider der Schüler dort hängen, nicht geöffnet bleiben, herrscht ein infamer Gestank, in ungelüfteten Schulräumen kann man die Luft schneiden.

Mit der Erziehung zur Hygiene des Körpers ist den Eltern Lehrern, Jugendführern, grundsätzlich jedem, welcher der Jugend Leiter ist, eine grosse und nicht zu unterschätzende Aufgabe gestellt. In vielen Fällen handelt es sich um kleine Anordnungen, welche den jungen Menschen der Sauberkeit näher führen: stinkende Gummiturnschuhe packe man nicht mit Turnhosen, Leibchen etc. in den nämlichen Sack, ohne diese in eine besondere Plastikhülle einzuwickeln — nach dem Training sollen die Turnkleider zuhause ausgepackt und gelüftet werden — nasse Handtüchlein sollten zuhause sofort den Weg zu einem Trockenständer finden — verschwitzte Leibchen sollten nach der Turnstunde nicht die Funktion eines Unterleibchens erfüllen müssen — vom Turnhallenboden geschwärzte Füsse reklamieren nicht, wenn sie ungewaschen in die Socken gesteckt werden, und trotzdem ist dies kein Angebot. Selbst erwachsene Mittuende in einer Gruppe von Gymnastikerinnen sollten so viel auf sich halten, dass sie nicht nach einer anstrengenden Stunde tel quel in ihre Kleider schlüpfen und sich höchstens die Hände waschen. Beliebig liessen sich die Beispiele vermehren. Nach dem Prinzip «Was ich nicht weiss, macht mir nicht heiss» lehnen es Schulabwarte und Sportplatzwarte kaltlächelnd ab, die Schüler duschen zu lassen, obwohl die Einrichtungen vorhanden sind. «Reserviert für die Vereine am Abend», heisst es, «wir sind nicht gehalten und zu wenig bezahlt, um den Schülern auch noch saubere Duschenanlagen zu bieten!»

In solchen Fällen ist es unmöglich, im Schüler das Bedürfnis zur körperlichen Sauberkeit wachzurufen und ihm fürs Leben etwas Entscheidendes mitzugeben. Noch nie ist wohl in unseren Breitengraden ein Mensch umgekommen, weil er überschmutzig war. Die Orientierungsläufer unseres Landes haben wohl noch nie eine derartig dreckerfüllte Herbstsaison wie im vergangenen Jahr hinter sich gebracht — und glücklich überstanden. Aber wie wussten sie es doch jeweilen zu schätzen, wenn sie in den Garderoben Duschengelegenheiten vorfanden, wo immer wieder festgestellt wurde «Das schönste am Training und Wettkampf ist doch die warme Brause!» Sauberkeit ist ganz allgemein zu einem Bedürfnis geworden.

Beim Sportsmann sollte die Hygiene einen breiten Raum einnehmen. Verstösse dagegen zeitigen oft böse Folgen: schlecht geschnittene Zehennägel verursachen Verletzungen an Nebenzehen und können zu Infektionen führen — schlecht sitzende Kleidung lässt Reibungen im Uebermass zu und führt zu gewissen Beeinträchtigungen — unsaubere Unterwäsche bringt lästige Erscheinungen wie den ‚Wolf' mit sich — stinkende Trainingsanzüge lassen die Kameraden nasenrümpfend zurücktreten — Fusspilze, die nicht erkannt und gepflegt werden, übertragen sich auf andere — unsaubere Frottiertüchlein stellen ihrem Besitzer kein gutes Zeugnis aus. Darum sollte man sich hinter die Ohren schreiben:

Denke dran auf Schritt und Tritt,
Nimm doch eine Seife mit!
Halt dich rein an Körper und an Kleid,
Dessen wert sind allebeid.

Wohin führt die physische Inaktivität?

Marcel Meier

Kürzlich stellte an einer bedeutenden internationalen Medizinertagung in Stockholm Prof. Torgny Sjöstrand fest, dass der junge Mann von morgen bereits in seinen besten Jahren «alt» sein werde. Das bequeme Leben (der mechanisierte Alltag mit seinen zivilisatorischen Bequemlichkeiten) untergrabe die körperliche Aktivität und damit die allgemeine Leistungsfähigkeit des Menschen, lasse ihn vorzeitig altern, wenn nicht durch sinnreiche körperliche Freizeitbeschäftigung ein gesundes Gleichgewicht geschaffen werde.

Wo der naturbedingte körperliche Ausgleich zur heutigen unphysiologischen Lebensweise nicht vollzogen wird, erfolgt nicht nur eine Verminderung und Erschwerung der Muskeltätigkeit; bedauerlicherweise zieht das alles kausale Folgen nach sich: Haltungsfehler und Deformierungen der Wirbelsäule, des Schultergürtels, des Beckens, der Füsse, Verminderung der Herz- und Kreislaufleistung, Kurzatmigkeit, Verfettung etc. Alle diese und andere «Zivilisationsschäden» sind erwiesenermassen auf die mangelnde körperliche Betätigung und die meist parallel laufende unphysiologische Lebensweise des modernen Menschen (falsche Ernährung, Nikotin und Alkohol, Betriebsamkeit etc.) zurückzuführen.

Sogar in unseren Gebirgskantonen stellt man bereits Zivilisationsschäden fest. Eine kürzliche Untersuchung in acht Gemeinden im Kanton Graubünden ergab bei 85% der 12—16jährigen Jugendlichen Haltungsstörungen. Es hat sich auch erwiesen, dass das Fehlen von genügender Bewegung der Grund fast 80% aller chronischen Rückenschmerzen bei Männern zwischen 35 und 60 Jahren darstellt. (K. Widmer)

In einer Analyse über Krankheit und Tod bei gewissen Berufsarten in England hat Morris festgestellt, dass der Tod durch Erkrankung der Herzkranzadern bei den körperlich weniger Tätigen zweimal so hoch ist