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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 19 (1962)

Heft: [12]

Artikel: Zu viele stehen noch abseits

Autor: Meier, Marcel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991192

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: 02.07.2025

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

Zu viele stehen noch abseits

Marcel Meier

Durch die heutzutage viel ungünstigeren Lebens- und Arbeitsbedingungen und die damit in Zusammenhang stehende Ueberbeanspruchung des modernen Menschen haben die Herz- und Gefässerkrankungen, die der Verdauungsorgane und der Nerven bedenklich zugenommen. Wohlstand bringt auf dem körperlichen Sektor zwangsläufig vermehrten Notstand. Hier nur eine, dafür um so eindrücklichere Zahl: im Jahre 1950 gab es in der Schweiz 264 487 Motorfahrzeuge, 1960, also nur 10 Jahre später, bereits deren 865 106. Es ist sicher nicht übertrieben, zu behaupten, dass mit der Zahl der Motorfahrzeuge proportional auch diejenige der Zivilisationsschäden wächst (Herz- und Kreislaufschäden, Rheuma, Wirbelsäulenschäden usw.). Die verfeinerte Lebensweise hat uns wohl zahlreiche Errungenschaften gebracht, und vieles ist heute dadurch leichter geworden; manche körperliche Anstrengung fällt weg. Diese sogenannte materielle Kultur wirkt sich aber auf der andern Seite derart negativ auf den allgemeinen Gesundheitszustand aus, dass die Menschheit immer stärker und schneller in eine körperliche Notsituation hineingerät.

Die Gesundheit unseres Volkes ist in Gefahr

Durch die sogenannten Zivilisationskrankheiten ist die Gesundheit unseres Volkes in Gefahr. Mit den mit einem riesigen Aufwand an Propaganda angepriesenen Medikamenten, Mittelchen und Aufbaupräparaten ist es nicht getan. Medikamente helfen lediglich, die Beschwerden zu lindern, eine Beseitigung der ursächlichen Schäden erreicht man damit aber in den allerwenigsten Fällen. Dies kann nur gelingen, wenn durch Bewegungstherapie die vernachlässigte körperliche Tätigkeit wieder ausgeglichen wird. Sowohl in vorbeugender Absicht, wie auch als Heilmittel vermögen Leibesübungen und Sport den nachteiligen Folgen unserer Zivilisation wirksam zu begegnen. Arnold Kaech sagt daher vom Sport, er sei der natürlichste Impfstoff gegen die Folgen der Bewegungsarmut unserer technisierten Zeit. Er erfülle daher eine wichtige sozialhygienische Funktion.

Das menschliche Idealbild sehen wir im harmonischen Dreiklang von Seele, Geist und Körper. Der Lyriker und Ethiker Rudolf Hagelstange fand dafür folgende Worte: «Wir wünschen uns den ‚geglückten Menschen' gesund und wohlgebildet, lebhaft und rein in seinen Empfindungen, aufgeschlossen und strebsam im Geistigen. Und wo wir eine dieser Lebenskräfte zu schwach entwickelt sehen, verspüren wir die Neigung oder das Bedürfnis, durch entsprechende Einwirkungen den Mängeln abzuhelfen. Ohne solche Neigung, solches Bedürfnis gäbe es keine Kultur. Der Mensch, sagt Lessing, ist des Menschen edelstes Anliegen. Dem Körper des Menschen kommt in diesem Zusammenklang der Lebenskräfte eine fundamentale Rolle zu; er ist Voraussetzung für das Wirken von Seele und Geist. Die fundamentale Rolle des Leiblichen wird in gesunden Tagen gern übersehen. Es geht dem Körper da wie dem täglichen Brot — man achtet es erst, wenn man Mangel an ihm hat. Ich weiss nicht, ob die Flamme das Scheit verachtet, dem sie entspringt und das sie verzehrt. Ich weiss nur, dass der geistige Mensch sehr oft verächtlich auf alles Körperliche herabsieht — mit drei bezeichnenden Ausnahmen: wenn es um die angegriffene Gesundheit, den Sexus und eine gute Mahlzeit geht. Darüber hinaus ist der Körper vielen durchaus uninteressant, und sicher ist der Mensch eines der schlechtest gelüfteten Wesen, die die Natur erzeugt. Ein geringer Teil der Schneiderkunst wird aufgewendet, der Anmut, den Reizen, der Wohlgestalt des Körpers zu entsprechen; der weitaus grösste Teil sieht sich mit der Aufgabe beschäftigt, vorzutäuschen, zu tarnen, zu kaschieren. Darin sehen ja auch unsere Bekleidungsinstitute ihre grösste Aufgabe.

Ein erstaunlich hoher Prozentsatz von Aerzten, Heilpraktikern und Kuranstalten ist damit beschäftigt, das Unbehagen und Uebersein ungezählter Zeitgenossen zu kurieren, die den normalen Gebrauch ihrer Glieder fast völlig verlernt haben, die Hände am Steuer und die Kaumuskeln ausgenommen. Und während sich, so fährt Hagelstange fort, auf einem schmalen Felde asketisch gesinnte Athleten danach verzehren, neue Bestleistungen zu erzielen, sinkt das Gros unserer Zeitgenossen immer mehr in die Rolle des geniessenden Zuschauers ab, des Mannes, der Läufer wie Pferde rennen sieht, und für den der runde Lederball im Grunde nicht mehr sehr verschieden ist von der silbernen Kugel, die der Croupier im Spielsaal kreisen lässt. (Warum stürzen sich so viele Schweizer auf die Sportnachrichten am Sonntagabend? Nur um die Fussballresultate mit ihrem Totozettel zu vergleichen.

Ortega y Gasset hat das Wort vom Aufstand der Massen geprägt; tatsächlich findet dieser Aufstand der Massen heute im Sitzen statt. Sie sind nicht nur im Geistigen, sondern auch auf groteske Weise im Körperlichen sesshaft geworden. Der Mensch des 20. Jahrhunderts hat sich zu Wasser, zu Lande und in der Luft mit fanatischer Geschwindigkeit fortzubewegen gelernt. Aber er sitzt dabei. Er sitzt von Basel nach Hamburg und sitzt genau so lange oder kurze Zeit von London bis New York — er muss nur statt des Wagens das neueste Flugzeug nehmen. Niemand ist so töricht, gegen diese Errungenschaften der Technik zu protestieren. Unsere Fortbewegungsmittel sind imponierend und in gewissem Sinne auch zweckdienlich geworden. Im tieferen Sinne haben sie jedoch den Menschen lahmgelegt!»

Rudolf Hagelstange schliesst mit der Mahnung: «Ohne eine vernünftige, natürliche Balance zwischen dem Geistigen und dem Leiblichen gibt es keinen harmonischen Menschen.»

Leibesübungen — ein Talisman der Gesundheit

Die zivilisatorischen Errungenschaften — so können wir nach dieser schlaglichtartig erhellten Situation zusammenfassend feststellen — haben das harmonische, natürliche Gleichgewicht des Menschen gestört. Volksgesundheit und damit die Volkskraft sind in Gefahr. Da das Rad unserer Zeit aber nicht zurückgedreht werden kann — Fabriken, Büros, Maschinen, Fliessbänder, Autos, Fernsehen. Raumschiffe usw. und damit Hast und Unruhe werden bleiben — gibt es nur einen Ausweg:

> Mittel und Wege zu finden, um die Gesundheit und Widerstandskraft der Menschen zu erhalten und zu steigern.

Aktiv betriebene Leibesübungen, d. h. Spiel, Sport und Turnen sind der beste Talisman der Gesundheit, gleichzeitig die beste Rückversicherung gegen Zivilisationsschäden und Managerkrankheit.

* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *

Allen Lesern frohe Festtage und ein glückliches 1963. Die Redaktion

* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *

Der Mensch treibt Leibesübungen aber in den meisten Fällen nur dann, wenn Einsicht und Anreiz vorhanden sind, wenn der Einzelne Zeit und Gelegenheit hat und entsprechende Einrichtungen vorfindet. Zum Ueben braucht man ferner die Kameradschaft Gleichgesinnter (Pelling). Zur Sicherung des Uebungserfolges gehören aber noch dazu: richtige Ernährung, zusätzliche Körperpflege (Massage, Bäder, Sauna usw.) sowie zweckmässige, dem physiologischen Alter angepasste Ausführung der verschiedenen Uebungen. Die meisten dieser Voraussetzungen fehlen zu Hause im Alltag. Hinzu kommt noch der Umstand, dass sehr viele Schulentlassene und Erwachsene, aus Gründen der Aus- und Weiterbildung, des Berufes oder weil ihre Freizeit durch anderweitige kulturelle Interessen blokkiert ist, den Anschluss an einen Turn- und Sportverein nicht finden. Treten diese Menschen in das dritte oder vierte Lebensjahrzehnt ein, spüren sie eines Tages, dass sie ihren Körper bisher sträflich vernachlässigt haben, dass es notwendig wäre, etwas in dieser Richtung zu unternehmen. Vielleicht zeigen sich auch schon erste Altersbeschwerden, für viele ein Alarmsignal. Beim einen oder andern mahnt der Arzt: «Etwas mehr Bewegung würde nichts schaden!»

Genügen unsere Turn- und Sportvereine nicht?

Trotz Einsicht und Ermahnungen von ärztlicher Seite finden jedoch im vorgerückten Alter wenige den Anschluss an den Vereinssport. Und warum?
Tatsache ist, dass viele Turn- und Sportvereine gerade für Männer und Frauen im mittleren Alter offenstehen. Warum aber ist die Zahl derjenigen, die in einer Männer- oder Frauenriege, in einer Senioren- oder Veteranenmannschaft mitmachen, so bescheiden? Warum hat man beispielsweise in Deutschland, wo ähnliche Verhältnisse herrschen, für die Abseitsstehenden, für die von den Turn- und Sportverbänden noch nicht Erfassten, neue Wege studiert und zum Teil beschritten (Aktion des Deutschen Sportbundes unter dem Titel «Der zweite Weg»)?
Auch hier ist der Weg zum Nichtstun mit guten Vorsätzen gepflastert. Die persönliche Bequemlichkeit ist für viele eine derart hohe Hürde, dass die Selbstüberwindung ständig daran strauchelt. Ein sehr weitverbreiteter Grund liegt zweifellos in den Hemmungen; man hat Hemmungen und Angst, sich mit seiner eingerosteten Unbeweglichkeit zu blamieren, man hat Hemmungen, seinen vom Schneider trefflich kaschierten Dishabitus zu zeigen, man hat Hemmungen, einem Verein beizutreten, in dem sich alles schon seit Jahren kennt. Und dann kommen hinzu all die mannigfachen Verpflichtungen, die man in diesem Altersabschnitt hat, Verpflichtungen gegenüber Familie, Freunden, Geschäft und Amt; gegenüber Politik, kulturellen Hobbies usw. Gerade weil jeder solche Verpflichtungen hat, möchte man sich nicht durch den Beitritt in einen Turn- und Sportverein noch mehr binden.
Zum Teil finden viele den Weg in die bestehenden Turn- und Sportvereine aber auch nicht, weil sie einfach das zum Teil nicht unberechtigte Gefühl haben, dass sich im Sportverein alles mehr oder weniger um die erste Mannschaft dreht. Tatsache ist, dass es auch bei uns recht viele Vereine und Clubs gibt, die unter dem Diktat der ersten Mannschaft stehen und die für den Gesundheitssportler nicht sehr viel übrig haben. Es gibt sicher viel mehr Menschen, die gerne etwas für ihren Körper tun möchten, als man so gemeinhin annimmt, vielfach passt ihnen aber die konservative Form unseres Vereinsbetriebes nicht, und so lassen sie es eben bleiben.
Angesichts der gegenwärtigen Situation wurde in verschiedenen Schweizerstädten «Die Turnstunde für jedermann», die meist in Form eines Circuit-Trainings aufgezogen wird, eingeführt. Unseres Wissens hat Zürich damit angefangen, nachher sind Thun, Baden, Chur, Basel und Bern gefolgt. Ueber die Erfahrungen, die mit diesem öffentlichen Training in Zürich gemacht wurden, orientiert der folgende Artikel von Turnlehrer Erich Rietmann, der das Circuit-Training in Zürich leitet.

Konditions- und Circuit-Training für jedermann

Erich Rietmann, Zürich

Für den Turn- und Sportbeflissenen ist die Tatsache nur schwer vorstellbar, dass ihn im täglichen Leben Tausende von Mitmenschen umgeben, die nichts besonderes für ihre körperliche Gesundheit tun.
Und zur körperlichen Gesundheit gehört nun einmal eine bewegungsreiche Tätigkeit, welche im Berufsleben nur selten zu finden ist.
Dabei denken wir nicht nur an eine intensivere Arbeit des Bewegungsapparates, sondern ebensosehr an eine erhöhte Belastung des Kreislaufsystems.
Intensivierung und Belastung durch turnsportliche Uebungen bedeuten aber auch für den Nichtsportler oder Nichtwettkämpfer die notwendigen Reize, welche die Organe formen und leistungsfähig bzw. widerstandskräftig, kurz, gesund erhalten.
Das Betreiben regelmässiger körperlicher Uebungen nennen wir trainieren. Der Gesundheitsturner bezweckt damit eine körperliche Fitness, die sich in einem allgemeinen Wohlbefinden äussert.
Das körperliche «In-Form-Sein» wird heute allgemein mit dem Begriff «Kondition» umschrieben.
Für den Athleten bedeutet Kondition das Vorhandensein bester Bedingungen bezüglich Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer als unbedingt nötiger Voraussetzung für ein erfolgreiches Bestehen im Wettkampf.
Doch zurück zum Nichtsportler. Viele Mitmenschen sehen die Notwendigkeit der Leibesübungen wohl ein, doch ist für sie der Weg zum Stadion oder zur Turnhalle zu weit. Dieser Weg ist begleitet von den Meilensteinen der Bequemlichkeit. Vielenorts fehlen wohl auch die geeigneten Möglichkeiten.
Für manche Leute sind auch psychische Hemmungen ein schier unüberwindliches Hindernis. Sie wollen oder können den Anschluss an einen Sportverein nicht finden. Zudem scheuen sie die Verpflichtungen, die ein aktives Vereinsmitglied auf sich nehmen muss.
Weiter trägt die heutige Zeit der Hochkonjunktur mit dem beruflichen Weiterstreben einerseits und den vielfältigen Zerstreuungsmöglichkeiten anderseits auch nicht gerade dazu bei, die Einsicht zur körperlichen Ertüchtigung in die Tat umsetzen zu lassen.
Ferner sind in der Schweiz die Uebungsstunden in Turn- und Sportverein so angesetzt, dass jeweils ein ganzer Abend dafür aufgewendet werden muss.
Als Turn- und Sportlehrer konnte ich die Beobachtung machen, dass eine nicht spezialisierte, umfassende Körperschule mit Musikbegleitung allgemeinen Anklang fand. Sind die Uebungsgelegenheiten zeitlich so angesetzt, dass sie zwischen Arbeitsschluss und den eigentlichen Feierabend fallen, dann sind die Voraussetzungen besonders günstig. Eine solche Körperschule mit Musik gestaltete ich an Ringer-Trainingskursen zu einer scharfen Konditionsgymnastik.
Als Trainingsleiter im Akademischen Sportverband