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: Auch unsere Bauern...

Autor: Goecke, Waldemar

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991198

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: 16.07.2025

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

den. In der Landesplanung sollte vor allem auch an die Erholungsräume von Morgen gedacht werden. Die Freizeit soll neben der sportlichen Betätigung aber auch zur beruflichen Weiterbildung sowie zur kulturellen Betätigung benützt werden. Auch für unsere Gastarbeiter muss diesbezüglich mehr getan werden.

3. Als minimale Feriendauer wurden für alle Altersgruppen drei Wochen empfohlen; mit zunehmendem Alter soll die Feriendauer ausgedehnt werden. Die Ferien sollten wenn möglich nicht in Raten genommen werden. Gegen eine Aufteilung 2:1 (1 Woche im Winter und zwei Wochen im Sommer oder umgekehrt) sei nichts einzuwenden. Eine weitere Aufsplitterung dagegen ist abzulehnen.
   Von physiologisch-medizinischer Seite wurde eine maximale Arbeitszeit von 8 1/2 Stunden als wünschenswert empfohlen. Weitere Arbeitszeitverkürzungen sollten nicht auf die Arbeitstage verteilt, sondern in zusätzlichen Ferientagen zusammengefasst werden.
   Um dem Massenbetrieb in der Hochsaison begegnen zu können, sollten die Schulferien besser verteilt werden.
   Ferien sollten in vermehrtem Masse Erholungsurlaub im weitesten Sinne sein.
4. Das erweiterte Sportprogramm in unseren Ferienkurorten, wie es an der Tagung skizziert wurde, sollte eingeführt werden. Es handelt sich dabei um die Einführung und Schaffung von verschiedenen Spiel- und Sportmöglichkeiten in unseren Kurorten, die nach Wahl jedes Einzelnen besucht werden können. Das Sportprogramm wird deshalb als wertvoll angesehen, weil es sich auch an die Nichtsportler richtet. Gute Zusammenarbeit mit der Aerzteschaft ist aber gerade deshalb notwendig. Die Idee sollte vermehrt propagiert werden.

Mit der Annahme dieser Empfehlungen schloss die von Prof. Dr. E. Schönholzer gut vorbereitete und geleitete Tagung, die für alle beteiligten Kreise äusserst wertvoll war.

Auch unsere Bauern...

Dr. Waldemar Goecke, Diplomlandwirt

Selbst tüchtige Landwirte stehen dem Sport auf dem Lande heute noch mit sehr gemischten Gefühlen gegenüber. Wer in einem landwirtschaftlichen Betrieb arbeitet, ist zehn Stunden am Tag in frischer Luft und hat nach ihrer Ansicht genug Gelegenheit, seine Körperkräfte auszuarbeiten. Für Menschen, die einen Achtstundentag im Büro oder in einer Fabrik ableisten müssen, mag der Sport in der Freizeit eine gesundheitliche Notwendigkeit sein. Abgearbeitete bäuerliche Menschen brauchen aber an Sonn- und Feiertagen ihre Ruhe, — ganz besonders die Jugend — so argumentieren sie.

Auf den ersten Eindruck hin ist man leicht geneigt, einer solchen Ansicht zuzustimmen. Aber in Wirklichkeit liegen die Dinge vom gesundheitlichen oder ärztlichen Standpunkt aus betrachtet doch wesentlich anders.

Die Landarbeit ist an sich vielseitig. Sie erfordert je nach Art des Betriebes, der Jahreszeit und Witterung immer wieder Kraft und Dauerleistungen.

Es ist aber eine bekannte Tatsache, dass eine gleichförmige Daueranstrengung den Körper steif und ungelenk macht, weil dabei immer nur einzelne, ganz bestimmte Glieder, Muskeln, Gelenke, Sehnen, und vor allem auch Nerven einseitig beansprucht, oft sogar überbeansprucht werden. Bei lang andauernden, einseitigen Anstrengungen bilden sich im Körper besonders reichlich sogenannte Ermüdungsstoffe, welche die Muskeln erschlaffen lassen, eine allgemeine Uebermüdung hervorrufen und namentlich bei eintöniger Arbeit auch eine starke seelische Unlust erregen. In solchem Zustand fehlt, wie Physiologen und Aerzte sagen, «der starke Reiz auf Blutkreislauf und Muskeln, der Erfrischung bringt.»

Ganz besonders wirken Leibesübungen auf Körper und Geist: sie lockern Gelenke und Muskeln durch besonders geeignete Lockerungsübungen, leichtathletische und turnerische Uebungen wie Schnellauf, Hochsprung, Weitsprung, Ballwerfen, Steinstossen, Turnen am Barren, Pferd, Reck usw., schulen die einzelnen Glieder des Körpers systematisch zu immer rascheren und schwierigeren Leistungen. Atmungsmuskulatur und Herzmuskeln werden gekräftigt.

Der ganze Körper wird dadurch nach und nach immer besser durchblutet, d. h. reichlicher mit sauerstoffhaltigem, frischem Blut versorgt. Der Körper wird entspannt, gekräftigt, gelenkiger, leistungsfähiger; die Nerven gewöhnen sich, blitzschnell zu reagieren, der Geist wird frisch und selbstsicher.

Gewiss waren für die Industriebevölkerung sowie für die Menschen in den Städten Leibesübungen zur Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit von jeher notwendiger als für die Landbevölkerung. Trotz fortschreitender Technisierung ist die Arbeitslast der ländlichen Bevölkerung nicht etwa geringer geworden; im Gegenteil, sie ist durch starke Intensivierung und zunehmendem Mangel an Landarbeitern heute noch grösser als früher. Das bedeutet für die einzelnen Angehörigen des Bauernstandes von frühester Jugend bis ins hohe Alter noch mehr arbeiten, noch angestrengter arbeiten.

Gerade darin liegt eine Gefahr für den Gesundheitszustand. In manchen ländlichen Bezirken ist es mit der Gesundheit heute schon schlechter bestellt als in der Stadt. Deshalb sind Turnen und Sport auf dem Lande zum Ausgleich gegen die nachteiligen Auswirkungen einseitiger Daueranstrengung des Körpers heute ebenso notwendig wie bei der Stadt- und Industriebevölkerung. Ein Sonntagnachmittag, bei gesundem, fröhlichem Sport verbracht, bekommt jedenfalls auch der Landjugend besser als ein verschlafener, vertrödelter oder gar vertrunkener Feiertag. Sonntage, die ganz im Wirtshaus verlebt werden, können zudem die Arbeitsleistung einer ganzen Woche herunterdrücken.

Natürlich können auch Leibesübungen wie Schwerathletik, Dauerläufe, Gewaltmärsche den Körper überanstrengen. Sie bringen dann nicht Erholung und Kräftigung, sondern wirken eher nachteilig auf Gesundheit und berufliche Arbeitsleistung. Es verrät daher einen gesunden Instinkt, wenn die Jugend auf dem Land Leibesübungen bevorzugt, welche die Körperkräfte nicht überspannen, sondern entspannen wie Turnen, Leichtathletik, Fussball, Schwimmen und Eislaufen, Rudern, Berg- und Skisport, wie er eben auf Grund der örtlichen Verhältnisse praktisch möglich ist. Beim Sport der Jugend kommt es ja nicht darauf an, dem Körper die Möglichkeit zu geben, sich immer wieder gründlich auszuarbeiten, sondern darauf, den Körper nach der anstrengenden Landarbeit wieder aufzulokkern und elastisch zu machen. Sportlehrer und Leiter ländlicher Sportklubs müssen deshalb die jeweilige berufliche Anstrengung ihrer Klubangehörigen beim Ansetzen ihrer Uebungen verständnisvoll berücksichtigen. Sie sollten daher möglichst auch selbst etwas von der praktischen Landarbeit verstehen. Jeder Sportlehrer und Sportwart, der mit Lust und Liebe bei der Sache ist, hat das Bestreben, die Leistungsfähigkeit seiner Leute zu steigern. Er weiss auch, welche ergänzenden Uebungen er im Bedarfsfalle anwenden muss, um ihre Leistungen nach der einen oder anderen Richtung heben zu können.