Abwehr gegen das Faulenzerherz

Autor(en): **Werth, Christian de**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **21 (1964)**

Heft 3

PDF erstellt am: **23.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-990735

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Abwehr gegen das Faulenzerherz

Von Dr. Christian de Werth

In fast allen Bereichen des Lebens und der menschlichen Gesellschaft die gleichen Erscheinungen: Zunehmende Bequemlichkeit und abnehmende körperliche Bewegung — mit einem Wort: passive und konsumierende Lebenseinstellung.
Die heute zunehmende Zahl der Herzinfarkte ist in den meisten Fällen eine Folge mangelhafter körperlicher Bewegung und mangelhaften Funktionierens des Kreislaufs. Wir laufen Gefahr, uns heutzutage ein «Faulenzerherz» anzulegen; dabei ist das Herz die motorische Kraft unseres Lebens.
Welch eine Wunderleistung vollbringt doch dieses Organ von der Grösse einer Faust! Es vollzieht hunderttausend Schläge am Tag, das sind hunderte von Millionen Herzschläge im Jahr. Wir sprechen so oft von unserer «Pumpe». Ist es uns aber auch bewusst, dass sie unwahrscheinliche Leistungen vollbringen muss? Das Herz pumpt in der Minute nicht weniger als 7 Liter Blut durch die Adern, das sind 300 Liter pro Stunde! Die gesamte Gefässlänge in unserem Körper beträgt 1 000 000 km, das ist der zweieinhalbfache Äquatorumfang! Wie müsste ein technischer Pumpapparat konstruiert sein, der eine solche Pumpleistung vollbringen müsste?
Wir alle wissen um die zunehmende Belastung unseres Herzens und des Kreislaufs durch die Hetze der Zeit und unsere veränderte Lebensweise. Nicht selten ist der Herzinfarkt die Folge... Die regelmässige Inspektion unseres Wagens halten wir für selbstverständlich. Überwachen und pflegen wir aber auch unseren eigenen «Motor» so sorgfältig und lassen wir uns in regelmässigen Abständen überprüfen? Wohl doch meistens erst dann, wenn sich die ersten Anzeichen einer Störung einstellen.

Die Herz- und Kreislauferkrankungen sind in den letzten Jahren stark angestiegen, ebenfalls die Zahl der Herz- und Kreislauftodesfälle. Während in den USA im Jahre 1907 die Zahl der Kreislauferkrankten von der Zahl der Gesamterkrankungen nur 18 Prozent betrug, war sie bereits im Jahre 1947 auf 60 Prozent gestiegen. In Ungarn zum Beispiel betrug sie in der gleichen Zeit von 1907 nur ca. 7 Prozent und 1947 nur 30 Prozent. Hier zeigen sich also schon die Folgen unterschiedlicher Lebensweise in einem hochindustrialisierten Lande auf der einen Seite und einem fast reinen Agrarstaat auf der anderen Seite.

Jährlich sterben in den USA ca. 84 000 den Herz- und Kreislauftod, das sind 55 Prozent aller Todesfälle. Und für Herz- und Kreislauferkrankungen werden dort jährlich zweieinhalb Milliarden Dollars ausgegeben. Die Amerikaner haben dem «Faulenzerherzen» den Kampf angesagt. Im dementsprechenden nationalen Fitness-Programm wird der körperlichen Bewegung, dem Sport jeder Art, die allergrösste Bedeutung beigemessen und dabei die Vitalkraft des Volkes in engen Bezug gesetzt zur Freiheit Amerikas.

Wie hatte Präsident John F. Kennedy damals noch gesagt: «Wir alle sind frei, doch wenn wir frei bleiben wollen, müssen wir uns alle aktiv um eine körperliche Gesundung bemühen, von der Mut, Intelligenz und Tüchtigkeit des Menschen abhängen. Wir wünschen deshalb nicht, dass aus unseren Kindern eine Generation von Zuschauern wird. Wir wollen und wünschen, dass sie an einem kraftvollen aktiven Leben teilhaben.»
Für alle sollte dieses Wort unvergesslich bleiben!

Verlierer lächeln längst nicht mehr

Der Sport hat zwei Seelen, die eine ist romantisch, die andere real. Die eine schwärmt von der Absichtslosigkeit sportlicher Betätigung, die andere züchtet den Fortschritt. Den Romantiker des Sports erkennt man an der Redensart: «Früher war alles besser und schöner». Den Realisten hingegen: «In einigen Jahren sind wir viel weiter». Zurzeit beherrschen die Realisten das Feld. Sie machen aus dem Fussballspiel einen Beruf, aus den Helfern Funktionäre und Manager. Tennis- und andere Turniere in allen fünf Erdteilen werden arrangiert, der Trainingsrhythmus von Läufern präzisiert und selbst das Turnen mechanisiert...
Die Realisten handeln auf ihre Weise als Idealisten. Sie berufen sich auf Coubertins Forderung: schneller, höher, stärker, und schwören darauf, — was sich sogar beweisen lässt — dass nur auf diese Weise ein Fortschritt zu erreichen sei. Das Rad rollt, und kein Romantiker hat den Schimmer einer Chance, die Fahrt zu stoppen. Er könnte klagen — und manchmal mit Fug und Recht —, dass so ein Läufer jeden Tag trainieren, bestimmte Speisen zu sich nehmen, lebenswerte Dinge meiden, von Wochenende zu Wochenende in der Welt «herumzigeunern» muss. Aber er wird sich damit abzufinden haben.
Sollen die Rekorde von gestern, die dem Milieu seiner Ideale entsprangen, übertroffen, die Leistungen verbessert und soll schliesslich — wie es nicht nur die Zuschauer fordern — mehr geboten werden, dann ist für eine absichtslose Schwärmerei kein Platz mehr. Der Sport, der gestern noch den Pfad einer Fusswanderung ebnete, baut heute die Fliessbänder seiner «industriellen Revolution». Er verstärkt die PS-Zahl seiner Spitzenkönner von Jahr zu Jahr, der Verkehr auf seinen Bändern wird schneller und dichter werden, es wird wohl auch mehr «Unfälle» geben, wenn z. B. nicht die alte Verkehrsvorschrift vom Amateur reformiert wird. Aber alles in allem wird dies die Entwicklung sein, die niemand aufzuhalten vermag.
Bedauern oder nicht, jeder wird mitmachen müssen, solange er wünscht, im grossen Roulette mitzusetzen. Jede Nation möchte nun einmal die besten Fussballer, Boxer, Läufer, Tennisspieler, Ruderer oder Eistänzer haben. Jede Stadt möchte es, jedes Dorf und jeder Club. Es ist auch eine gewisse Masslosigkeit, die uns treibt, ein über die «Gemeinde des neidlosen Ehrgeizes» (Heuss) hinausgehendes Streben jedes Sportlers, das entzückt. Da gibt es kein Halten. Wir sind wohl noch Romantiker in den Erlebnissen, die uns diese industrielle Revolution des Sports vermittelt, aber wir sind gänzlich unromantisch, falls die Stars versagen. Romantiker oder Realist — das ist schon keine Frage mehr. Wir haben, was wir wollen... Sieger haben nichts mehr zu lachen, und Verlierer lächeln längst nicht mehr.

Junior