Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 27 (1970)

Heft: 3

Artikel: Leibesübung = Widerstandsbewegung gegen das Altern [Fortsetzung und Schluss]

Autor: Palm, Jürgen

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994435

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: 15.07.2025

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

Leibesübung = Widerstandsbewegung gegen das Altern

(Fortsetzung und Schluss)

Jürgen Palm, Frankfurt

Vierte These

Die meisten Menschen kommen auch deshalb nicht zur beruflichen Höchstleistung, weil sie in dem dazu notwendigen Lebensalter physisch schon verbraucht sind.

Vor kurzem haben wir die Modellmenschen für das 21. Jahrhundert kennengelernt.

Vor kurzem sahen wir, wie Männer beschaffen sein müssen, die den Mond und vielleicht bald die Venus betreten. Es sind Männer in einem Alter, in dem man noch vor wenigen Jahrzehnten als ein gesetzter, schon älterwerdender Herr galt. Es sind Persönlichkeiten, welche erst mit rund 40 Jahren und das heisst nach einer im Grunde genommen andauernden Schulzeit von 35 Jahren dazu in der Lage sind, sich im Weltraum aufzuhalten. Die amerikanischen Astronauten, 38 Jahre und älter, 50 an der Zahl, haben eine wissenschaftliche Leistungsfähigkeit im Rang von Hochschuldozenten und eine athletische Leistungsfähigkeit, mit der sie an mancher nationalen Meisterschaft teilnehmen könnten. Zwei Dinge daran sind bemerkenswert:

1. Um geistig für eine solche berufliche Aufgabe genug gelernt zu haben, muss man rund 40 Jahre alt sein;
2. um solche Aufgaben, wie die Steuerung eines Raumschiffes übernehmen zu können, muss man sich so fit halten wie ein Olympiaanwärter.

Nun, diese Menschen sind aussergewöhnlich, aber sie setzen Massstäbe für den technologischen Fortschritt. Wer in Zukunft in den entscheidenden Berufssparten der modernen Zeit mithalten und bis in führende Stellungen vordringen will, muss nicht nur lebenslang lernen und lernen, sondern er muss sich auch entsprechend fit halten. Die Zeiten sind endgültig vorbei, wo man in leitenden Funktionen jedes Berufes, ob Handwerk, Industrie oder Verwaltung, zwischen 30 und 40 sich einen behäbigen Bauch zulegen konnte und den Beweis dafür, wie weit man im Leben gekommen ist, durch den Gürtelumfang nachwies. Solche Männer und natürlich auch Frauen bringen nicht jene Reserven an Leistungsfähigkeit mit, die heute in Führungsstellungen aller Art immer mehr zur Voraussetzung werden.

Noch aber ist die Wirklichkeit davon weit entfernt. Die Medizin weiss, dass beim Durchschnittsmenschen der Abbau der physischen Kräfte schon mit dem 20. Lebensjahr beginnt. Der Bauch wächst — 39 Prozent unserer Bürger haben Uebergewicht — und Herz und Bizeps schrumpfen. Die Untersuchungen der Bundeswehr weisen bedrohlich nach, dass viele Menschen in der Blüte des Lebens schon eine ziemlich welke Blume sind.

Schon in den fünfziger Jahren deutete Professor Jokl auf eine Elite hin, an der sich die Durchschnittsgesellschaft ein Beispiel nehmen sollte: Die Altersturner. Professor Jokl wies anhand der Untersuchung von Altersturnern nach, dass es möglich ist, den Alterungsprozess der lebenswichtigen Herzkreislauforgane um 10 bis 20 Jahre später als beim Durchschnitt einsetzen zu lassen, wenn man regelmässig und die richtigen Leibesübungen treibt. Er bewies, was Carl Diem behauptet hatte: dass man 20 Jahre lang ein Zwanzigjähriger und 20 Jahre lang ein Vierzigjähriger bleiben kann.

Dass heute mancher Fünfzigjährige Schwierigkeiten hat, eine neue Stellung zu finden, das hängt nicht nur mit einem Jugendlichkeitswahn zusammen, sondern auch mit der Tatsache, dass schon so viele Fünfzigjährige durch Herzinfarkt oder andere physische Schwächen vorzeitig aus dem Arbeitsprozess ausgefallen sind. Wer nicht topfit über die Schwelle des vierten Lebensjahrzehnts kommt und sich in diesem Zustand bis in das hohe Alter hinein hält, der hat weitaus geringere Chancen, zu beruflichen Höchstleistungen und Spitzenstellungen zu kommen.

Ab und zu kann man dergleichen im «Spiegel» lesen oder in «Who is Who»: da hat ein Mann des Topmanagement das Sportabzeichen erworben, da ist ein Verlagsdirektor, der täglich mindestens eine Stunde Fitness-Training absolviert, da hört man von einem Vorstand, der sich neben dem Sitzungszimmer ein Trainingskabinett mit Ergometer, Fahrrädern, Sprossenwänden und Hanteln eingerichtet hat und seine Konferenzen damit verbindet.

Die amerikanische Wirtschaftsspitze ist in dieser Entwicklung schon weiter. Die Verpflichtung zur Fitness steht im Vertrag, den die Firma abschliesst. Kennedy erwartete ein Mindestgewicht von seinen Mitarbeitern und grub den alten 80-Kilometermarsch (1908) wieder aus. In den besten und teuersten Managementkursen in der US-Army gibt es einen fast brutalen Teil, er nennt sich Ueberlebenstraining und besteht in der Aufgabe, in unwirtlicher Gegend mit sich weiter als Taschenmesser, Feuerzeug und Schlafsack zu überleben. Bilder von einem solchen Ueberlebenstraining kennen wir aus der Berichterstattung über den amerikanischen Astronauten Armstrong.

Noch einmal also: Berufliche Höchstleistung setzt heute ein höheres Alter und optimale Fitness voraus. Modelle dafür sind die Astronauten als Männer am Rande des Alters. Die Fortschrittsprozesse in der technologischen Gesellschaft von morgen verlangen ein jahrzehntelanges Lernen und die Beibehaltung der jugendlichen Fitness bis in das 5. und 6. Lebensjahrzehnt.

Fünfte These

Die Gelegenheit zur täglichen Bewegungszeit ist für den älteren Menschen genau so wichtig wie für den heranwachsenden. Sie entscheidet mit, wie lang oder kurz der Lebensweg noch ist.

Professor Astrand, ein führender schwedischer Sportmediziner, berichtet über einen Versuch mit sechswöchiger Stillegung des Körpers.

In einer so kurzen Zeit wird aus einem physisch leistungsfähigen Menschen ein Schatten seiner selbst. Der Verlust der Leistungsfähigkeit des Herzens beträgt rund 40 Prozent. Muskelkraft und Muskelumfang gehen messbar und sichtbar deutlich zurück. Es wird eine verringerte Kalkkonzentration in den Skelettknochen festgestellt. Der inaktive Mensch besitzt weniger Blut und weist eine langsamere Reaktion auf. An diesem Beispiel können wir in vereinfachtem Sinne die Wirkungen der bewegungsarmen Lebensweise beim Durchschnittsbürger verdeutlichen.

Zu den einflussnehmenden Faktoren gehört der Umstand, dass wir einen immer mehr wachsenden Teil unseres Lebens im Sitzen verbringen. Nach gegenwärtigen Berechnungen sind dies mindestens 150 000 Stunden. Eindrucksvoll ist auch die Addition der Stunden, die wir insgesamt im Auto verbringen. Bei einer

täglichen Fahrt zur Arbeitsstätte von nur rund einer halben Stunde und üblichen sonstigen Reisen kommt man bei einer Lebenserwartung von 70 Jahren auf insgesamt rund 1,5 bis 2 Jahre Sitzen im Auto. Man braucht in der Einschätzung des Autos gewiss nicht so weit zu gehen, wie Professor Richard Weinermann von der Yale-Universität, der das Auto als Feind Nr. 1 der Menschheit bezeichnet, denn es vergiftet die Atemluft, es tötet viele seiner Benutzer und es nimmt den Menschen die Aktivität.
Eines steht jedenfalls fest. Die Umwelt, in der wir uns eingerichtet haben, ist bewegungsfeindlich. Es beginnt schon beim Kind, das laufen lernt und nicht aus dem Haus darf, weil es auf der Strasse vom Auto erfasst werden kann. Sein Leben reduziert sich auf Wohnung und Spielplatz, und dort kann man sich gewiss körperlich nicht so entwickeln, wie die Natur es angelegt hat. Ich nenne ein Beispiel dafür. Das dreijährige Kind hat einen ausserordentlichen Bewegungsbedarf und ungewöhnliche Bewegungsfähigkeiten. Eine Untersuchung, auf die der schon zitierte Dr. Evang hinweist, gab Athleten die Aufgabe, einen Tag lang das körperliche Verhalten eines dreijährigen Kindes exakt zu kopieren (alles übertragen auf Körpergrösse und Gewicht des Erwachsenen). Die meisten Athleten mussten nach 3—4 Stunden erschöpft aufgeben.
Was aber soll aus einer jungen Generation werden, die schon vor der Schulreife in der körperlichen Entwicklung geknebelt wird? Und was soll dann erst aus einer älteren Generation werden, die ein tägliches Bewegungspensum zur Erhaltung der physischen Fähigkeiten genau so nötig hat, um den vitalen Besitzstand so lange wie möglich aufrecht zu erhalten?
Die Wissenschaft ist sich nicht einig darüber, ob regelmässiges Training das Leben verlängert. Es gibt statistische Untersuchungen, z. B. aus Finnland (Vergleich von Holzfällern und Büroangestellten) und England (Vergleich von Autobusfahrern und auf- und abkletternden Busschaffnern im Stockwerk-Bus), die darauf hinweisen. Eines jedoch kann (Astrand) sicher gesagt werden: ein regelmässiges — und das heisst keinesfalls schweres — Training kann zu einer biologischen Verjüngung um 10 bis 15 Jahre führen. Die höhere Lebenserwartung selbst sagt ja noch gar nichts darüber aus, ob wir die gewonnenen Jahre vital verleben oder schlapp und greisenhaft. Es kommt, wie einmal ein kluger Mann geschrieben hat, mehr darauf an, den Jahren Leben hinzuzufügen als dem Leben Jahre.

Sechste These

Der Fortschritt in den führenden Industrienationen ist gefährdet, wenn ihre ältere Generation körperlich erschlafft.

Wir wären sehr im Irrtum, wenn wir annähmen, Wohlstand und Fortschritt in unserem Land hingen überwiegend von den Menschen zwischen 20 und 40 Jahren ab. Es sind ja vor allem die 40- bis 65jährigen, welche die Leitungsfunktionen in Wirtschaft, Wissenschaft und Öffentlichkeit ausüben. Das gilt auf allen Stufen vom Abteilungsleiter in einem Büro oder Betrieb bis hin zur Bundesregierung. Es kann deshalb nicht nur für die Menschen dieser Altersgruppe selbst von Bedeutung sein, in welcher physischen Verfassung sie sich befinden. Dies ist eine Frage, die die Gesellschaft angeht.
Ob Frauen und Männer gerade in der zweiten Hälfte ihres Lebens die Leibesübungen als Bestandteil der Lebensführung betrachten, ist letzten Endes auch eine wichtige sozialpolitische Frage. Wenn heute in vielen führenden Industrienationen der Welt das Thema «Sport für alle» und «Sport für die Älteren» eine wichtige Rolle spielt, dann hängt dies sicherlich damit zusammen.
In den USA wird eine Werbung für die Fitness betrieben, die 52 Millionen Mark im Jahr kostet. In der Sowjetunion hat man die Einrichtung der «gruppy sdorowja» für die über 40jährigen geschaffen und ausserdem Sport zum Bestandteil des Kurwesens gemacht. In Japan gibt es seit 1965 ein eigenes Gesetz für die Fitness. Und in Norwegen wendet man sich im Rahmen der Aktion «trim» über das Fernsehen ganz speziell an die ältere Generation.
Dafür gibt es besondere Beweggründe. Der staatliche Gesundheitsdienst Norwegens registrierte vor kurzem eine erschreckende Tatsache. Die Lebenserwartung, welche seit 1900 ständig zugenommen hatte, geht wieder zurück. Es ist anzunehmen, dass unter den Faktoren die Bewegungsarmut eine nicht unwesentliche Rolle spielt.
Wir erfahren ähnlich bedrohliche Zahlen auch aus unserem Land. So wies die Deutsche Olympische Gesellschaft schon im ersten Memorandum ihres «Goldenen Planes» darauf hin, dass zwei Drittel der Arbeitnehmer 10 Jahre verfrüht aus dem Arbeitsprozess ausscheiden. Die Lasten, die dadurch wir alle tragen müssen, summieren sich zu Milliardenbeträgen. Für vermeidbare Krankheiten, für Berufsunfähigkeit, für Leistungsschwäche durch den Verlust an vitaler Substanz müssen ungeheure Aufwendungen gemacht werden, statt dass diese Summen in eine bessere Zukunft für uns alle investiert werden können.
Die Generation, welche Sie, meine Damen und Herren, repräsentieren, hat eine entscheidende Bedeutung für das Wohl unserer Gesellschaft. Wenn die ältere Generation erschlafft, ist auch der Fortschritt bedroht. Das aber hat nicht nur medizinische Konsequenzen, sondern — wie nun die letzte These behauptet — auch gesellschaftliche für die Auseinandersetzung mit der gewiss bemerkenswerten jungen Generation unserer Zeit:

Siebente These

Inmitten des verwirrenden Aufbruchs unserer Jugend wird sich die ältere Generation glaubwürdiger und vitaler behaupten, wenn sie sich Anstrengungen unterwirft, zum Beispiel körperlichen.

Zu den Vorwürfen, welche die junge Generation der älteren macht, gehört auch, dass sich die Erwachsenen unkritisch und behäbig in einer Konsumwelt eingerichtet haben. Der älteren Generation wird vorgehalten, dass sie sich einer Freizeitkultur überantworte, die sich in der blossen Rezeption, in der unreflektierten Aufnahme von Gütern und Bequemlichkeiten beschränkt.
Aus den vielen Gesichtspunkten zum aktuellen Generationenkonflikt kann im Zusammenhang mit unserem Thema nur ein Aspekt hervorgehoben werden: Die Jugendlichen greifen an der Lebenshaltung der Erwachsenen auch an, dass ihnen Bequemlichkeit im Leben und im Denken über alles geht. Sie sind nicht einverstanden mit einem Lebensstil, der Veränderungen aus dem Wege geht, weil in ihnen zuviel Mühe steckt. Dieses Arrangement mit den bestehenden Zuständen wirkt sich wohl aber gewiss nicht nur auf das gesellschaftliche Verhalten eines Menschen, sondern auch auf die Einstellung zu seinem Körper aus. Wir dürfen die Rolle nicht unterschätzen, die die Verfassung des Körpers und die Einstellung zum Leiblichen für unser Gesamtverhalten und damit auch für unsere Einstellungen gegenüber der Gesellschaft haben. Es ist ja unser Körper, der uns signalisiert, ob eine Situation Lust oder Unlust bereitet. Und wo die geistige Verfassung auf störungsfreie Bequemlichkeit eingestellt ist, muss Anstrengung als Unlust empfunden werden.

Wie gesagt, dies ist natürlich nur ein sehr schmaler Aspekt für die Ursachen des Generationenkonflikts unserer Tage. Aber vielleicht gelingt es uns, das in weiten Kreisen der älteren Erwachsenengeneration verbreitete Verhältnis zum eigenen Körper als einem passiven Genussinstrument als eine der Ursachen für das Urteil der 20jährigen über die 50jährigen zu erkennen.
Natürlich wäre für die Auseinandersetzung zwischen den Lebensaltern noch nicht viel gewonnen, wenn nun jeder Erwachsene regelmässig Sport triebe. So einfach liegen die Dinge nicht. Aber es würde ein bedenklicher Zug im Bild unserer Wohlstandsgesellschaft korrigiert. Das Establishment, das die Jungen angreifen, wäre wenigstens nicht fett und faul, sondern fit und könnte sich mit den Jungen in der Fitness messen.
Helfen Turnen und Sport als Widerstandsbewegung gegen das Altern, so vermögen sie vielleicht auch eine geringe, aber nicht unwesentliche Hilfe für die Korrektur des Unbehagens zu geben, das die Jugend gegegenüber den Älteren befällt.
Jean Giraudoux hat einmal gesagt, dass die körperliche Verfassung der Greise eines Volkes das beste Anzeichen für seine Vitalität sei. Man könnte hinzufügen, dass sie auch die stärksten Vorbilder sind.
Stellen Sie Ihr Licht nicht unter den Scheffel!
Betreiben Sie ruhig das Altersturnen in aller Öffentlichkeit! Ihr Beispiel hat uns allen etwas zu sagen. Ihr Training und Ihre Fitness vermag grösseren Einfluss auf die Lebensgestaltung der nachrückenden Generation auszuüben als Beispiele olympischer Spitzenleistungen.
Ihr Argument des Fitbleibens in der zweiten Hälfte des Lebens kann deshalb so überzeugend sein, weil es die Behauptungen von der Trostlosigkeit des Alters, vom Verlust der überschüssigen Lebenskräfte Lügen straft.
Der Sport hilft, dass man den Jahren des Alters nicht nur mit Resignation gegenüberstehen muss. Die Leibesübungen schaffen mit der Vitalisierung des alternden Menschen wichtige Voraussetzungen für den Genuss an den anderen Dingen des Lebens.

Die Turn- und Sportbewegung hat zwei Elitegruppen. Die eine bereitet sich auf die Olympischen Spiele vor. Die andere kämpft gegen das Alter.

Freudentänze

Von Heinz Rein

Allsonntäglich werden auf unseren Fussballplätzen, besonders auf denen der oberen Spielklassen, Freudentänze aufgeführt und zwar nach jedem Tor. Es ist selbstverständlich nichts dagegen zu sagen, dass die Spieler sich freuen, wenn ihre Mannschaft ein Tor erzielt hat. Was sich aber seit einiger Zeit Sonntag für Sonntag auf den Spielfeldern begibt und was das Fernsehen uns in den Sportschauen ins Haus liefert, das geht weit über den Anlass hinaus — es ist einfach Theater, das da — mit einem verstohlenen Blick auf die lauernden Fernsehkameras — gespielt wird.
Früher drückte man dem glücklichen Torschützen die Hand oder klopfte ihm freundschaftlich auf die Schulter, gegebenenfalls umarmte man ihn auch — nach Spielschluss, wenn sich nämlich herausgestellt hatte, dass sein Tor tatsächlich spielentscheidend war.
Heute nun ist das ganz anders. Nicht nur, dass der Spieler, der ein Tor erzielt hat, die Arme jubelnd hochreisst und den Ball noch einmal ins Netz knallt, nicht nur, dass der Spieler mit gen Himmel gereckten Armen ins Feld zurückläuft und Freudensprünge vollführt, nicht nur dass die anderen Spieler quer über das ganze Feld rennen, auf den Torschützen zustürzen, ihn umarmen, sich an ihn klammern, an ihm Klimmzüge vollführen und ihn sogar zu Boden reissen — diese Freudentänze werden bei jedem oder fast jedem Tor vollführt, auch wenn es bald nach Spielbeginn geschossen wurde, zu einem Zeitpunkt also, an dem noch kein Mensch wissen kann, ob dem Tor, das da im angeblich freudigen Überschwang mit Indianertänzen ausgiebig gefeiert wird, auch wirklich eine entscheidende Bedeutung zukommt.
Freudenbezeigungen dieser Art, auch wenn sie noch so übertrieben wirken, wären immerhin noch verständlich, wenn ein solchermassen bejubeltes Tor kurz vor Spielschluss erzielt wird und den Sieg oder den Ausgleich bedeutet. Die weitaus meisten Freudentänze jedoch werden vollführt, wenn noch gar nichts entschieden ist und ein verständiger Mensch erst einmal abwarten sollte, ob wirklich Grund zum Jubeln vorhanden ist oder nicht, ob dem sogenannten Anschlusstreffer nicht schon wenige Minuten später ein Tor auf der anderen Seite folgt. Bräche beispielsweise ein Börseaner in ein Freudengeheul aus, weil der Eröffnungskurs für sein Spekulationspapier ein paar Punkte über dem Schlusskurs vom Vortage liegt, so würden die anderen Börsenbesucher jenen Jubilierer nur mitleidig belächeln. Denn nicht der Eröffnungskurs, sondern die allgemeine Tendenz und der Schlusskurs sind entscheidend für Gewinn und Verlust.
Auch in Spielen, die keinerlei Bedeutung haben, in denen den Vereinen weder die Meisterschaft winkt noch der Abstieg droht, wird jedes Tor frenetisch bejubelt, als sei etwas ganz Grosses vollbracht worden. Auf den, der zwar den Fussball liebt, sich aber dennoch einen kühlen Kopf bewahrt, der keine Vereinsbrille auf der Nase hat und der die Relationen einigermassen richtig abzuschätzen weiss, auf den wirken solche Freudentänze recht komisch. Wer gar ein Spiel auf dem Bildschirm mitansieht und dem das Ergebnis bereits aus der Zeitung oder den Sportnachrichten bekannt ist, der findet diese Freudentänze einfach lächerlich, weil er ja weiss, dass sie völlig vergeblich aufgeführt wurden. Das Sprichwort von dem, der zuletzt lacht, hat gerade im Fussball volle Gültigkeit.

Irgendwann hat diese Freudentänzerei einmal begonnen. Vielleicht ist sie aus dem Süden eingeschleppt worden, wo die Menschen temperamentvoller und spontaner sind, vielleicht ist sie, die Freudentänzerei, erst aufgekommen, als die Fernsehkameras an den Rändern der Spielfelder postiert wurden, jedenfalls scheint jede Mannschaft sich verpflichtet zu fühlen, nicht nur Fussball zu spielen, sondern auch eine Schau abzuziehen und — unter anderem — Indianertänze nach jedem Tor aufzuführen.

Es wäre gut, wenn jene Spieler, die sich solcherweise jubelnd gebärden, sich einmal hinterher auf dem Bildschirm besichtigen würden. Sie kämen dann recht schnell von selber dahinter, dass die Jubelei und Umarmerei und Freudentänzerei ein wenig verfrüht war — ihrem Führungstreffer oder dem Ausgleich folgten rasch ein paar Tore auf der Gegenseite. Vielleicht erkennen sie dann auch, dass ein wenig Zurückhaltung ihnen sehr gut anstehen würde. Fussball ist in erster Linie immer noch Sport, ein harter, männlicher Sport. Hysterische Freudenausbrüche und Schautänze sind in ihm fehl am Platze.