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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 19 (1962)

Heft: [4]

Artikel: Alle streben weiter

Autor: Steinbach, Manfred

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991138

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

schen Studiums und der sportärztlichen Fortbildung, Förderung der Leibes- und Gesundheitserziehung in den Schulen, Hochschulen und in Universitäten, weiterer Ausbau der Freizeit- und Erholungsbewegung für die nicht sporttreibende Bevölkerung aller Altersklassen sowie die weitere Entwicklung der vorbeugenden Gesundheits- und Leistungsuntersuchungen, der Beratung und Erziehung zu gesunder Leibesübung und Lebensführung.

Milliardenwerte können erspart werden

Es ist schon manches in dieser Richtung erreicht worden. Aber viel bleibt noch zu tun. Viel menschliches Leid und Milliardenwerte können so erspart werden und dem allgemeinen Wohlergehen zugute kommen. Je mehr kleine Spiel- und Sportplätze wir für jedermann zu jeder Zeit zu gesunder Leibesübung zur Verfügung haben, um so weniger Krankenhäuser und Sanatorien werden wir brauchen. Je mehr wir zur Erhaltung und Förderung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit tun, um so weniger werden wir für ihre Wiederherstellung aufwenden müssen.
Die heutige Arbeitsgesetzgebung schützt den Menschen hinreichend gegen die schädigenden Auswirkungen zu schwerer Arbeit. Aber es gibt nur unzureichende Massnahmen gegen das viel grössere Ausmass an Schädigungen, an «passiven Verstümmelungen», die durch ein Zuwenig an körperlicher Arbeit und Uebung verursacht werden. Unsere moderne Medizin muss sich aus dem traditionell zu überwiegend kurativen Denken herauslösen, völlig umdenken und sich elastisch an die anderen Erfordernisse einer neuen Situation anpassen. Das gilt in gleichem Masse für unser sehr konservatives Erziehungswesen. Erziehung zu rechter Leibesübung und gesunder Lebensführung für ein ganzes Leben kann nur die verlässliche Basis für wahre Bildung des Menschen geben.
So nur werden wir die Misshandlungen unserer modernen Zivilisation ertragen können, ohne auf ihre Segnungen zu verzichten. So nur können wir die höhere Lebenserwartung, die uns die naturwissenschaftliche Medizin geschenkt hat, auch mit einem höheren Mass und längerer Dauer von Gesundheit, Leistungsfähigkeit und rechter Freude am Dasein verbinden.

Alle streben weiter

Von Dr. Manfred Steinbach

Eine der grossen Freuden der Olympischen Spiele ist das Wiedersehen mit alten Bekannten. 1956 in Melbourne hat es mich freudig überrascht, so viele gute Freunde zu treffen. In Rom habe ich sehr viele vergeblich gesucht. In allen Disziplinen sind neue Kräfte aufgestiegen, alte wurden überrundet, abgelöst. Der unerbittliche Prozess des Vergehens von sportlicher Leistung und sportlichem Können hat sich in den letzten Jahren verstärkt fortgesetzt.
Mit ganzer Kraft stemmt man sich dagegen. Aber die Zeichen des Alterns sind untrüglich. Einst, zu Beginn meines leichtathletischen Treibens, bin ich voll Uebermut auf den Sportplatz gegangen und ohne Vorbereitung im Strassenanzug hochgesprungen. Habe Tempoläufe im Mantel absolviert, weil das Umziehen zu lange dauerte und ich die drängende Energie nicht länger zügeln konnte. Wie anders ist das heute. Ohne intensive Vorbereitung ist der Leib nicht mehr willig.
Verborgen liegt die Unbezähmbarkeit, erst nach Mühe und Schweiss ist der Körper bereit, der Elan mobilisiert. Ist das nicht das Altern? Ich will mich nicht beklagen, bin noch weitgehend verschont geblieben von einschlagender Alterung. Mein Wunsch wäre nur, dass der Elan noch bis Tokio anhält. Vielleicht hilft der Beruf, die Spannkraft zu erhalten; denn die Wechselwirkung zwischen Sport und Beruf ist von ausschlaggebender Bedeutung.
Sportliche Leistung kann innere Freude nur vermitteln, wenn der, der sie erzielt, auch in seinem Beruf leistet, was von ihm erwartet wird. Wo dies nicht der Fall ist, ergibt sich ein unerträglicher Zwiespalt. Ein solches Gefühl der Unzulänglichkeit wird dann überkompensiert durch unnatürliches Auftreten, Egoismus und Machtansprüche. Solch ein Athlet ist in seiner Farblosigkeit bedauernswerter als der beruflich versagende Nichtskönner, denn diesem singt der Ruhm kein falsches Lied.
Wie oft wird man gefragt, was es eigentlich ist, was einem die Mühen des Trainings zu überwinden hilft. Ist es die Sucht nach Ruhm oder Ehrgeiz? Ich habe darüber nachgedacht. Wenn andere zum Ball gehen, bei Regen hinterm Ofen sitzen, rennen wir im Wald herum. Nur weil wir im Sommer auf einem Siegerpodest stehen wollen? Gewiss ist der Wunsch zu siegen und mit guten Leistungen zu bestehen, ausschlaggebend beim herbstlichen Plan ein Wintertraining zu beginnen. Aber dann sinkt diese Vorstellung ins Unterbewusstsein.
Die Schwächen und Krisen im Training werden aus ganz anderen Kraftströmen überwunden. Man gewinnt einfach Freude an Härten, man erlebt eine Erfüllung, wenn man wieder und wieder Schwächen überwindet. Das Gewichtheben erfährt die Verdrängung der Obervorstellung, nämlich Zweckarbeit zu sein. Das Heben wird vielmehr zum Selbstzweck. Man notiert freudig Steigerungen, setzt seinen Stolz in Leistungen, erlangt über das Mass des Benötigten Virtuosität der Gymnastik, trifft Zeiten bei Tempoläufen «auf den Kopf».
Ist das Sucht nach einem Podestplatz im Stadion? Nein, das ist der Drang, den Körper zu beherrschen, Trieb, sich zu verausgaben. Die Spitzensportler besitzen eine Temperamentseigenschaft, die ihnen der Spitzensport erst ermöglicht. Sie streben nach körperlicher Vollkommenheit, sind in ihrer ganzen Haltung und Einstellung Wettkämpfer und permanent im Wettkampf. Die tägliche harte Trainingsarbeit ist keine «Schinderei». Niemand braucht uns also wegen des harten Trainings zu bedauern. Dieses Training erfüllt täglich persönliche Wünsche, Wünsche des Ehrgeizes, der Verausgabung und der Disziplin. Vielleicht ist das Training nicht immer eine reine Freude, aber es legt doch eigentlich den Grundstein zur grossen Freude am Sport.

Aus vielen Untersuchungen geht eindeutig hervor, dass uns durch den Sport die Möglichkeit geboten wird, die Altersvorgänge hinauszuzögern und damit zu erreichen, dass die Verlängerung der durchschnittlichen Lebenserwartung nicht nur einem verlängerten Feierabend, sondern einer Verlängerung einer produktiven und damit lebenswerten Lebensspanne zugute kommt. In keinem Alter ist daher die körperliche Bewegung so notwendig wie beim alternden Menschen, aber in keiner Lebensspanne ist auch die Notwendigkeit gegeben, sie so vorsichtig und so dosiert anzuwenden wie gerade beim Menschen jenseits des 40. oder gar 50. Lebensjahres. Wichtig ist, dass regelmässig geübt und die körperliche Belastung in adäquater Form und Dosierung durchgeführt wird.
«Sportärztliche Praxis» Nr. 2/3 1961

Prof. Dr. med. J. Nöcker