

# Gegen die Bewegungsarmut des Stadtkindes

Autor(en): **Beer, Hans Ulrich**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **19 (1962)**

Heft [4]

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-991142>

## **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.

ohne künstliche Sauerstoffzufuhr an sehr grosse Höhen gewöhnen. Albert Egger kam auf dem Mount Everest (8 500 m Höhe) während längerer Zeit ohne künstliche Sauerstoffzufuhr mit der Maske aus!

Die weissen Blutkörperchen (Leucocyten, 5 000 bis 8 000 pro mm<sup>3</sup>), sind rund, kernhaltige Zellen, welche die Fähigkeit haben, sich zu bewegen. Sie können sich so stark einschnüren und ausdehnen, dass sie zwischen den Zellen der Gefässwände ins umliegende Gewebe durchtreten können. Staubkörnchen, Gewebstrümmer und Bakterien werden von ihnen umschlossen, in ihren Zellkörper aufgenommen und verdaut. Wir bezeichnen sie deshalb als «Fresszellen» (Phagocyten), den Fressvorgang als Phagocytose. Eiter, z. B. in einer entzündeten Wunde, besteht aus

phagozytierenden Leukocyten, Bakterien und in Auflösung begriffenen Gewebstrümmern. Ein lateinischer Ausspruch sagt: «der Eiter ist gut und löblich». Die Wunde wird durch die Eiterung gereinigt. Wiederherstellung (Regeneration) oder Vernarbung wird dadurch möglich. Solange diese Aktivität der weissen Blutkörperchen anhält, finden wir auch im Blut eine Vermehrung derselben, für den Arzt ein sicheres Zeichen, dass irgendwo im Körper eine Entzündung im Gange ist.

Die Blutplättchen (Thrombocyten, 200 000 bis 600 000 pro mm<sup>3</sup>) spielen bei der Blutgerinnung eine wichtige Rolle, einem Vorgang, den wir in einem besonderen Kapitel im Zusammenhang mit Verletzungen noch besprechen werden.

## Gegen die Bewegungsarmut des Stadtkindes

Vom 5. bis 10. Februar 1962 führte die Stadt Bern 110 Skilager mit über 3 000 Schülern durch; dazu kamen zwei Skitage und Eislaufveranstaltungen mit den Dagebliebenen. Eine Statistik der Knabensekundarschule I hat die überraschende Tatsache aufgezeigt, dass die Zahl der mit den Eltern in die Sportferien fahrenden Schüler ungefähr den Skilagerteilnehmern entspricht. Diese Skilager sind ein wichtiger Teil jener Anstrengungen, die dem Stadtkind die notwendige körperliche Bewegung und Schulung wiedergewinnen wollen. Wir möchten unsere Jugend für das Skifahren begeistern, ihr eine tadellose Fahrweise beibringen und sie an Anstrengung und Leistung gewöhnen. Zurück zur Natur... hinaus auf die Skitour!

Skilager, die diesen Ansprüchen genügen wollen, lassen sich nicht einfach improvisieren. In langen Jahren haben die Ideen und Versuche der Pioniere um Oberlehrer H. Rüfenacht Form angenommen; Schulsekretär Fr. Fankhauser hat in vielen Kursen die Lagerleiter und ihre Gehilfen geschult und unter ihnen überzeugte und einsatzbereite Verfechter einer Jahr für Jahr wachsenden Skilagerbewegung gefunden. Schliesslich ist es keine leichte Aufgabe, ein Schülerskilager zu leiten. — Skiunterricht, Tourenführung, Lawinen- und Rettungsdienst stellen erhebliche Anforderungen, und es ist nicht bloss Formsache, wenn der Schuldirektor persönlich den Ausbildungskursen der Lehrerschaft folgt. Eltern werden mit Beruhigung zur Kenntnis

nehmen, dass nach menschlichem Ermessen alles für die Sicherheit und das Wohlergehen ihrer Kinder getan wird.

Der Unterricht stützt sich auf den Lehrplan des Interverbandes für Skilauf, wobei die Schuldirektion keine Kosten gescheut hat, dessen ausgezeichnetes Lehrmittel den Lagerleitern mitzugeben. Fachliche Kenntnisse und persönliches Können: die Grundlage aller Lehrfähigkeit, im Skilauf wie in den andern Bereichen des Schulturnens! Unsere Schüler sind begeisterungsfähig, aber nicht minder realistisch. Lehrt sie rechtzeitig und gründlich skifahren... sie werden skifahren; gewöhnt sie früh an ein gesundes Mass von Bewegung... sie werden nicht mehr ohne sein können!

Freilich wäre es unser Wunsch, mit möglichst vielen Schülern in die Lager zu ziehen, statt mit 3 000 einmal mit 6 000 Teilnehmern! Das ist nicht nur eine Frage der Kredite zur Verbilligung der Lager und Unterstützung Bedürftiger, der verfügbaren Unterkünfte, der Leihski; es ist auch ein Leiterproblem. Wo sind die paar hundert Lagerleiter und Klassenlehrer, die sich immer wieder für eine gute Sache begeistern lassen und die unvermeidbaren Unannehmlichkeiten gelassen auf sich nehmen?

Die Stadt Bern hat mit der Idee und Verwirklichung der Schülerskilager wichtige Probleme der Körpererziehung tatkräftig angepackt. Hans Ulrich Beer

## Blick über die Grenzen

### England

#### Was bedeutet «Stoke Mandeville»?

Stoke Mandeville, ein kleiner Flecken, 60 km von London entfernt, an der Bahnlinie London—Birmingham gelegen, war bis zum Krieg ein unbekannter Ort. Während des Krieges wurde dort von den Kanadiern ein Barackenlager gebaut, welches als Spital diente. Viele Verwundete und Kranke gingen ein und aus, darunter auch Querschnitt-Gelähmte (Paraplegiker), mit denen man aber nicht viel anzufangen wusste. Dr. med. Guttmann, der seit 1944 im Spital weilte, erkannte, dass die Paraplegiker einer besonderen Behandlung bedürfen, wenn sie wieder in die Volkswirtschaft eingegliedert werden sollen. Deshalb gründete er ein Paraplegiker-Zentrum. Anfangs waren es nur 4 Betten, die belegt waren; mit der Erkenntnis und den Erfolgen vermehrte sich aber auch die Zahl der belegten Betten. — Nach dem Krieg übernahm der Staat dieses Spital, erstellte Neubauten und vergrösserte so die Wiedereingliederungs-Möglichkeiten für die Paraplegiker.

Heute steht auf einem grossen Areal das weltberühmte Paraplegiker-Zentrum von Stoke Mandeville. 180 Betten und sehr viel Personal stehen zur Verfügung. Hier erlernen die Gelähmten innert kürzester Frist das Gehen und können so bald wieder ins Erwerbsleben eingegliedert werden.

### Paraplegiker-Sport

Im Jahre 1948 übten sich die Paraplegiker zum erstenmal im Sport. Die Sportarten waren Tischtennis und Bogenschiessen. Der Sport fand bei den Paraplegikern grossen Anklang und so suchte man nach neuen Sportarten. — Die Aerzte beobachteten, dass die Gelähmten, die Sport treiben, viel weniger anfällig für Dekubitus waren. Die Bewegung im Fahrstuhl bewirkt eine bessere Durchblutung. — So trat der Paraplegiker-Sport von Stoke Mandeville aus seinen Siegeszug durch die ganze Welt an.

Die ersten Stoke-Mandeville-Games, die internationalen Paraplegiker-Wettspiele, wurden 1952 zum erstenmal veranstaltet.

### Italien

#### Gesetz gegen die Zigarettenreklame

Aus Rom kommt, laut NZZ, die erfreuliche Mitteilung, dass der Gesundheitsausschuss des Abgeordnetenhauses ein Gesetz angenommen hat, das in Italien die Werbung für Zigaretten und Tabak als einen «Anreiz zum Laster» verbietet. Nun muss noch der Senat darüber entscheiden. Hoffen wir, dass dieser auch solchen Weitblick zeigt und zustimmt. Bemerkenswert ist der Mut der Mitglieder des Gesundheitsausschusses; denn der italienische Staat, als Inhaber des Tabakmonopols, han-