

Lebensgewohnheiten müssen früh erworben sein

Autor(en): **Meier, Marcel**

Objektyp: **Article**

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

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

Heft 4

PDF erstellt am: **29.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-990743>

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.

Lebensgewohnheiten müssen früh erworben sein

In einem Podiumsgespräch stellte kürzlich der Münchner Sportarzt Dr. Seiffertitz fest: «Der Mensch, der sich der körperlichen Betätigung nicht erinnert, bevölkert die ärztliche Praxis». Heute, so führte der Arzt in seinem Referat «Jugend und Sport» weiter aus, sei neben dem Fabrikdirektor vor allem auch die Hausfrau sehr stark vom Herzinfarkt bedroht. Jeder Mensch sei erst dann gesund, wenn er mindestens einmal pro Tag geschwitzt habe.

Diese Mahnung ist nicht neu. Ärzte, Hygieniker, Pädagogen setzen sich schon lange für die Leibesübungen als sozialhygienische Forderung unserer Zeit ein. Woher kommt es aber, dass trotz der grossen Anstrengungen dieser Mahner, trotz Unterstützung durch die Turn- und Sportverbände und anderer Institutionen, trotz Aufklärung mittels der modernen Massenmedien, nur ein relativ kleiner Prozentsatz unserer Bevölkerung regelmässig Leibesübungen betreibt und dadurch Gefahr läuft, körperlich zu degenerieren? Es fehlt in den allermeisten Fällen die «prägende Kraft der Jugendzeit für die Heranbildung stabiler Lebens- und Verhaltensgewohnheiten» (G. v. Mengden).

Hier ein Beispiel, das stellvertretend für viele andere das obige bestätigt: Bei einer Repräsentativ-Untersuchung in Deutschland stellte man fest, dass von der Bevölkerungsgruppe, die nur die Volksschule besucht hat, lediglich vier Prozent Leibesübungen betreiben, von der Gruppe der höheren Schulbildung dagegen 27 Prozent. Eine Erklärung dafür gibt uns der Kieler Soziologe Prof. Dr. G. Wurzbacher: «Wer in der Mittelschule längere Zeit Sport getrieben hat, besitzt ein besseres Verhältnis zu den Leibesübungen. Zudem lebt er auf Grund der besseren Schulkenntnisse gesundheitsbewusster.»

Dr. Otto Neumann, Direktor des Institutes für Leibesübungen an der Universität Heidelberg, weist in seinem ausgezeichneten Buch «Sport und Persönlichkeit» darauf hin, dass vor allem bei der Schuljugend «die Leibesübungen ihren grössten Reiz ausüben und an der Formung werdender Persönlichkeiten die stärkste Wirkung erzielen.»

In der Jugend muss beginnen

Führende amerikanische Universitäten wie Harvard, Yale, Princeton sowie die California University haben in sehr umfangreichen Untersuchungen festgestellt, dass 90 Prozent der Lebensgewohnheiten in der Kindheit und Jugend erworben werden.

Sehr wichtig ist daher, dass schon in der Familie, später in der Schule dem Kind durch Belehrung und vor allem durch das lebendige Beispiel und Vorbild die richtige Grundeinstellung zu den Leibesübungen beigebracht wird.

Der Arzt und Dichter Hans Carossa schrieb einmal:

Was einer in seinen ersten zehn Jahren geliebt und getan hat, wird er immer lieben, immer tun.



Die Freizeit ist gefährlicher . . .

Dr. Georg von Opel

Vieles ginge besser, wenn man mehr ginge! . . . Unser modernes Leben hat uns zu Menschen gemacht, denen die gesunderhaltende und glücklichmachende Körperarbeit fehlt. Auto, Strassenbahn und Aufzug nehmen uns die kleinsten Wege des Alltags ab; Maschinen im Haushalt und im Beruf ersetzen unseren körperlichen Einsatz und verlangen nur noch Betätigung von Knöpfen. Wer sich dann auch in seiner Freizeit nicht ausreichend bewegt, der schaltet seinen Körper fast vollkommen aus.

Unsere Bequemlichkeit — zum Teil durch den allgemeinen Wohlstand hervorgerufen — wird in stets zunehmendem Masse zum Feind unserer körperlichen und geistigen Gesundheit. Durch Bewegungslosigkeit hervorgerufene Zivilisationsschäden nehmen immer stärker überhand; an der Spitze aller Todesursachen stehen bereits heute die Kreislauferkrankungen mit 48 Prozent.

Durch mangelnde Bewegung muss unser Körper zwangsläufig erkranken; darunter leidet dann auch der Geist und damit die Leistungsfähigkeit des gesamten Menschen. Anstatt die gewonnenen Lebensweisheiten und Berufserfahrungen zu nutzen, werden wir mehr und mehr zu Tablettenschluckern, zu Sesselsitzern und schliesslich sogar zu Krankenbetthütern. Sehr, sehr viele Menschen altern heute frühzeitig; aber nicht durch überforderte Arbeitsleistung, sondern durch falschen Lebensgenuss.

Der Mangel an körperlicher Betätigung kann nur durch geeigneten Sport behoben werden. Sport staubt uns äusserlich und innerlich ab; die Bewegung in der Natur, in Sonderheit das Spaziergehen, erhält unseren körperlichen und geistigen Zustand jung und vital, elastisch und frisch. Spaziergehen ist ein vorzüglich vorbeugendes Mittel gegen Krankheitsanfälligkeit; es verbessert die Arbeitsweise aller Organe, einschliesslich des Zentralnervensystems.

Körperliche Arbeit ist das beste Mittel gegen schädliches und darüber hinaus hässliches Übergewicht, gegen allgemeine Nervosität und gegen die auffallend häufigen nervösen Organstörungen. Auch die meisten Jugendlichen treiben keinen Sport und vermeiden jeden Schritt. Das Resultat ist offensichtlich: der schlechte Gesundheitszustand unserer Wehrpflichtigen ist bekannt; die jungen Rekruten sind viel anfälliger als früher; nervöse Magenstörungen und Kreislauferkrankungen treten häufig schon in jungen Jahren auf.

Die Freizeit ist heute gefährlicher als die Arbeitszeit. Es gibt mehr Erkrankungen, hervorgerufen durch Nichtstun, als Krankheiten durch Arbeitsüberlastung. Was nützt uns aller Wohlstand, was hilft uns alle Bequemlichkeit und alles Geld, wenn wir körperlich und geistig erkranken. Deshalb: Essen Sie vernünftig, trinken und rauchen Sie wenig, schlafen Sie ausreichend und gehen Sie viel spazieren. Spaziergehen erlöst und befreit von kleinen und grossen Sorgen, Konflikte, Unzufriedenheit, Kummer und Ärger gehen auf dem Wege in Gottes freier Natur verloren.

Selbst das «Gehen im Regen» ist für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden viel besser und auch billiger, als das «Gehen im Sonnenschein» zum Arzt oder Apotheker.