

# Auch unsere Bauern...

Autor(en): **Goecke, W.**

Objektyp: **Article**

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

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

Heft 11

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-990785>

## **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.

## Auch unsere Bauern . . .

Dr. W. Goecke, Diplomlandwirt

Selbst tüchtige Landwirte stehen dem Sport auf dem Lande heute noch mit sehr gemischten Gefühlen gegenüber. Wer in einem landwirtschaftlichen Betrieb arbeitet, ist zehn und mehr Stunden am Tag in frischer Luft und hat nach ihrer Ansicht genug Gelegenheit, seine Körperkräfte auszuarbeiten. Für Menschen, die einen Achtstundentag im Büro oder in einer Fabrik ableisten müssen, mag der Sport in der Freizeit eine gesundheitliche Notwendigkeit sein. Abgearbeitete bäuerliche Menschen brauchen aber an Sonn- und Feiertagen ihre Ruhe, — ganz besonders die Jugend — so argumentieren sie.

Auf den ersten Eindruck hin ist man leicht geneigt, einer solchen Ansicht zuzustimmen. Aber in Wirklichkeit liegen die Dinge vom gesundheitlichen oder ärztlichen Standpunkt aus betrachtet doch wesentlich anders.

Die Landarbeit ist an sich vielseitig. Sie erfordert je nach Art des Betriebes, der Jahreszeit und Witterung immer wieder Kraft und Dauerleistungen.

Es ist aber eine bekannte Tatsache, dass eine gleichförmige Daueranstrengung den Körper steif und ungelentk macht, weil dabei immer nur einzelne, ganz bestimmte Glieder, Muskeln, Gelenke, Sehnen und vor allem auch Nerven einseitig beansprucht, oft sogar überbeansprucht werden. Bei lang andauernden, einseitigen Anstrengungen bilden sich im Körper besonders reichlich sogenannte Ermüdungsstoffe, welche die Muskeln erschlaffen, eine allgemeine Übermüdung hervorrufen und namentlich bei eintöniger Arbeit auch eine starke seelische Unlust erregen. In solchem Zustand fehlt, wie Physiologen und Ärzte sagen, «der starke Reiz auf Blutkreislauf und Muskeln, der Erfrischung bringt».

Ganz besonders wirken Leibesübungen auf Körper und Geist. Sie lockern Gelenke und Muskeln durch besonders geeignete Lockerungsübungen, leichtathletische und turnerische Übungen wie Schnelllauf, Hochsprung, Weitsprung, Ballwerfen, Steinstossen, Turnen am Barren, Pferd, Reck usw., schulen die einzelnen Glieder des Körpers systematisch zu immer rascheren und schwierigeren Leistungen. Atmungsmuskulatur und Herzmuskel werden gekräftigt.

Der Körper wird dadurch nach und nach immer besser durchblutet, d. h. reichlicher mit sauerstoffhaltigem, frischen Blut versorgt. Der ganze Körper wird entspannt, gekräftigt, gelenkiger, leistungsfähiger; die Nerven gewöhnen sich, blitzschnell zu reagieren, der Geist wird frisch und selbstsicher.

Gewiss waren für die Industriebevölkerung sowie für die Menschen in den Städten Leibesübungen zur Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit von jeher notwendiger als für die Landbevölkerung.

Trotz fortschreitender Technisierung ist die Arbeitslast der ländlichen Bevölkerung nicht etwa geringer geworden; im Gegenteil, sie ist durch starke Intensivierung und zunehmendem Mangel an Landarbeitern heute noch grösser als früher. Das bedeutet für die einzelnen

Angehörigen des Bauernstandes frühester Jugend bis ins hohe Alter noch mehr arbeiten, — noch angestrebter arbeiten!

Gerade darin liegt eine Gefahr für den Gesundheitszustand. In manchen ländlichen Bezirken ist es mit der Gesundheit heute schon schlechter bestellt als in der Stadt. Deshalb sind Turnen und Sport auf dem Lande zum Ausgleich gegen die nachteiligen Auswirkungen einseitiger Daueranstrengung des Körpers heute ebenso notwendig wie bei der Stadt- und Industriebevölkerung. Ein Sonntagnachmittag, bei gesundem, fröhlichem Sport verbracht, bekommt jedenfalls auch der Landjugend besser als ein verschlafener, verträdelter oder gar vertrunkener Feiertag. Sonntage, die ganz im Wirtshaus verlebt werden, können zudem die Arbeitsleistung einer ganzen Woche herunterdrücken.

Natürlich können auch Leibesübungen wie Schwerathletik, Dauerläufe, Gewaltmärsche den Körper überanstrengen. Sie bringen dann nicht Erholung und Kräftigung, sondern wirken eher nachteilig auf Gesundheit und berufliche Arbeitsleistung. Es verrät daher einen gesunden Instinkt, wenn die Jugend auf dem Land Leibesübungen bevorzugt, welche die Körperkräfte nicht überspannen, sondern entspannen wie Turnen, Leichtathletik, Fussball, Schwimmen und Eislaufen, Rudern- Berg- und Skisport usw., wie er eben auf Grund der örtlichen Verhältnisse praktisch möglich ist. Beim Sport der Jugend kommt es ja nicht darauf an, dem Körper die Möglichkeit zu geben, sich immer wieder gründlich auszuarbeiten, sondern darauf, den Körper nach der anstrengenden Landarbeit wieder aufzulockern und elastisch zu machen. Sportlehrer und Leiter ländlicher Sportklubs müssen deshalb die jeweilige berufliche Anstrengung ihrer Klubangehörigen beim Ansetzen ihrer Übungen verständnisvoll berücksichtigen. Sie sollten daher möglichst auch selbst etwas von der praktischen Landarbeit verstehen. Jeder Sportlehrer und Sportwart, der mit Lust und Liebe bei der Sache ist, hat das Bestreben, die Leistungsfähigkeit seiner Leute zu steigern. Er weiss auch, welche ergänzenden Übungen er im Bedarfsfall anwenden muss, um ihre Leistungen nach der einen oder anderen Richtung heben zu können.

Am Anfang steht das gute Beispiel! Leider richten aber immer noch die abschreckenden Beispiele der Übertreibung, des Fanatismus und des schlechten Benehmens in der Masse unermesslichen Schaden an. Denken wir daran, wie die Masse Mensch bei Sportveranstaltungen gelegentlich Radau macht, wenn sie genügend aufgeputscht wird. Um so mehr gilt es, immer wieder zur besseren Einsicht aufzurufen, um dem guten ritterlichen und sportlichen Geiste zum Durchbruch zu verhelfen.

Walter Siegenthaler, Präsident des SLL