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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 22 (1965)

Heft: 10

Artikel: Die Gefahr der Unterbelastung

Autor: Klaus, E.J.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990616

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: 03.07.2025

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

Die Gefahr der Unterbelastung

Von Prof. Dr. E. J. Klaus

Wenn wir schon die Erkenntnis haben, dass durch systematische Leibesübungen und Sport während Wachstum und Entwicklung viele Störungen und Schäden verhindert oder gebessert werden können und dass die Leibeserziehung unerlässlich für die Persönlichkeitsbildung und -entfaltung ist, so müssen wir selbstverständlich alles daransetzen, um zu verhindern, dass Schäden durch Überforderung bei Leibesübungen und Sport entstehen. Der Arzt muss hier aber feststellen, dass die Zahl der gesundheitlichen Störungen und Schäden, durch ein Zuwenig an Leibesübungen hervorgerufen, ungleich grösser ist — sie liegt in einer ganz anderen Grössenordnung — als die durch ein Zuviel verursachten Schäden.
Es ist in den letzten Jahren sehr viel von der Gefahr der Überbeanspruchung und Überlastung der in der Entwicklung akzelerierten Jugendlichen durch Sport gesprochen und geschrieben worden. Auf Grund langjähriger sportärztlicher Erfahrung ist jedoch festzustellen, dass eine vorbeugende körperliche Schonung des Jugendlichen auch bei Vorliegen einer Entwicklungsbeschleunigung fast immer unangebracht ist, vor allem wenn es sich um Schulsport und Gesundheitssport handelt. Das Risiko der Unterbelastung und damit die Gefahr einer Fehlentwicklung ist bei der heutigen Sportjugend grösser als das der Überbelastung.

Unersetzbarer Beitrag

Auch der Arzt befürwortet den Wettkampf im Jugendalter, da er dem natürlichen Leistungsstreben der Jugend entspricht und im Rahmen der Leibeserziehung einen unersetzbaren Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung bildet. Für seine Gestaltung müssen jedoch Richtlinien beachtet werden. Die Entwicklungsgesetze und der jeweilige Entwicklungsstand, Enthaltsamkeit von Nikotin und Alkohol, Abstimmung von Schule und Verein hinsichtlich der Wettkämpfe, Beschränkung der Zahl von Wettbewerben, Vermeidung zu früher Spezialisierung, Vielseitigkeitscharakter der Wettkämpfe und überwiegende Mannschaftswettkämpfe an Stelle von Einzelkämpfen müssen beachtet werden. Jugendlichen sollte die Mitwirkung in aktiven Mannschaften und der Start ohne Sportgesundheitspass mit sportärztlicher Eintragung nicht gestattet werden. Lebenstüchtigkeit geht vor Sporttüchtigkeit.

Vergebliche Warnungen

Leider ist der Prozentsatz der Jugendlichen, die systematisch Leibesübungen mit dem Ziel der Leistungssteigerung in unseren Sportvereinen betreiben, mit etwa 12 Prozent viel zu gering. Die schon über hundert Jahre alte Forderung der Ärzte nach der täglichen Turn- und Sportstunde in allen Schulen steht nach wie vor infolge innerer und äusserer Schwierigkeiten (verzögerte Schulreformen, Sportlehrermangel, fehlende Übungsstätten) in utopischer Ferne. Nach der Entlassung aus den Grundschulen ist für unsere Jugend auf den Berufsschulen in einer der wichtigsten und schwierigsten Entwicklungsphase keinerlei Leibeserziehung und sportliches Training zur Entwicklungsförderung und Erreichung optimaler Leistungsfähigkeit vorgesehen. Die Folge ist, dass unsere Jugendlichen nicht nur völlig untrainiert, sondern mit einem deutlichen Trainingsdefizit als Rekruten die militärische Ausbildung beginnen müssen. Wir dürfen uns nicht wundern, wenn diese jungen Menschen starken oder gar Höchstbelastungen bei Dauerleistungen mit Gepäck in Hitze oder sonstigen ungünstigen klimatischen Bedingungen nicht gewachsen sind und unter Umständen tödliche Zusammenbrüche erleiden.
Alle, die verantwortlich in der militärischen Ausbildung unserer jungen Rekruten tätig sind, müssen eine eingehende gesundheitserzieherische Ausbildung erhalten, genauso wie die Jugendleiter, denen wir unsere Jugend in den Sportvereinen anvertrauen. Die Bundeswehr muss in der Ausbildung der jungen Rekruten das nachholen, was auf dem Erziehungssektor und sportlichen Gebiet trotz vielfacher ärztlicher Warnungen versäumt wurde, d. h. die Rekruten müssen in der ersten Zeit einem systematischen, aufbauenden und sich langsam steigernden sportlichen Training unterzogen werden, entsprechend den modernen Erkenntnissen der Trainingspsychologie und Sportmedizin. Die in der Ausbildung eingesetzten Militärärzte müssen unbedingt eingehende sportmedizinische Kenntnisse besitzen.

Kontakt geht verloren

Wenn wir nun die Leibesübungen der Erwachsenen beiderlei Geschlechts unter dem Blickpunkt der Gesundheitsvorsorge und -vorbeugung betrachten, ist zunächst festzustellen, dass im dritten Lebensjahrzehnt der Anteil der aktiven Teilnehmer an Leibesübungen und Sport — bezogen auf die Gesamtzahl der Erwachsenen — noch am höchsten ist. Dies ist ohne weiteres mit der im Mittel guten Leistungsfähigkeit dieser Jahrgänge zu erklären. Werden doch erst in diesen Jahren nach langer Vorbereitungszeit in vielen Disziplinen die persönlichen Bestleistungen erreicht und die Früchte eines langjährigen körperlichen Trainings bei sportlicher Lebensweise geerntet. Dies darf aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass mit dem Schulende, spätestens aber nach Abschluss der Berufsausbildung, ein nicht unbeträchtlicher Teil in dieser Lebensspanne jeglichen Kontakt zu den Leibesübungen und zu regelmässiger sportlicher Betätigung verliert. Es sind dies in erster Linie die körperlich weniger Leistungsfähigen, die auch schon während der Schulzeit weniger Freude an körperlichen Übungen und am Wettkampf hatten. Es steht aber ausser Zweifel, dass gerade diese grosse Gruppe, in der sich besonders körperlich Schwächere finden, regelmässig betriebene körperliche Übungen unter dem Gesichtspunkt der Vorsorge dringend nötig hätten. Leider ist in dieser Gruppe das weibliche Geschlecht besonders stark vertreten.

Bei wem aber treffen wir untüchtige oder gar zerfaserte Bandscheiben? Nicht etwa bei Schwerarbeitern, Lastenträgern, sondern im geschonten Rücken des Autofahrers, Büromenschen, des Fliessbandarbeiters, also bei geringer und einseitiger Bewegung. Besonders verhärtet ist oft der Halsteil. Man möchte den Begriff prägen «Verschleiss durch Nichtgebrauch!» Hier zeigt sich das allgemeine biologische Gesetz: was nicht benutzt wird, verfällt!

Dr. med. S. Pressel