

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 32 (1975)

**Heft:** 10

**Artikel:** Eine Inaktivität, die bedenklich ist

**Autor:** Gadermann, Ernst

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994288>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.10.2024

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

# Eine Inaktivität, die bedenklich ist

Prof. Dr. Ernst Gadermann

Interview mit Prof. Dr. Ernst Gadermann, Abteilungsdirektor der II. Medizinischen Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf

*In steigendem Masse wird über Haltungsschäden der Jugendlichen berichtet. Ist der mangelhafte Schulsport, der überall beklagt wird, daran schuld?*

Für die zunehmenden Haltungsschäden der Jugendlichen kann man den hierzulande an vielen Stellen völlig unzureichenden Schulsport nicht allein verantwortlich machen. Gezielt und regelmässig betriebener Schulsport ist sicher wichtig und unentbehrlich, und es erscheint unverantwortlich, ihn so zu vernachlässigen, wie das bei uns zum Teil geschieht. Bei jüngeren Schülern spielt fehlende Bewegung aber meist nicht die entscheidende Rolle. 6- bis 14jährige entfalten von sich aus einen starken Bewegungsdrang und sind deshalb unter normalen Bedingungen körperlich gut trainiert. Problematisch wird es danach. Die Jugendlichen werden oft schon mit 15 bis 17 Jahren bequem. Sie gehen dann kaum noch grössere Strecken zu Fuss, haben Mofa oder Moped und oft mit 18 Jahren einen Wagen. Hier stösst man teilweise auf eine Inaktivität, die bedenklich ist. Man sieht auf der einen Seite eine kleinere Gruppe von Jugendlichen mit sportlichen Ambitionen, die schon sehr früh ein hartes Training betreibt und hohe Leistungen erzielt. Dieser Gruppe steht eine grössere von Jugendlichen gleicher Jahrgänge gegenüber, die bereits zu diesem frühen Zeitpunkt in einen «Trainingsverlust» gerät. Oft wird leider — auch durch Aerzte — dieser Entwicklung Vorschub geleistet. Allzu leicht fertig und mit falsch verstandener Nachsicht werden Jugendliche, die über «Seitenstiche» oder andere nebulöse Beschwerden klagen, vom Sport befreit. Erschöpfungszustände nach einem Mittelstreckenlauf haben gewöhnlich keine Beziehung zu einer organischen Erkrankung, sondern sind Zeichen mangelnder Leistungsfähigkeit und sollten dann keineswegs als Motiv für eine Befreiung vom Sport dienen. Besonders zu verdammen ist die Tendenz mancher Eltern, Jungen und Mädchen unter irgendeinem Vorwand vom Sport in der Schule befreien zu lassen. Es ist kein Geheimnis, dass dies auch für die Freistellung von der Bundeswehr gilt. Der Drang, einer körperlich belastenden Ausbildung oder einer sportlichen Tätigkeit auszuweichen, ist leider sehr gross und wird oft unter Vorspiegelung falscher Befunde bzw. übertrieben vorgebrachter Beschwerden erreicht.

*Sind den Jugendlichen Grenzen für ihre sportliche Betätigung gesetzt? Kann der Leistungssport von Jugendlichen nicht auch zu Frühschäden führen?*

Wenn Jugendliche systematisch trainieren, können sie erstaunliche Leistungen vollbringen, die nach früheren Vorstellungen geradezu unfassbar sind. 16- bis 18jährige können diese Leistungen bei Sportarten erreichen, die nicht unbedingt eine voll entwickelte Körperkraft voraussetzen. Ich glaube, dass die frühere Angst, gesunde Jugendliche 400 oder 800 Meter, die sogenannten «tödlichen» Strecken, laufen zu lassen, weitgehend unbegründet ist. Die Grossvätervorstellungen vom «Sportherzen» und der Schädigung des Organismus durch eine starke körperliche Betätigung gehören weitgehend in das Reich der Fabeln. Wir wissen heute, besonders durch die Erfahrungen der Sport- und Leistungsmedizin, dass der gesunde menschliche Organismus zu hohen Leistungen trainiert werden kann. Es ist

jedoch richtig, dass man Grenzen setzen sollte, um einen falschen Ehrgeiz der jugendlichen Sportler selbst, der Trainer oder Erzieher zu dämpfen, wenn sich eine Gefährdung durch Uebertraining erkennen lässt. Ganz zweifellos können sonst, besonders am Bewegungsapparat, Frühschäden entstehen, vor allen Dingen an der Wirbelsäule.

*Die Forderung nach sportlicher Betätigung steht im Gegensatz zum allgemeinen Trend in der Jugend — oder sieht der Arzt das anders?*

Leider wird dieser leistungsfeindliche Trend in der Jugend sehr stark propagiert. Ich meine jedoch, dass der Mensch in sich immer einen Ansporn zur Leistung und zum Messen der Kräfte und Fähigkeiten verspürt. Die Antileistungskampagne führt vielerorts dazu, dass die jungen Leute sehr bald aufhören, sich körperlich zu betätigen. Die frühe Resignation und die Abkehr von sportlicher Leistung führt leicht zu Nikotin-, Alkohol- und Drogenmissbrauch sowie einem frühen Trainingsverlust, den manche 18- bis 20jährigen heute schon in erschreckendem Masse haben. So stehen sich heute eine kleinere Gruppe Jugendlicher, die Hochleistungssportler sind und vielleicht sogar allzustark von einem Trainingsprogramm aufgeessen werden, und eine grössere Gruppe Jugendlicher, die sich vom Leistungsstreben im Sport in jeder Form abwenden, als krasse Antipoden gegenüber.

*Sie sagen, ein Grossteil der Jugendlichen ist gegen körperliche Betätigung. Wirkt sich das nicht doppelt ungünstig aus, weil die Ernährung nicht angeglichen wird?*

Sicherlich werden die schädlichen Auswirkungen einer Bewegungsarmut noch gefördert durch die fast für jeden gegebene Möglichkeit, gut zu essen und gut zu trinken. Es kommt sehr schnell zum Uebergewicht und ist das Uebergewicht erst einmal da, wird die Bequemlichkeit noch grösser.

*Ein grosser Teil der Berufstätigen hat seinen Arbeitsplatz am Schreibtisch. Sind die Personen am Schreibtisch besonders gefährdet?*

Der Mitarbeiter im Büro ist so stark gefährdet, dass man den Pausensport gar nicht genug propagieren kann. Dieser Gedanke müsste bei den Firmen populärer werden.

Der Mensch ist nicht dazu geschaffen, pausenlos acht Stunden zu arbeiten, besonders nicht bei mangelnder Bewegung am Schreibtisch. Er hat in der Mittagszeit ein physiologisches Leistungstief, das berücksichtigt werden sollte durch Möglichkeiten der Entspannung. In den Betrieben müssten vor allem Einrichtungen zur sportlichen Betätigung vorhanden sein. Da dies meist nicht der Fall ist, würde ich selbst einem Spaziergang nach dem Mittagessen noch den Vorzug vor der unmittelbaren Rückkehr an den Schreibtisch geben. Dort führt schon die geknickte Beinhaltung zu venösen Zirkulationsstörungen. Die Entwicklung von Krampfadern ist wohl noch nie so stark gewesen wie augenblicklich. Venenerkrankungen bei — fast immer bewegungsarmen — Jugendlichen sind ausserordentlich häufig. Ausserdem werden durch Schreibtischarbeit Haltungsschäden gefördert. DSB