

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 36 (1979)

**Heft:** 9

**Artikel:** Fitsein ist Gewohnheitssache

**Autor:** Nordfolk, Donald

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994593>

### **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:** 05.01.2025

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

# Fitsein ist Gewohnheitssache

Donald Norfolk

In den letzten Jahrzehnten ist die Medizin der meisten wichtigen Infektionskrankheiten Herr geworden. Aber immer noch steht sie machtlos den von uns selbst verschuldeten chronischen Beschwerden gegenüber, die aus unserer Unfähigkeit entstehen, Erkenntnisse in die Praxis umzusetzen. Fitsein macht Spass oder sollte zumindest Spass machen. Wenn Sie sich in Ihrem Tagesablauf von den folgenden Tips leiten lassen, wird Ihnen eine gesunde Lebensweise fast mühelos zur Gewohnheit werden.

## Frühstück

Es besteht gewöhnlich aus Kaffee oder Tee und Brötchen. Die meisten Menschen verzichten auf ein reichhaltiges Frühstück, weil sie unbedingt schlank bleiben wollen – und erreichen damit häufig gar nichts. Untersuchungen haben nämlich gezeigt, dass zum Beispiel junge Mädchen, die nicht frühstücken, zu Übergewicht neigen. Im Laufe des Vormittags sinkt ihr Blutzuckerspiegel, ihre Leistung fällt ab, und um die nachlassende Energie auszugleichen, nehmen sie häufig kalorienreiche Zwischenmahlzeiten zu sich.

Ernährungswissenschaftler betonen, dass die erste Mahlzeit am Tag reichlich Protein enthalten sollte, also Eier, Milch und Vollkornprodukte. Da proteinhaltige Nahrung langsamer abgebaut wird als Zucker, bleibt die Leistungsfähigkeit während des Vormittags konstanter. Nicht ohne Grund heisst es: «Iss morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann!»

## Atmung

Schon vor 200 Jahren sagte Voltaire: «Manche Krankheit des Menschen könnte durch Atmung geheilt werden.» Das trifft besonders in unserem «sitzenden» Zeitalter zu. Wenn wir uns nicht bewegen, beanspruchen wir lediglich einen kleinen Teil unserer Lungen – beim Lesen oder Schreiben zum Beispiel nur etwa ein Zehntel.

Deshalb sollten wir die nicht genutzten Lungenpartien durch gezielte Übungen täglich aktivieren, damit das Blut mit Sauerstoff versorgt und das überflüssige Kohlendioxid ausgeschieden wird. Bewusstes Atmen beim Laufen (5 bis 6 Schritte einatmen, 5 bis 6 Schritte ausatmen) wäre zum Beispiel eine solche Übung. Jede Atemgymnastik sollte sich besonders auf das Ausatmen der verbrauchten Luft konzentrieren, damit den Lungen genügend frischer Sauerstoff zugeführt wird. Selbst dann wird bei jedem Atemzug nur etwa ein Sechstel der Luft in unseren Lungen ausgewechselt.

Bei Angst- oder Spannungszuständen halten wir die Luft an, atmen hastig und flach. Das ver-

ändert die chemische Zusammensetzung des Blutes und führt zu den klassischen Angstsymptomen: Schwindel, Muskelverkrampfung, Schwächegefühl, Herzklopfen. Wenn einem zum Beispiel vor einer Prüfung oder einer Rede das Herz wild klopft und sich die Kehle zusammenschnürt, sollte man ein paar Sekunden langsam, tief und regelmässig durchatmen. Die Spannung lässt nach, und der Atemrhythmus reguliert sich von selbst.

## Bewegung

Nach Hippokrates, dem Begründer der Medizin, «entwickelt sich, was benutzt wird, und verkümmert, was ungenutzt bleibt». Wenn sich der Mensch nicht bewegt, verkümmern die Organe, er wird dick, gerät bei der kleinsten Anstrengung ausser Atem, ist ständig müde und anfällig für Herzerkrankungen und rheumatische Beschwerden. Zuwenig beanspruchte Muskeln werden kraftlos und schlaff. Mangelnde Bewegung führt auch zu einer Schwächung des Knochengewebes und damit zu einer verstärkten Anfälligkeit für Brüche.

Zu den häufigsten Todesursachen bei Männern mittleren Alters gehören Herzgefässerkrankungen. Es ist erwiesen, dass Männer mit sitzender Tätigkeit doppelt so häufig unter Herzanfällen leiden wie Männer, die körperlich arbeiten. Wie jeder Muskel braucht auch das Herz regelmässiges Training, um leistungsfähig zu bleiben. Bewegung baut sogar Spannungen und Frustrationen ab. Der bekannte Stressforscher Dr. Hans Selye bewies mit einem Experiment, dass intensiv trainierte Ratten extreme Stresssituationen wie Schock, Krach, grelles Licht und Schmerz überlebten, an denen untrainierte Tiere zugrundegegangen wären.

Verzichten Sie auf die Benützung von Rolltreppen und Aufzügen. Benützen Sie die Treppe; steigen Sie dabei mit zügigen, regelmässigen Schritten. Nehmen Sie das Fahrrad statt des

Autos. Schalten Sie den Fernseher ab, arbeiten Sie statt dessen im Garten, bewegen Sie sich. Kurz gesagt, gewöhnen Sie sich an einen aktiven Lebensrhythmus. Sie sollten sich mindestens dreimal in der Woche 20 Minuten Zeit für ein intensives Körpertraining wie Laufen, Schwimmen oder Tennis nehmen; Ihr Herz muss ab und zu richtig «durchgepumpt» werden, um die Funktion der Herzgefässe zu fördern. Wenn Sie allerdings unter zu hohem Blutdruck, Arteriosklerose oder Herzkranzgefässverengung leiden, sollten Sie besser Ihren Arzt nach dem geeigneten Training fragen. Der Geschäftsführer einer Firma fühlte sich ständig müde, kam schnell ausser Atem und hatte an nichts mehr Freude. Sein Arzt konnte bis auf einen leicht erhöhten Blutdruck keine organische Erkrankung feststellen. Sein Rezept lautete: «Viel Bewegung, täglich etwas mehr und so lange, bis ich Halt sage.»

## Sonnenbaden

Ein altes englisches Sprichwort lautet: «Die Sonne ist der beste Arzt, aber der mit den unregelmässigsten Sprechstunden.» Sonnenlicht spielt eine wichtige Rolle bei der Produktion von Vitamin D, das die Bildung der Knochenzellen fördert und den Kalziumhaushalt des Körpers regelt. Ausserdem dient es dem Schutz der Haut und fördert die Heilung verschiedener chronischer Hautkrankheiten.

Sonnenbaden kam kurz nach dem Ersten Weltkrieg in Mode, als die Bedeutung des Sonnenlichts bei der Behandlung von Tuberkulose, Rachitis und anderen Krankheiten erkannt wurde. Später warnten Berichte vor frühzeitigem Altern der Haut und sogar Hautkrebs bei zu ausgiebiger Bestrahlung. Diese Gefahr besteht zwar, aber auf die Sonne als Heilmittel kann man dennoch nicht verzichten. Wie bei jedem anderen Medikament kommt es auf die Dosierung an. Hautempfindliche Menschen sollten Sonnenschutzmittel benutzen, die teilweise bis zu 90 Prozent der Sonnenstrahlen absorbieren.

## Lachen

Vor über 2000 Jahren beschrieb Aristoteles das Lachen als «eine für das Wohlbefinden vortreffliche körperliche Übung». Philosophen und Psychiater von Plato bis Freud erklären übereinstimmend, dass Lachen mit einem plötzlichen Nachlassen von Spannungszuständen verbunden ist. Kaum etwas hat eine so weitgefächerte gesundheitsfördernde Wirkung. Lachen erhöht die Drüsensekretion und aktiviert dadurch die Verdauung, Lachen entspannt die Muskeln, sorgt für eine bessere Durchblutung der Haut und lässt die Augen glänzen. «Ich muss selten Patienten behandeln, die Sinn für Humor haben», erklärte ein Psychiater, «und Menschen, die über sich selbst lachen können, sind noch nie zu mir in die Sprechstunde gekommen.»



men den Anschluss erleichtern und Menschen, die sich unterdrückt fühlen, die Möglichkeit zum «Dampfablassen» geben. Zwei bis drei kurze Pausen sind meist nützlicher als nur einmal Ferien im Jahr. Die günstigste Zeit sind Frühjahr und Herbst, weil man sich dann häufig schlapp fühlt, im Juli oder August ist der Stoffwechsel ohnehin am aktivsten.

#### Abendmahlzeiten

Früher war man der Ansicht, man müsse viel zu Abend essen, damit der Magen die Nacht über durchhält. Inzwischen weiss man, dass man mit vollem Magen unruhig schläft.

Mit leerem Magen zu Bett gehen wäre natürlich genauso falsch, denn Hungergefühl führt ebenfalls zu Schlafstörungen.

Ein bisschen Alkohol vor dem Schlafengehen kann entspannen, aber zuviel mindert den Wert der Nachtruhe. Besser ist eine Tasse warme Milch. Ärzte eines Krankenhauses in Edinburgh, die ihren Patienten abends eine Tasse Malzmilch gaben, beobachteten, dass die jüngeren Kranken daraufhin tiefer und die älteren länger schliefen; ausserdem fiel es ihnen leichter, wieder einzuschlafen. Und je länger die Malzmilchtherapie dauerte, desto erfolgreicher war ihre beruhigende Wirkung.

Ein altes Sprichwort sagt: «Gott schickt die akute Krankheit, aber chronische Leiden schaffen wir uns selbst.» Auch Millionen Krankenhäuser können keinen gesunden Menschen schaffen, ebensowenig wie der Gesundheitsdienst, gesetzliche Massnahmen oder Parlamentsbeschlüsse. Den grössten Einfluss auf unser Wohlbefinden haben wir selbst.

Aus «Das Beste» Nr. 8/79

## Fuss- und Wanderwege – Die Kleinarbeit hat begonnen

ARF. Wer von einer beschaulichen Wanderung auf einem fussgängerfreundlichen, verkehrsfreien Weg durch eine prächtige Naturlandschaft nach Hause kehrt, wird das «Wanderparadies Schweiz» lobpreisen. Wer dagegen stundenlang dem Rand einer geteerten Strasse entlang marschieren muss – womöglich an einem Ort, wo sich noch im Sommer zuvor ein stiller Naturweg durch die Gegend schlängelte –, der ärgert sich, genau so, wie der Fussgänger innerorts, der sich oft inmitten des Verkehrsgetümmels wie ein Spiessrutenläufer vorkommt.

Manch einer mag sich in einer solchen Lage fragen, ob es denn nicht einen 18. Februar 1979 gegeben habe, an dem fast 1,5 Millionen Stimmbürger Ja zu einem Verfassungsartikel für Fuss- und Wanderwege gesagt haben, und ob man denn «in Bern oben» schlafe?

Seit der Volksabstimmung vom Februar ist es zwar um die Fuss- und Wanderwege ruhiger geworden, doch heisst das nicht, dass auf diesem Gebiet nichts mehr geschieht. Das Eidgenössische Departement des Innern hat eine Arbeitsgruppe eingesetzt, welche die Aufgabe hat, Grundlagen für ein Bundesgesetz für Fuss- und Wanderwege auszuarbeiten. Aber auch auf privater Ebene ist der Wille nicht erlahmt, die während der Abstimmungskampagne gemachten Versprechen einzulösen.

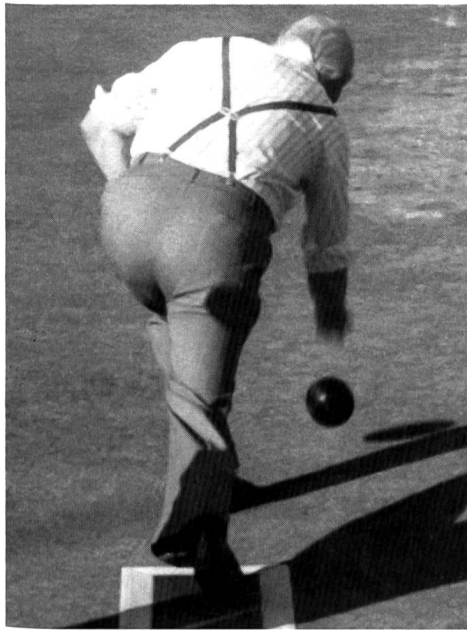
So hat sich die Arbeitsgemeinschaft Rechtsgrundlagen für Fuss- und Wanderwege (ARF) mit Sitz in Zürich, die seinerzeit mit ihrer (später zugunsten eines parlamentarischen Gegenvor-

schlags zurückgezogenen) Volksinitiative den Stein ins Rollen gebracht hatte, nach der erfolgreichen Abstimmung keineswegs aufgelöst. Vielmehr wurden im Rahmen der ARF Fach- und Arbeitsgruppen eingesetzt, die den Behörden von Bund, Kantonen und Gemeinden bei der Lösung von Fussgängerproblemen helfen und die von staatlicher und privater Seite unternommen Bemühungen um den Schutz und die Förderung der Fuss- und Wanderwege unterstützen sollen. Die ARF wird vom «Schweizerischen Aktionskomitee Recht für Fuss- und Wanderwege» unterstützt, dem grösstenteils die Mitglieder des ehemaligen Abstimmungskomitees angehören, das heisst rund 90 eidgenössische Parlamentarier und etwa zwei Dutzend Vertreter von Organisationen, welche die Ziele der ARF unterstützen. Ausserdem besteht eine enge Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Wanderwege (SAW), der Dachorganisation der kantonalen Wanderwegsektionen.

Die Anstrengungen für eine Verbesserung der Situation der Fussgänger haben aber nur dann Aussicht auf Erfolg, wenn nicht nur die Behörden und die auf diesem Gebiet tätigen privaten Organisationen ihren Beitrag dazu leisten, sondern möglichst viele aktiv mitmachen, nicht zuletzt dadurch, dass sie die Fuss- und Wanderwege auch benutzen.



Besser, billiger und sicherer wären einfache Fusswege abseits der Strassen.



#### Ruhepause

Viele Menschen finden es unangebracht, während des Tages dem natürlichen Bedürfnis nach einer Ruhepause nachzugeben. Der amerikanische Dichter Henri Thoreau hat jedoch einmal treffend gesagt: «Ein Mensch, der etwas leistet, zeichnet sich meistens nicht durch einen gedrängt vollen Stundenplan aus.»

Bei den meisten Funktionssystemen des Körpers lassen sich Arbeits- und Ruhezyklen beobachten. Das Herz schafft seine 100 000 Schläge pro Tag mühelos, weil die Systole (Zusammenziehungsphase) jeweils von einer längeren Diastole (Ruhephase) unterbrochen wird. Experimente haben bewiesen, dass regelmässige Pausen die Leistungsfähigkeit maximal fördern, gleichzeitig den Energieverbrauch auf ein Minimum reduzieren und der Müdigkeit vorbeugen. Man sollte sich jeden Tag ein paar Minuten gönnen, um einmal «abzuschalten».

#### Ferien

Die meisten Ärzte halten die Ferien für das wohl beste Mittel gegen Stress, Krankheit und Müdigkeit. Die Ergebnisse der medizinischen Forschung zeigen jedoch, dass viele Menschen nicht richtig Ferien machen.

Ferien müssen sorgfältig geplant werden, denn sie sollen ein Ausgleich sein zum Alltagstrott, eine Gelegenheit, zu sich selbst zu finden und seine Persönlichkeit zu entfalten. Ferien kann Freude in die langweilige Routine bringen, Stadtbewohner wieder zur Natur führen, Einsa-