Milliarden für Spitalbauten - und wieviel für die Prophylaxe?

Autor(en): **Bock, Ulrich**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **24 (1967)**

Heft 5

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995046

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Milliarden für Spitalbauten - und wieviel für die Prophylaxe?

Das Volk muss zur besseren Einsicht kommen

Fast zwei Milliarden hat unser Land in den letzten 25 Jahren ausgegeben, und weitere zwei Milliarden werden wir für Spitäler bis 1970 aufwenden. Dazu kommt zurzeit alljährlich rund eine Milliarde für Betriebskosten.
Der überwiegende Teil dieser gewaltigen Beträge für Wiederherstellung der Gesundheit und für Pflege chronisch Kranker entfällt auf Krankheiten, die man als Folgen des Aelterwerdens zu bezeichnen gewohnt ist: Kreislaufschäden, Schäden am Herzen und solche der Verdauungsorgane. Eine viel zu kleine Zahl unter uns Schweizern ist sich dessen bewusst, dass diese schon in verhältnismässig frühen Jahren als nicht vermeidbar betrachteten «Alters»-Krankheiten eine Folge der ungesunden, vor allem bewegungsarmen Lebensweise des modernen Menschen sind und dass ihr Eintreten sehr oft vermieden oder doch um sehr viele Jahre herausgeschoben werden könnte.
Es geht — neben einer zweckmässigen Ernährung und neben Mässigung im Genuss von Alkohol und Nikotin — in der Hauptsache um regelmässige körperliche Betätigung. Nicht nur um einen gemütlichen Spaziergang im Zivilanzug, sondern um intensive Bewegung mit entsprechend hoher Reizwirkung auf Herz und Kreislauf und damit zwangsläufig bis zu einem gewissen Grad auch auf die Rumpfmuskulatur.
Wie können wir erreichen, dass ein möglichst grosser Teil der Bevölkerung erstens diese Erkenntnis akzeptiert und zweitens jederzeit Gelegenheit hat, ihr nachzuleben? Genau so gezielt und mit gleichem Einsatz wie beispielsweise zu Recht unser Volk darüber orientiert wird, wie wichtig der Zivilschutz ist oder auch welche Bedeutung der Gewässerschutz für die Volksgesundheit hat, mit dem gleichen Einsatz und mit ähnlichen Mitteln muss es zur Überzeugung gebracht werden, dass Gesundheit von der Jugend bis ins Alter und die Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit von einem regelmässigen Training abhängen, das möglichst nie unterbrochen werden sollte.
Was nützen alle Fortschritte der modernen Medizin z. B. im Bekämpfen von Infektionskrankheiten, was die kostspieligen Massnahmen für die Volkshygiene, wenn die verlängerte Lebenserwartung gleich bedeutend wird mit der Aussicht auf verlängerten Spitalaufenthalt wegen «altersbedingter» Kreislaufstörungen?
Es geht nicht darum, dass etwa eine Partei oder eine Gemeinde die Organisation von «Trainingskursen für Alle» übernehme, sondern einerseits um die Aufgeschlossenheit der Parteien oder Behörden um die Meinungsbildung der Bürgerschaft, anderseits auch darum, dass die Behörden die vorhandenen Sportanlagen jedem Einwohner zur Verfügung hält (nicht nur den Schülern), der sie benützen möchte, dass sie Sportanlagen errichtet, wo sie fehlen oder ungenügend sind.
Um auf die eingangs erwähnten Milliarden zurückzukommen: Der fünfzigste Teil der 4 Milliarden hätte ausgereicht, im ganzen Lande beispielsweise rund 150 Kleinschwimmhallen in den letzten 25 Jahren und bis zum Jahre 1970 zu errichten; was aber nebst vielleicht einem Dutzend kleinen Lehrschwimmbecken in dieser Zeit an Schwimmhallen gebaut worden ist, lässt sich an einer Hand abzählen. Ist der Gedanke so abwegig, dass — wären diese 150 Hallenbäder gebaut worden — jener fünfzigste Teil bei den Spitälern ohne Nachteil hätte eingespart werden können? Würden nicht durch richtige Ausnützung dieser Sportanlagen durch alt und jung die Krankheitsfälle entsprechend reduziert und damit die Belegung der Spitalbetten?

Ulrich Beck

Mit Musik geht alles besser

Fussspitzen wippen, wenn gute Tanzmusik erklingt. Sie wippen bei Jungen und Älteren. Man ist schon sehr alt, blasiert oder taub, wenn einem «La Bostella» nicht in den Kniekehlen vibriert. Musik stiftet zur Bewegung an. Das ist unser Thema: «Anstiften zur Bewegung. Wie macht man das? Wie bringt man die sitzgewohnten Bürger aus den Fernsehsesseln, dass sie den Rumpf drehen und die Knie beugen? Alle liefen hinter dem Rattenfänger von Hameln her. Seine Flöte brachte sie in Bewegung. Lernen wir von ihm, dass Töne zaubern können.

Womit lockt man heute den Bürgerschwarm an? Mein Vorschlag heisst: Legen Sie mal 'ne flotte Platte auf! Holen Sie mal die Bostella und den Letkiss in die Turnhalle. Sie werden etwas erleben! So hoch sind die Beine schon lange nicht mehr geflogen. Die Schweisstropfen werden nicht zu zählen sein. Und Sie werden hören, wieviel Spass die halbe Stunde Gymnastik mit flotten Rhythmen vom Plattenteller gemacht hat: «Das war die schönste Stunde seit langem!»
Jede Übungsstunde beginnt mit 30 Minuten Laufen, Es liegt so nahe, und es ist so leicht zu verwirklichen: Hüpfen, Schwingen, Dehnen und Kräftigen zu rhythmisch akzentuierter Tanzmusik. Ein Tango erklingt, und wir drehen den Rumpf im Achterschwung. Zum Blues gelingen Liegestütze. Beim Letkiss absolvieren wir Federn und Hüpfen. Die Anstrengungen der Bauchmuskelkräftigung lässt sich besser im Walzertakt ertragen. Polka und Rheinländer passen je nach Geschmack und Lebensalter, wo Monkiss und Chapolka den gesetzten Jahrgängen zu schnell und zu neu erscheinen. Und die mittleren Jahrgänge haben sogar Spass an Twist, Bossanova, Chachacha, wenn danach Federungen, Drehungen, Schwünge erfolgen.
Für jede Bewegungsform gibt es Musik. Zu fast jeder Musik kann man sich bewegen. Nehmen Sie einen Kofferplattenspieler mit in die Turnhalle. Stellen Sie sich ein halbstündiges Programm zusammen. Legen Sie eine flotte Platte auf, dann schwitzt es sich mit Spass.
Natürlich kann man die «Gymnastik mit Tanzmusik» auch auf Tonband zusammenstellen. Das ist sogar empfehlenswerter. Ein vorher vom Übungsleiter zu Hause gegliedertes und aufgenommenes Musikprogramm mit entsprechenden Pausen (unbespielten 30-Sekunden-Stellen auf dem Band) lässt sich mit einem einzigen Knopfdruck in Gang setzen. Dann läuft es ohne Unterbrechung.
«Gymnastik zu flotter Musik» ist das Stichwort zu einem zeitgemässen Programm der Praxis. Es gibt unseren Übungsstunden einen neuen Pfiff. Mit Musik geht alles besser.
Motto: Die Rumpfbeuge gelingt, wenn eine Rumba erklingt.