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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 26 (1969)

Heft: 10

Artikel: A 69 und Sport

Autor: Meier, M.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994173

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: 09.07.2025

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

JUGEND UND SPORT

Fachzeitschrift
für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen (Schweiz)

26. Jahrgang Oktober 1969 Nummer 10

A 69 und Sport

A 69 ist die Bezeichnung für die im November stattfindende schweizerische Gesundheitswoche der Aktion «Gesundes Volk». Im Vordergrund stehen Aufklärung über die modernen «Seuchen», welche diejenigen früherer Jahrhunderte abgelöst haben, aber nicht weniger verheerende Folgen haben können: falsche Ernährung, Suchtkrankheiten (Tabletten, Nikotin, Alkohol usw.).

Man hört oft von wohlgesinnten Rednern das Argument, der Sport wirke als starker Damm gegen den Alkohol- und Nikotinmissbrauch. Vom Spitzensport kann man das mit wenigen Ausnahmen sicher zu recht behaupten, denn Alkohol- und Nikotinmissbrauch untergraben das Leistungsvermögen eindeutig. Gilt das Argument aber auch für den Sport der breiten Masse? Es gibt erfreulicherweise viele Beispiele dafür, leider aber auch viele dagegen.

Jeder normal gebildete Mensch weiss zum Beispiel, dass Rauchen für einen Wettkämpfer schädlich ist. Wieviele «Sportler» tragen aber in der Hintertasche ihres Trainingsanzuges ihr Päckchen Zigaretten herum. Wieviele stehen in den Pausen vor den Hallen und dem Hauptgebäude, um schnell, schnell einige Glimmstengel durchzuziehen, weil das Rauchen in den Gebäuden der ETS verboten ist. Wie oft habe ich in ausländischen Sportschulen beim Essen vor lauter Zigarettendunst die hintersten Tische im Saal nicht mehr erkennen können, ja sie haben richtig gelesen, an Sportschulen.

Die Untersuchungsergebnisse namhafter Wissenschafter sind anscheinend immer noch zu wenig bekannt. Hier nur zwei Beispiele: Der Amerikaner Dr. Seaver von der Yale-Universität untersuchte über einige Jahre hinweg Mittelschüler und Studenten. Seine Fragestellung lautete: Wie wirkt sich das Rauchen auf den jugendlichen Organismus aus? Ergebnis: Nicht nur blieben Gewichtszunahme, Längenwachstum sowie Zuwachs des Brustumfanges bei den rauchenden Jugendlichen und Studenten wesentlich hinter den Nichtrauchern zurück, eklatant und beeindruckend war vor allem der Unterschied, der sich in der Lungendehnbarkeit zeigte. Hier blieben die Raucher um volle 43,5 Prozent hinter den Nichtrauchern zurück. Rauchen vermindert u. a. auch die Elastizität der winzigen Lungenbläschen, so dass die Lunge weniger Sauerstoff aufnehmen kann. Athleten, welche Ausdauersportarten betreiben, schwächen daher durch das Rauchen ganz wesentlich ihre Organkraft (Herz-Lungen-Kreislauf). Man findet deshalb unter den Langstrecklern, den Skilangläufern, den Radfahrern, Ruderern, Schwimmern verschwindend selten Raucher. Athleten, welche trotz dieser Fakten das Rauchen nicht lassen können, erreichen erstens nie ihr tatsächliches Optimum, zweitens können sie Leistungen, welche in erster Linie Organkraft verlangen, nie sehr lange halten.

Prof. Töttermann in Helsinki untersuchte den Einfluss kleiner Alkoholmengen auf die Geschicklichkeit. Es galt, in 20 Minuten soviele Nadeln wie möglich einzufädeln. 200 Nadeln und zugeschnittene Fäden waren so zurechtgelegt, dass sie die Versuchspersonen (Studentinnen und Studenten) bequem erreichen konnten. Die Personen erhielten am Abend um 23 Uhr eine kleine Alkoholmenge von 25 ccm (1/4 Liter Wein). Der Versuch mit den Nadeln erfolgte jedoch erst am andern Morgen um 10 Uhr, also elf Stunden später. Ohne Alkohol kamen die Versuchspersonen auf durchschnittlich 180 Nadeln, mit Alkohol auf 164.

Höchst interessant ist nun die Tatsache, dass nach 43 Tagen die Versuchspersonen ohne Alkohol ihre Leistung von 180 auf 191 steigern konnten, diejenigen mit Alkohol fielen, trotz Training, von 164 auf 149 zurück.

Wer die Maxime, d. h. den subjektiven Vorsatz für das eigene sittliche Handeln, «meide alles, was der Form schadet!» nicht befolgt, kann nie eine absolute Bestleistung erreichen.

Zum Talent, zum eisernen Willen, hart zu trainieren, gehört auch das Verzichtenkönnen auf gewisse Genüsse, um seine individuellen Möglichkeiten tatsächlich hundertprozentig ausschöpfen zu können. ETS-Direktor Dr. K. Wolf formulierte es so: «In der Wettkampfphase gibt es nur ein Rezept: keinen Alkohol, keinen Tabak und genügend Schlaf.»

Glücklicherweise gibt es so und so viele Spitzensportler mit einer sportlich absolut einwandfreien Auffassung. Stellvertretend für sie die Meinung von zwei äusserst erfolgreichen Spitzenkönnern: Xaver Kurmann, Weltrekordler und Verfolgungsweltmeister: «Für einen Rennfahrer kommt Rauchen nicht in Frage. Gesamthaft gesehen, habe ich in meinem Leben bisher noch kein Päckchen geraucht, seit Beginn meiner rennsportlichen Tätigkeit noch keine einzige Zigarette.» Ruderweltmeister Melch Bürgin: «Es ist doch selbstverständlich, dass ein Sportler, wenn er es zu etwas bringen will, auf Alkohol und Rauchen verzichtet. Wenn er auf die Genüsse nicht verzichten kann, bringt er es sowieso auf keinen grünen Zweig.»

Der englische Weltrekordläufer Sidney Wooderson rief schon vor Jahren der englischen Sportjugend zu: «Meidet Nikotin und Alkohol, es liegt ja nichts Grosses

darin; dagegen braucht es einen tapferen Mann, um dort nein zu sagen, wo alle andern ja sagen.» Oder anders ausgedrückt: Höflich aber bestimmt nein sagen zu können braucht ein ganz klein wenig Zivilcourage!

Bleiben noch zwei Wünsche: Dass der Leser nicht so reagiert wie ein Kollege, der nach der Lektüre eines ausgezeichneten Artikels über die Auswirkungen von Alkohol und Nikotin daherkam und spontan erklärte: «Jetzt gebe ich es auf!» Auf die erstaunte Frage: «Was, Du gibst nun doch endlich das Rauchen auf, hat Dich der Artikel nun überzeugt?» «Das Rauchen! nein das Lesen gebe ich auf . . .»

Der zweite Wunsch wäre der, dass die Aktion 69, wenn sie anläuft, an den Stammtischen so und so vieler Turn- und Sportvereine erstens zur Kenntnis genommen und zweitens ernsthaft diskutiert wird, denn leider ist der Sport noch lange nicht in allen Turn- und Sportkreisen ein wirksamer Damm gegen den Alkohol- und Nikotinmissbrauch. An Beweisen besteht — leider muss es gesagt sein — kein Mangel.

Körperliche Aktivität und Sport — Gute Gewohnheiten?

Prof. Dr. med. G. Schönholzer

Was sind Gewohnheiten? Soll unser Leben durch solche gesteuert werden? Ja und nein!
Eine Gewohnheit ist ein Verhalten, das durch lebensnotwendige oder auch unnötige Bedürfnisse ausgelöst wird, das mehr oder weniger automatisiert ist und das gefühlsmässig als angenehm empfunden wird — auch die schlechte Gewohnheit! Das An-etwas-Gewöhntsein erspart uns — überlegen wir uns dies näher — ausserordentlich viel Aufwand, weil es eben auf automatischen Vorgängen beruht. Ohne ungezählte Gewohnheiten könnten wir unser tägliches Leben gar nicht leben, da uns ohne sie viel zu viel seelische, psychische und körperliche Kraft verlorenginge. Weder im Beruf noch in der Haushaltarbeit noch in der Freizeit wäre es tragbar, jeden Tag, ich möchte sagen, von der technischen Seite her — Mahlzeiten, Körperpflege, Schlafen, Gartenarbeit und tausend andere Dinge — «neu» zu leben. Dies widerspricht der Feststellung nicht, dass wir seelisch, empfindungsmässig jeden Tag als einmaliges Erlebnis, das sich als solches nie wiederholt, leben sollen.

Gibt es gute und schlechte Gewohnheiten?

Dies dürfen wir wohl annehmen. Das Rauchen beispielsweise ist ohne jeden Zweifel gesundheitsschädlich; jeder, der ehrlich ist, muss es als schlechtes, wenn auch für viele genussreiches Verhalten bezeichnen. Schlimm wird die Angelegenheit aber erst dann, wenn das Rauchen zur Gewohnheit wird. Auch hier wird ein schlechtes Verhalten erst zum besonderen Problem, wenn es automatisiert ist, zur Gewohnheit wird und sich dadurch sehr viel intensiver auswirkt.
Dies ist der eine, negative Aspekt einer Gewohnheit. Der andere besteht darin, dass jede Gewohnheit, soll sie eines Menschen würdig sein, immer letztlich unter der Kontrolle des Bewusstseins und des Willens stehen muss. Ganz abgesehen davon, dass die Gewöhnung an schlechte Verhaltensweisen nicht wünschbar, diejenige an gute jedoch wünschbar ist, soll der Mensch in keiner Weise von einer Gewohnheit abhängig werden. Unter ganz bestimmten Verhältnissen kann dies bekanntlich zu mehr oder weniger gefährlichen Süchtigkeiten führen. Immer und in jedem Fall ist jedoch das Abhängigwerden von einer Gewohnheit ein Zeichen tiefverwurzelten Spiessbürgertums. Es spielt dabei keine Rolle, worum es sich handelt. Wenn der Herr X sich unglücklich fühlt, wenn er einmal um halb zwei nicht im Café Y seinen Kaffee-Crème mit Zeitung geniessen kann, wenn der Herr Z muffig wird, weil ihm das gewohnte «Glas Wein zum Essen» einmal nicht zur Verfügung steht, wenn Frau C ungeduldig und nervös wird, wenn sie nicht eine halbe Stunde nach der letzten die nächste Zigarette anzünden kann — wenn sie alle über solche Dinge unglücklich sind, sind sie arme Spiessbürger.
Das Ziel ist also wohl, sich das Leben durch zahlreiche banale oder gute Gewohnheiten zu erleichtern und dabei die volle menschliche Freiheit zu bewahren, ihnen nachzugeben oder nicht, und damit auch die schlechten zu unterdrücken.
Was hat das alles mit körperlicher Aktivität und Sport zu tun? Sehr viel!
Eine der schönsten Demonstrationen an der 5. Gymnaestrada in Basel war «Turnen von Mutter und Kind» (Deutscher Sportbund). Es ist erstaunlich, mit welcher Intensität, Geschicklichkeit und Eleganz sich eine solche spielerische Stunde körperlicher Aktivität mit Mutter und Kind durchführen lässt, wobei schon Kinder im Alter von vier bis fünf Jahren mit grosser Lustbetontheit mitmachen und dabei ihrerseits wieder die Mutter in einem Lebensabschnitt körperlich fördern, in dem es ihr oft aus äusseren Gründen schwerfällt, sich mit Gymnastik und Sport zu befassen. Auf diese Weise werden schon frühzeitig gute Gewohnheiten gepflanzt und festgelegt.
Es sei hier nicht im einzelnen besprochen, welche klare Vorteile eine regelmässige körperliche sportliche Aktivität hat. Eines ist jedoch sicher: Sport soll in irgendeiner Form von der Wiege bis zur Bahre getrieben werden. Wir sehen sofort die Probleme, die dieser Forderung entgegenstehen. Im Leben jedes Menschen gibt es fast zwangsmässig Perioden, in denen die Gefahr besonders gross ist, Turnen und Sport aufzugeben und in körperliche Passivität zu verfallen: das Leben des ungelernten Arbeiters nach der Schulzeit, die Lehrlingszeit, Examenzeiten in Schulen und an der Hochschule, Zeit des grossen Einsatzes bei Beginn einer beruflichen Laufbahn, Perioden von Schwangerschaft, Geburt und Besorgung kleiner Kinder, das Alter um vierzig Jahre und höhere Altersperioden. Dazu können Krankheiten und Erholungsphasen kommen. Der Klarheit halber sei festgelegt, dass berufliche Arbeit die körperliche Aktivität auf dem Gebiet «Turnen-Sport-Spiel» grundsätzlich nicht ersetzen kann.
Wir erkennen heute diese Probleme, und es wird ganz bewusst dahin gearbeitet, dass für alle Umstände möglichst dafür gesorgt ist, die entsprechenden Betätigungsfelder zu schaffen und dem Menschen nahezubringen. Ich nenne: Säuglingsturnen, Kinderturnen, Mütterturnen, Jugendsport, Lehrlingsturnen, Hochschulsport, Schulsport neben dem Schulturnen, Stadion der offenen Türe, Invalidensport, Altersturnen. Zahlreiche Möglichkeiten bestehen schon heute: die Umstände, unter denen wir uns ehrlicherweise hinter die Feststellung der «Unmöglichkeit» verstek-