Zum Thema Barfussturnen

Autor(en): **Schönholzer, G,**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **27 (1970)**

Heft 6

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-994472

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

Zum Thema Barfussturnen

Prof. Dr. med. G. Schönholzer, Leiter des Forschungsinstituts ETS

Durch ein gehäuftes Auftreten von Warzen an den Fussohlen bei Kindern und Jugendlichen an manchen Orten in der Schweiz ist die Frage des Barfussturnens vermehrt und erneut zur Diskussion gestellt worden. Aus ärztlichen Gründen sind da und dort Verbote des Barfussturnens in der Schule erlassen worden.
Herr F. Fankhauser, Turninspektor des Kantons Bern, hat sich kürzlich zu diesen Verboten geäussert (Jugend und Sport 27, 150 (1970). Seine Ausführungen bedürfen unseres Erachtens noch einiger Ergänzungen:

Sehr zu unterstreichen sind die Hauptforderungen des Turninspektors nach verbesserter Hygiene in den Turnhallen und Garderoben, die bekanntermassen für Verschmutzung ausserordentlich anfällig sind. Es ist ganz selbstverständlich, dass die Gefahren von Virusinfektionen (Warzen) und Pilzinfektionen sehr stark vermindert werden können, wenn den dargelegten Forderungen wirklich entsprochen wird. Dies ist aber nur der Fall, wenn nicht nur die Notwendigkeit festgestellt wird, sondern wenn auch die nötigen Massnahmen wirklich getroffen werden – auch wenn sie personeller oder finanzieller Natur sind – und wenn ihre Durchführung von den Verantwortlichen, das heisst also auch von den Schulärzten, rigoros kontrolliert wird.
Die Frage des Barfussturnens an sich bedarf vielleicht einer etwas differenzierteren Betrachtung. Nach verschiedenen Abklärungen und einer umfassenden Besprechung möchte ich im Namen der Eidg. Turn- und Sportschule zu den Problemen etwa wie folgt Stellung nehmen:

Wir haben im ganzen damit zu rechnen, dass eine grosse Zahl von Menschen sich sportlich betätigen, die bereits mehr oder weniger schwer fussgeschädigt sind oder entsprechende Veranlagungen aufweisen. Selbstverständlich ist dies durchschnittlich umso weniger der Fall, je jünger die sporttreibende Gruppe ist. Andererseits stehen wir vor der Tatsache, dass sehr zahlreiche Hallenböden – es sind die meisten – und Hartböden als Kunstprodukte Eigenschaften aufweisen, die sich von den Naturböden sehr weitgehend unterscheiden und für das Barfussturnen unangenehm, unzweckmässig oder sogar, je grösser die Veranlagung oder die schon bestehenden Fussschäden sind, gefährlich sind. Dazu kommt die Tatsache, dass, realistisch gesehen, ein Grossteil unserer zivilisierten Menschheit wenn noch nicht geschädigte, so doch untrainierte Füsse aufweist.
Unsere Auffassung geht daher dahin, dass in den Hallen generell nicht barfuss Sport getrieben werden soll. Die Belastung durch die harten, künstlichen Hallenböden ist für die meisten Füsse zu gross, sowohl orthopädisch wie auch für die Hautoberfläche. Es besteht zudem eine mehr oder weniger grosse Gefahr der Virus- und Pilzinfektion. Ein spezielles Fusstraining dagegen ist auch in der Halle zu empfehlen. Für diese Spezialübungen soll barfuss gearbeitet werden. Die Infektionsgefahr ist dabei geringer, weil an Ort und kurzfristig gearbeitet wird, andererseits ist die Trainingsbelastung für die Füsse erwünscht.
Im Freien soll regelmässig barfuss gelaufen werden, in Kursen womöglich täglich, und zwar auf Naturboden, Rasen, Waldboden, Sägemehlbahn. Zweckmässig ist Laufen und Gymnastik. Es entsteht ein sehr wünschbarer Trainingseffekt für die Füsse. Da jedoch eine erhebliche Anzahl der Sportler schlecht trainierte, eventuell schon geschädigte Füsse aufweist, soll die Barfussaktivität zeitlich eingeschränkt werden, wobei auch für geschädigte Füsse eine Belastung von dreissig Minuten pro Tag tragbar ist.
Im Spezialfach «Gymnastik», besonders «Frauengymnastik», ist Barfussarbeit ein nicht auszuschliessendes Element. Die Bewegungsabläufe in der rhythmisch-tänzerischen Gymnastik bedingen Arbeit ohne behinderndes Schuhwerk. Gute Füsse sind eine eigentliche Voraussetzung für intensive gymnastische Ausbildung, so dass dem Fusstraining im Sinne einer Vorkonditionierung in diesem Fach besondere Bedeutung zukommt. Soweit dies möglich ist, soll bei der Gymnastik durch Tragen von Stoffgymnastikschuhen die Infektionsgefahr vermindert werden.

Von der medizinischen Seite her ist diesen Richtlinien lediglich noch beizufügen, dass die Warzeninfektionen, aber auch die Pilzinfektionen doch relativ unangenehme Konsequenzen haben können und nicht selten zur Generalisierung neigen. Es erwächst darum auch der Lehrerschaft die dauernde Verpflichtung, die Hygiene der Anlagen und der Schüler zu überprüfen. Es ist ferner immer darauf zu achten, dass deformierte Füsse, die Beschwerden verursachen, vom Facharzt beurteilt werden müssen. Rechtzeitige Korrektur von Deformitäten kann in vielen Fällen spätere zunehmende, recht unangenehme und leistungsvermindernde Beschwerden verhüten, wie sie leider nicht nur beim Sportler, sondern sogar beim Spitzenathlet gar nicht selten sind.

Sportmediziner warnen

sp. Auf dem internationalen Kongress der Sportmediziner in München verurteilte Prof. Prokop, prominenter Kämpfer gegen das Dopingunwesen, die Anwendung der Hormonpille. Laut Prof. Prokop muss die Verschreibung der Muskelberge erzeugenden Anabolica für Leistungssportler als ärztlicher Kunstfehler gelten, auch wenn sie toxikologisch nicht nachzuweisen sind, da sie kaum körperfremde Substanzen enthalten. Bekannt ist die Verletzungsanfälligkeit der durch die plötzlich entstehenden «Muskelberge» überlasteten Sehnen. Prof. Prokop warnt besonders vor den Virilisierungs-Erscheinungen der Kraftpille: Männer bekommen Brüste, Frauen Bärte. Unberechenbar ist auch die Wirkung auf die Harnwege. In letzter Zeit häuften sich bei Sportlern, die Anabolica nehmen, die Prostataerweiterungen, wie an dem Kongress bekannt wurde. Da auch bei der Mästung von Tieren (Poulets usw.) in steigendem Masse Anabolica verwendet werden, sind die Ausführungen der Sportmediziner auch für den Normalverbraucher interessant.