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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 28 (1971)

Heft: 4

Artikel: Zu früher Leistungsabfall

Autor: M.M.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994641

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)

28. Jahrgang April 1971 Nummer 4

Zu früher Leistungsabfall

M. M. Nach medizinischen Untersuchungen tritt bei 75 Prozent aller Versicherten der vorzeitige Leistungsabfall auf 50 Prozent der Arbeitsfähigkeit schon mit 53 Jahren anstatt mit 65 Jahren ein. Zu den häufig auftretenden Zivilisationskrankheiten ist auch der Herzinfarkt zu rechnen, der heute schon vielfach bei Menschen in mittleren Lebensjahren — mit 35 und 40 Jahren — beobachtet wird. Herz- und Kreislauferkrankungen stehen als Ursache der Erwerbsunfähigkeit in den Versicherungen der Arbeiter und Angestellten mit 45 Prozent an der Spitze aller Erkankungen. Dies einige Fakten.

Auf der andern Seite steht heute wissenschaftlich einwandfrei fest, dass durch sportliche Betätigung die meisten sogenannten Zivilisationskrankheiten verhindert oder zumindest gebessert werden können. Es ist auch erwiesen, dass die zusätzliche Vernachlässigung körperlicher Betätigung zu einer Leistungsminderung und zu einer Fehlsteuerung des vegetativen Nervensystems führt, so dass dadurch Voraussetzungen für die Entwicklung von Organerkrankungen gegeben sind.

Welchen Einfluss hat dabei das Training?

Da bei den Zivilisationskrankheiten die Krankheiten des Kreislaufes im Vordergrund stehen, geben wir dem Kreislaufspezialisten Prof. Dr. H. Reindell das Wort: «Untersuchungen an Trainierten aller Sportarten haben gezeigt», so stellt der bekannte Freiburger Wissenschaftler fest, «welch günstiger Einfluss der Sport auf Herz und Kreislauf ausübt. Die hier gefundene Gesetzmässigkeit, die wir zwar an Hochleistungssportlern gewonnen haben, hat ebenso Gültigkeit für alle Menschen, für Kinder, Männer und Frauen aller Altersklassen, die sich sportlich betätigen, auch wenn sie keinen Hochleistungssport betreiben. Es ist heute eine bewiesene Tatsache, dass durch sportliche Betätigung das gesunde Herz wächst und grösser wird, dass es leistungsfähiger wird als das von Normalpersonen und wesentlich leistungsfähiger als das von Leuten, die sich überhaupt nicht körperlich betätigen. Das Herz eines Sportlehrers schlägt langsamer in Ruhe, der Blutdruck liegt niedriger. Das Herz des Trainierten arbeitet sowohl in Ruhe als auch unter Belastungsbedingungen im wahrsten Sinne des Wortes im Schongang.
Man kann es direkt mit einem grossen Motor mit grossem Hubraum vergleichen, der auch bei hohen Belastungen mit niedriger Tourenzahl läuft. Durch den niedrigeren Blutdruck und die niedrigere Frequenz des Herzens spart das Herz Sauerstoff. Die Gefahr, dass ein solches Herz in Durchblutungsnot gerät, ist wesentlich geringer. Darüber hinaus führt der Sport auch zu einer günstigen Beeinflussung des Nervensystems, vor allen Dingen auch des Stoffwechsels, des Fettstoffwechsels, so dass die Gefahr von Arterienverkalkung, wie ebenfalls nachgewiesen werden konnte, wesentlich geringer ist. Dem gegenüber führt die Bewegungsarmut zu einer Einschränkung der Leistungsfähigkeit, zur Verschlechterung der gesamten Kreislaufregulation. Es ist heute bewiesen, dass die Lebenserwartung der Menschen, die sich körperlich nur gering betätigen, sei es im Beruf oder in ihrem sonstigen Leben, vermindert ist. Gross angelegte Untersuchungen von amerikanischen Lebensversicherungen bewiesen das ebenfalls unwiderlegbar. Es ist wichtig festzustellen, dass die Vernachlässigung der körperlichen Bewegung nicht nur zu einer Einschränkung der Leistungsbreite des Körpers führt. Es kommt auch zu einer nervlichen Fehlsteuerung, wobei am bekanntesten die Blutdrucksteigerung ist. Es ist ebenfalls erwiesen, dass durch eine systematische, regelmässige sportliche Betätigung dieser Fehlsteuerung des Kreislaufs entgegengewirkt werden kann. Wir können tatsächlich heute durch regelmässige sportliche Betätigung diese Zivilisationskrankheit beseitigen. Alle Menschen, Arbeitgeber, Mittelstand, Arbeitnehmer und Geistesarbeiter sind durch die Zivilisationskrankheiten, durch die Blutdrucksteigerungen, durch Herzinfarkt bedroht. Wir haben aber sichere klinische Unterlagen darüber, dass diese Krankheiten durch eine systematische Bewegung beseitigt oder gebessert werden können. Es ist uns bei vielen Patienten ohne jede medikamentöse Therapie, allein auf ärztlichen Zuspruch und Aufklärung hin gelungen, durch Aenderung ihrer Lebensweise und dosierte Bewegungstherapie eine Heilung herbeizuführen. Solche Beobachtungen rechtfertigen den Ausspruch, dass Sport im Rahmen einer Freizeitgestaltung nicht fehlen kann und darf.

Die psychischen Auswirkungen

Die Wirkung auf Nervensystem und Psyche tritt leider heute wegen der vielfachen Überbetonung der körperlichen Seite durch den Leistungssport in ihrer tatsächlichen Bedeutung etwas in den Hintergrund. Gerade Sport und Spiel sollen doch für uns auch eine Hilfe sein, den Menschen aus seiner täglichen Hast wieder zu einem harmonischen Leben zurückzuführen. Diese besonders günstige Wirkung des Herzens auf die Seele des Menschen zeigt sich vor allen Dingen bei an sich organisch gesunden Menschen, bei denen es aufgrund ihrer unphysiologischen Lebensweise oder aus einer neurotischen, d. h. aus einer seelischen Fehlhaltung resultierenden Angst zu Herz- und Kreislaufbeschwerden gekommen ist. Durch den Sport gewinnen solche Menschen mit nervösen Kreislaufbeschwerden wieder Vertrauen zu sich selbst. Sie erleben eine Steigerung ihres körperlichen Leistungsvermögens und damit auch eine Hebung ihres Lebensgefühls.»