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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 30 (1973)

Heft: 4

Rubrik: Mitteilungen

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: 08.07.2025

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

Sport auch im mittleren und höheren Alter

Wie steht es mit dem Wohlbefinden und der Leistungsfähigkeit älterer Menschen?

Tatsache ist, dass die Medizin im verlängerten Lebensabend viele Leute nur mühsam bei Wohlbefinden erhält. Man lebt zwar oft vielleicht 15 bis 20 Jahre länger, man ist aber dabei auch relativ krank. Es fehlen die vernünftige körperliche Leistungsfähigkeit und die psychische Ausgeglichenheit. Eine Degenerationserscheinung? Die Präventivmediziner glauben nicht daran. Was zum Krankheitsgeschehen unserer Tage beiträgt, ist vielmehr die Nachlässigkeit, mit der viele Menschen mit ihrem «Gesundheitskapital» umgehen: Sie legen zwar im allgemeinen ihr Geld für die Zukunft zins- und dividendentragend an, sie verschleudern und vergammeln dagegen, meist wider bessere Einsicht, einen goldenen Schatz, der ihnen den gesunden Lebensabend garantieren könnte. Frühzeitiger Tod durch Zivilisationskrankheiten ist in den meisten Fällen die Quittung für jahrzehntelange, fahrlässige und falsche Lebensweise.

Professor Schär, der Leiter des Sozial- und Präventivmedizinischen Institutes der Universität Zürich meint dazu: «Wir dürfen nicht erwarten, beliebig lange zu leben. Präventivmedizin will nicht einfach das Leben verlängern, sondern den Zustand der Gesundheit und der Leistungsfähigkeit. Wir wollen Jahre gesunden Lebens anfügen.»

Der Kölner Kreislaufspezialist Prof. Hollmann wies nach, dass Vierzigjährige, die sich einem regelmässigen Fitnesstraining unterziehen, die organische Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf von untrainierten Zwanzigjährigen erreichen.

Wer regelmässig Sport treibt, bei dem sind die Jahre zwischen 20 und 40, was die körperliche Leistungsfähigkeit anbetrifft normalerweise problemlos. Alle diejenigen, die aber keine Zeit für ein regelmässiges Training aufzubringen glauben, kommen in eine kritische Phase, die derjenigen der 40- bis 60jährigen entspricht. In diesem Altersabschnitt kommt der Mensch in eine Periode, in der es gilt die Körperfaulheit zu überwinden. Wird der Körper ruhig gestellt, findet das Leben also mehr im Sitzen statt, tritt eine Umkehrung von Drüsenfunktionen ein: es bilden sich Fettpolster, da wo sie nicht hingehören, der Querschnitt der Muskelfasern wird immer kleiner. Auch Herz und Kreislauf degenerieren durch die Inaktivität immer mehr.

Prof. C. Diem bezeichnet diesen Abschnitt als Schonalter und zwar deshalb, weil man einsehen muss, dass man nicht mehr 20 ist. Also keine Kraftakte, kein dummer Ehrgeiz bei Spiel und Sport.

Die Widerstandskraft der Gefässe, Muskeln, Sehnen und Bänder ist nicht mehr so gross wie früher. Schnellkräftige Uebungen wie Kurzstreckenläufe, Kugelstossen usw. müssen Uebungen weichen, welche diese Gegebenheiten berücksichtigen. Also mehr Schwimmen, Wandern, Dauerläufe, Gymnastik, Spiele usw. Wer in dieser Krisenzeit sportliche Bewegung beibehält, bewahrt sich die Körperform mühelos bis ins Greisenalter. Die körperliche Vergreisung tritt bei vielen bereits in diesem Altersabschnitt ein.

Cicero rief: Kämpfen muss man gegen das Alter wie gegen eine Krankheit, denn jedes Lebensalter hat seine Grenze, nur das Greisenalter nicht. Diem bezeichnete diesen Abschnitt deshalb als Bremsalter, weil ein regelmässig durchgeführtes Training den Alterungsprozess wesentlich zu bremsen imstande ist.

Ziel der Altersgymnastik: Schulung des Herzens, Verbesserung und Vertiefung der Atmung, Schmeidung des Kreislaufes, Abbau der Verfettung, Beseitigung der Alterssteifheit und Muskelatrophie, Erhaltung oder Wiedergewinn guter Reaktionsfähigkeit und Elastizität der Gelenke. Marcel Meier

Es lebe die Degenerationsgesellschaft . . .

Das Gespräch, in dem ich erfahren musste, dass ich nicht nur Mitglied einer Konsumations-, sondern auch einer Degenerationsgesellschaft sei, fand vor einem halben Jahr statt. Mein Gesprächspartner war ein Kunststudent aus Deutschland. 25 Jahre alt, gescheit, sympathisch, gepflegt. So gar nicht das, was wir oft so gern und unüberlegt in die Kategorie der «Linken» einteilen.

Wir sprachen unter anderem über meine Arbeit. Auf «Sport für alle» folgte ein Achselzucken seinerseits. «Trimm» verstand er bereits besser und kommentierte es mit einem aufgeklärten «Aha». Den Begriff «fit» parierte er gekonnt mit der inzwischen bereits abgedroschenen Ergänzung «für den Profit». Was half es, dass ich ihm hoch und heilig beteuerte, nicht von der Grossindustrie gesponsert oder gar gekauft zu sein, beauftragt, die Arbeitsnehmer fit und munter zu halten, damit sie vollends ausgebeutet und unserem dekadenten kapitalistischen System zunutze gemacht werden können.

Mein Gesprächspartner verteidigte seine Meinung, die ja bekanntlich auch die Meinung eines prominenten deutschen Schriftstellers — er schlägt die Blechtrommel genauso erfolgreich wie die Wahltrommel — ist, energisch. Und ebenso viel Energie wandte er auf, um seine Idee von der Degenerationsgesellschaft bei mir anzubringen.

«Der Mensch unseres Zeitalters», meinte er, «sei in physischer Beziehung doch nur noch die Taschenbuchausgabe des Urmenschen, der seine immense Kraft für sein Ueberleben im Kampf gegen Tiere, Dschungel und Miturmenschen brauchte. Nach der Erfindung des Rades, des Schiesspulvers, der Dampfmaschine, des Autos, des Lifts und des Fernsehsessels habe der Mensch seinen Rückmarsch in physischer Beziehung angetreten. Er besitze nur noch soviel Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, wie er, angepasst an den Stand der technischen Entwicklung, gerade braucht. Diese Rückbildung sei nun noch ganz und gar nicht abgeschlossen. Ziel der Degenerationsgesellschaft sollte doch sein, dass in möglichst naher Zukunft die Kinder — extrem ausgedrückt — bereits im Rollstuhl, etwas später gar mit Rädern an den Beinen zur Welt kommen. Und jeder, der die Erreichung dieses Zieles durch Fitnesstraining und Sport hinauszuschieben versucht, sei ein korruptes Mitglied unserer Degenerationsgesellschaft . . .»

Warum ich über dieses Gespräch, das vor einem halben Jahr stattfand, erst heute berichte? Nun, die Diskussion veränderte mein Leben vorübergehend vollständig. Ich ging in mich und versuchte, ein treuer Diener der Degenerationsgesellschaft zu werden. Ich verzichtete auf mir liebgewordene Freizeitbeschäftigungen wie Waldlauf, VITA-Parcours, Schwimmen, Fechten oder Wandern vollständig. Die Erfolge stellten sich allmählich ein. Meine Wohnung im Parterre erreichte ich nach dem Weg von meiner Garage jeweils vollständig erschöpft; die Rückenschmerzen wurden derart heftig, dass ich meine Arbeit deswegen oft unterbrechen musste; zu meinem Arbeitsplatz im ersten Stock kam ich an jenem Tag, als der Lift in Revision war, nicht mehr ohne fremde Hilfe.

Je mehr mein Degenerationsprozess fortschritt, desto mehr kam ich aber zur Ueberzeugung, dass sich all diese Beschwerden und Zivilisationskrankheiten nicht lohnten, um meinen Ururenkeln ein Leben als vollwertige Mitglieder der Degenerationsgesellschaft zu ermöglichen.

Ich begann wieder mich zu bewegen. Vorsichtig nur, steigerte dann allmählich und fühlte mich von Training zu Training besser. Mein Traum vom Dolce-far-niente in der Degenerationsgesellschaft gehörte der Vergangenheit an. Ich hätte gar nicht mehr daran gedacht, wenn ich nicht vor einigen Tagen dem Kunststudenten im Hallenbad begegnet wäre. Er wollte einem drohenden Bauchansatz zu Leibe rücken. Es lebe . . .

J. S.

77 Schulsportanlässe mit fast 25 000 Teilnehmern

Nebst dem obligatorischen Turnunterricht und dem freiwilligen Ergänzungsturnen wird an den stadtzürcher Schulen auch der sportliche Wettkampf gross geschrieben. Dies geht aus einer Zusammenstellung der Abteilung Schulsport des städtischen Sportamtes über die Schulsportanlässe des Jahres 1972 hervor: 25 halb- und 41 ganztägige Schulsporttage vermochten 20 062 Schüler der Mittel- und Oberstufe (4. bis 9. Schuljahr) auf die Beine zu bringen, während sich an den 11 durchgeführten Orientierungsläufen 4541 Schüler beteiligten. Insgesamt haben an den 77 Schulsportanlässen des vergangenen Jahres also fast 25 000 Mädchen und Knaben teilgenommen.

Während für die Mittelstufe vorwiegend Gruppenwettkämpfe und Spiele auf dem Programm standen, galt es für die Oberstufenschüler, ihre sportliche Leistungsfähigkeit auch im Einzelwettkampf unter Beweis zu stellen. Rund 1600 Schüler des 8. Schuljahres legten die obligatorische Turnprüfung ab und über 2200 im Jugend + Sport-Alter stehende Kinder beendeten die Jugend + Sport-Leistungsprüfung erfolgreich. Nach Absprache mit der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen konnte inzwischen eine Kombination der obligatorischen Turnprüfung mit der Jugend + Sport-Leichtathletikprüfung gefunden werden, was die Organisation in Zukunft wesentlich vereinfachen wird. Von der Stadtkasse wurden für die Durchführung der Schulsportanlässe rund 110 000 Franken aufgewendet, während durch Bundessubventionen 4500 Franken beschafft werden konnten.

Nicht zuletzt dank der einmal mehr einwandfreien und phantasievollen Organisation durch die Kreisturnberater und Lehrkräfte, entwickelten sich diese kreis-, quartier- oder schulhausweise ausgetragenen Anlässe vielerorts zu einem echten Festtag für Zürichs Schulkinder. Obwohl auch hier mit grösstem Einsatz um Siege und Titel gekämpft wurde, beweist die hohe Teilnehmerzahl: «Mitmachen kommt vor dem Sieg!»

«Sportamt»

Hurra, wir haben gewonnen!

Endlich ist es soweit! Endlich wussten wir, dass unsere Klasse 100 Franken gewonnen hatte. Dass wir heute im Besitz dieses Geldes sind, verdanken wir unserem Lehrer. Herr Spring machte uns im letzten Frühling auf eine Aktion des Schweizerischen Landesverbandes für Leibesübungen aufmerksam. Nachdem er uns den Artikel über diese Aktion aus dem «Sport» vorgelesen hatte, waren fast alle Feuer und Flamme. Noch am gleichen Tage wurden die dazu benötigten Fitness-Büchlein aus der Drogerie besorgt. Und nun ging es los. Mehr als die Hälfte der Schüler beteiligte sich. Von nun an gehörten zu den üblichen Aufgaben auch noch einige «Schwitzminuten». Eifrig wurden die Fähnchen auf unseren grossen Fitness-Plakaten gesteckt. Die Knaben wollten einmal mehr ihren grossen Sportsinn zeigen; da durften die Mädchen natürlich nicht zurückstehen. Da war aber bei einigen Damen noch ein anderer Grund, weshalb sie so eifrig umherhüpften. Denn, ein oder zwei Kilo könnte man bestimmt wegkriegen, oder?

Herr Spring hatte die drei Pyramiden, zwei bestehen aus je 25 und eine aus 50 Feldern, zuerst bewältigt. Das kann man verstehen, denn er hält sehr viel auf Sport. Er fährt zum Beispiel als einer der wenigen Lehrer noch mit dem Velo zur Schule. Die Jungen sieht er nicht gerne auf «ihren Kläpfen»; es dünkt ihn auch, dass Erwachsene ab und zu marschieren oder auf dem Velo fahren sollten. Mitte Juni war es dann bei den ersten zehn Schülern soweit. Wir mussten die Abzeichen nicht bezahlen, da gerade zehn Schüler mitgemacht hatten. Bis zum 31. Dezember 1972, dem Abschluss dieser Aktion, haben wir im ganzen 37 Fitness-Kärtchen abschicken können. Ein Schüler brachte es alleine auf vier Nadeln. Am 9. Januar 1973 war es dann soweit. Unsere Finger mussten zu guter Letzt auch noch tüchtig schwitzen, mussten wir doch denen in Bern die Daumen drücken. Aber es hat sich gelohnt!

J. Gammeter

Presse-Stimmen

«Schweizer Turnen», Winterthur:

Eine unüberblickbare Baustelle

In der Rubrik «Liebe Leser» des «Sports» hat sich Chefredaktor Walter Lutz kürzlich mit den Gründen befasst, die zur heutigen Lage im Schweizer Sport geführt haben. Aehnliche, auf den ETV bezogene Ueberlegungen haben im Jahre 1970 zu den sogenannten «Thesen von Murten» unseres Zentralpräsidenten geführt und werden seither auch in unsern Kantonal- und Fachverbänden und Grossvereinen angestellt. Wir glauben, dass die bemerkenswerten Ausführungen des «Sport»-Chefredaktors und seine — wie er sie selber nennt — ketzerische Schlussfolgerung auch unsere Leser interessieren.

«Der Schweizer Sport gleicht augenblicklich einer unüberblickbaren Baustelle. Auf ihr liegen Gesetze, Verfügungen und Pflichtenhefte, Pläne und Ideen und wahllos, beinahe chaotisch zerstreut, Werkzeuge und Materialien, Schubkarren, Schaufeln und Pickel, Steine und Felsblöcke und vereinzelt auch etwas Dynamit für zwangsmässige Sprengungen und Durchbrüche.

Für das Durcheinander, das anscheinend herrscht (es ist beinahe unmöglich, Prioritäten zu setzen), gibt es keine Verantwortlichen oder Schuldigen; denn was in den letzten Jahren, vor allem 1971 und 1972, auf den Schweizer Sport, seine Dachorganisationen und seine Verbände zugekommen ist, sieht sich fürwahr gigantisch an:

Die Verschärfung des Kampfes an der Front des Hochleistungssportes; die neue Form von Jugend + Sport mit all ihren organisatorischen, strukturellen und technisch-ausbildungsmässigen Konsequenzen; der Sport für alle, das Jedermannsturnen; der Frauensport; der freiwillige Schulsport; der obligatorische Lehrlingssport. Und als Folge von alldem: der Mangel an Trainern, Instruktoren und Ausbildern auf allen Stufen.

Alle diese Aufgaben, von denen eine jede auf ihre Art beinahe die wichtigste ist, sind schlagartig auf uns hereingebrochen. Der Nachholbedarf in allen diesen Bereichen ist gewaltig. Eine Explosion hat uns heimgesucht. Es war wie bei einer wie ein Pilz aus der Erde geschossenen Satelliten-Stadt, bei der man die Infrastruktur vergass oder vernachlässigte. Noch besser vielleicht aber: man wurde von der stürmischen Entwicklung, die in dieser Form und Heftigkeit nicht voraussehbar war, ganz einfach überrollt. ‚Die Fassade braucht bessere Stützen', folgert Karl Mock im ‚Tages-Anzeiger'.

Wir wollen die Frage nicht zu beantworten suchen, aber sie steht, drohend und fordernd zugleich, im Raume: Kann unsere Sportbewegung mit ihren vielfach ohnehin schon bis zum äussersten angespannten, zu mehr als 99 Prozent ehrenamtlichen Funktionären (und Dienern) und mit den kärglichen Moneten, die ihr trotz aller Sparsamkeit und allen Finanzierungsaktionen (wie Stiftung Schweizer Sporthilfe) zur Verfügung stehen, diesen gewaltigen und ständig anwachsenden Aufgabenkatalog überhaupt noch bewältigen? Ist sie aus personellen, organisatorischen und strukturellen Gründen nicht einfach überfordert? Droht sie nicht daran zu zerbrechen?

Und vor allem: Wäre es nicht in erster Linie Pflicht des Staates, an der Lösung dieser im Dienste der Allgemeinheit liegenden Aufgaben nicht nur zu partizipieren, sondern sie sogar selbst zu übernehmen? Wohlfahrt und Volksgesundheit, das Wohlbefinden der Bürger (und dazu gehört auch die körperliche Fitness) sind nationale Aufgaben, ebenso wichtig wie etwa der Schutz der Gewässer und der Umwelt.

Die paar Milliönchen, die der Bund dafür jährlich aufwendet und um die der Sport jedes Jahr von neuem hartnäckig ringen muss, sind, an den Leistungen und ihrer Bedeutung gemessen, im Grunde genommen lächerlich. Das ist nicht einmal ein Almosen — es ist fast ein Hohn.

Die Idee ist ketzerisch, aber warum soll sie nicht doch einmal ausgesprochen werden, weil es, schlicht gesagt, um die Integrierung des Sports in das tägliche Leben und langfristig letzten Endes um nichts anderes als um unsere Zukunft geht: Wie wäre es, wenn die Sportverbände einmal dem Bund erklären würden: Wir verzichten auf jeden Franken Subvention — aber dafür übernimmst du alles, was wir seit Jahrzehnten und in ständig zunehmendem Masse für die Volksgesundheit tun. Denn, lieber Bund, das ist ja eigentlich deine Pflicht deinen Bürgern gegenüber. Ja, was geschähe dann eigentlich?»

«Süddeutsche Zeitung», München:

Werbung am Ball

1966 gewannen die Fussballer der Braunschweiger Eintracht den deutschen Meistertitel. Nach sieben mageren Jahren sind sie dieser Tage wieder Meister geworden, allerdings nur Jägermeister, doch das bringt auch ganz schön was ein. 200 000 Mark bezahlt eine Getränkefirma, die besagtes hochprozentiges Produkt unter die Leute bringt, damit die Braunschweiger Balltreter auf ihrem gelben Trikot das Markenzeichen mit dem Hirschkopf tragen.

Die Mannschaft von Eintracht Braunschweig schwebt zwar in Abstiegsgefahr, doch brauchen die Spieler nicht mit guten Leistungen zu glänzen, sondern dienen dem Geldgeber lediglich als Werbeträger fürs Fernsehen. Gemessen an den Kosten für Werbespots auf der Mattscheibe machen es die Fussballer spottbillig.

Gewiss werden die Fernsehanstalten wie stets bei der sogenannten Schleichwerbung ihre Interessen zu wahren versuchen. Der Mann an der Kamera braucht das Hirschkopfemblem ja nicht gerade riesengross als Nahaufnahme zu zeigen. Doch aus dem Einzelfall Braunschweig kann bald die Regel werden. Zwar haben die vier Weisen des DFB-Präsidiums beteuert, es handle sich um eine Sondergenehmigung, doch die müssen sie wohl jedem Bewerber zugestehen, der seine Spieler künftig als wandelnde Litfassäulen vermieten will. Göttingen 05 hat sich schon angemeldet mit einem Keiler, der für ein Spirituosenfabrikat steht. Und steigen erst einmal renommierte Klubs wie der FC Bayern ins Geschäft ein, dann erwägt das Fernsehen bestimmt keine Sanktionen mehr.

Die Entwicklung zur Werbung mit sporttreibenden Individuen via Fernsehen kann vom verständlichen Aerger der Fernsehanstalten, die sich Werbung grundsätzlich bezahlen lassen wollen und müssen, allenfalls vom ästhetischen Standpunkt aus bedauert werden. Das Nachbarland Oesterreich, wo vom Staatsligaverein bis zum Kegelklub fast jeder Sportler ein mit Werbung bedrucktes Trikot trägt, mag als abschreckendes Beispiel gelten. Freilich wurden dort auch gleich die Vereine umbenannt, was bei uns im Fussball nur zögernd geschieht. Chio Waldhof, Pegulan Frankenthal und Röchling Völklingen bilden Ausnahmen.

Beim Fernsehen muss wohl eingesehen werden, dass Widerstand nicht mehr zeitgemäss ist. Der wurde bislang auch meist nur gegen die Kleinen aufrechterhalten, bei denen man es sich glaubte erlauben zu können. Alpine Skirennläufer beispielsweise dürfen ihre Ski mit riesigem Firmenschriftzug minutenlang ins Bild und über Eurovision in Millionen europäische Wohnzimmer halten. Auch Franz Beckenbauer muss beim Fernsehinterview gewiss nicht seine Hand über das BMW-Wappen auf seiner Brust halten, das diese vielleicht einmal ziert.

Hans Eiberle