Rekorde kein Privileg für langes Leben

Autor(en): **Steffny, Manfred**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **33 (1976)**

Heft 1

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-994312

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

Rekorde kein Privileg für langes Leben

Manfred Steffny

Leute, die in einem Alter anfangen, Sport zu treiben, in dem andere aufhören, haben eine höhere Lebenserwartung als untätige frühere Leistungssportler. Dies lehrt der Fall des Langstreckenläufers Wladimir Kuz aus der Sowjetunion. Acht Jahre lang hielt sein 5000-m-Weltrekord von 13:35,0 aus dem Jahre 1957, ehe ihn der Australier Ron Clarke verbesserte. Die Gesundheit war weniger stabil, als sich Kuz schlagartig, 1958, vom Sport zurückzog. Der 1,68 m grosse Mann tat nichts mehr, führte sich aber weiterhin Kalorien zu wie ein Schwerarbeiter und erreichte ein Gewicht von über 100 Kilogramm. Um den einmal hochentwickelten Kreislauf in Gang zu halten, griff Kuz zum Stimulans Alkohol. Kürzlich starb der Weltrekordler und Olympiasieger über 10 000 m den Herztod.

Es gibt kein Privileg für ein langes Leben des Leistungssportlers, wenn er nicht nach seiner Karriere ebenso wie Herr Jedermann sich zwei- bis dreimal in der Woche sportlich betätigt und dabei Reize für Herz und Kreislauf setzt. Sepp Hipp, der Olympiafünfte im Zehnkampf 1952, starb mit 32 Jahren den Herztod, weil er Unmegen ass und kaum noch etwas für den Kalorienabbau tat. Eine Reihe von ähnlichen Fällen gibt es auch in anderen Sportarten, wobei der Hauptfehler der Betroffenen Bewegungsmangel und Beibehaltung früherer Essgewohnheiten war.

Alain Mimoun, Zeitgenosse von Kuz und Olympiasieger von 1956 im Marathonlauf, blieb dem Laufen treu. Mit 54 Jahren ist er noch in der Lage, die 10 000 m in 32 Minuten zu laufen und hält sein Renngewicht von 1956. Wie schnell dagegen der organische Leistungsabfall ist, erfuhr Herbert Schade, der Olympiadritte 1952 in Solingen. Als er 1953 drei Monate lang pausierte, nahm er neun Kilogramm zu und kam bei einem sportmedizinischen Test bei einer Bestzeit von 14:06 (1952) nur mehr auf 18 Minuten. Heute hält sich Schade in erster Linie durch häufiges Saunieren und gelegentliche Läufe fit.

Der Europameister von 1954 über 100 und 200 m, Heinz Fütterer, ist durch Untätigkeit so kurzatmig geworden, dass er im Vorjahr in Hannover bei den Deutschen Leichtathletik-Meisterschaften in einer Staffel früherer Spitzenläufer nur mehr 50 Meter mühsam zurücklegen konnte. Dutzende von Altersläufern, die in jungen Jahren nicht unter zwölf Sekunden über 100 m gelaufen sind, würden Fütterer und anderen Grössen spielend davonlaufen.

Falsch verstandener Ehrgeiz hält oft frühere Spitzenkönner davon ab, sich als Volkssportler zu betätigen. Sie fürchten den Vergleich mit früheren Leistungen. Das Schlagwort vom «rechtzeitigen Aufhören» geistert in zu vielen Köpfen. Dabei geht es darum, nie aufzuhören. Olympiasieger wie Herb Elliott (Australien) als Orientierungsläufer und Georg Thoma (Hinterzarten) als Volksskiläufer suchen noch immer das Wettkampferlebnis und bewahren sich so ihren jugendlichen Elan.

DSB/sid

Unser Forum

Baby-Schwimmen, ja oder nein

L. Kennel

Baby-Schwimmen oder sagen wir besser Kleinkinderschwimmen ist ein Thema, mit dem auch die ETS zunehmend konfrontiert wird. Man fragt, bestellt Literatur oder Filme. Es ist ein Thema, mit dem wir uns kaum eingehend beschäftigen können, richten sich doch unsere Interessen gezwungenermassen auf ältere Schüler aus. Immerhin, das Thema ist verlockend, und wir gedenken es im Auge zu behalten, sei es auch nur mit dem Mittel der Diskussion. Diese Diskussion ist nicht einfach zu führen, da sachliche Grundlagen weitgehend fehlen oder in vor allem fremdsprachlicher Literatur festgehalten sind. Es stehen sich oft Meinungen gegenüber; der Glaube überdeckt das Wissen um Tatsachen. Wie vielerorts in Erziehungs- und Ausbildungsfragen diktieren Emotionen die Diskussion.

Der nachfolgende Artikel stammt von L. Kennel-Kobi, der ehemaligen Schwimmerin und heutigen Schwimmpädagogin. Sie nennt die hauptsächlichsten Richtungen, die im Kleinkinderschwimmen zu verzeichnen sind und stellt sich eindeutig gegen die kommerziellen Schulen. Vielleicht wird aufgrund dieses Artikels eine Diskussion in unserer Zeitschrift eröffnet.

H. Altorfer, Fachleiter Schwimmen ETS

Gestatten Sie mir vorerst eine Frage: Was verstehen Sie unter dem Begriff «Baby»? Der Ausdruck «Baby», übrigens wieder einmal mehr aus dem englischen Sprachgebrauch übernommen, vertuscht ein bestimmtes Alter des Kindes. Beim Begriff «Baby-Schwimmen» entstehen dadurch gewiss grosse Unklarheiten.

In der Zeitung war über die «Wasserbabies» von Villars zu lesen. Es handelt sich dabei um Säuglinge ab drei Monate, die Schwimmunterricht erhielten. In Deutschland werden Versuche mit Neugeborenen durchgeführt, wobei diese bis zu ihrem 18. Monat regelmässig unterrichtet werden. Das Experiment läuft unter der Bezeichnung «Baby-Schwimmen». Unter demselben Namen sind in Winterthur Kurse für Kinder bis zu drei Jahren ausgeschrieben.

Ziel und Zweck

Der Franzose Jean Fouace, der in Villars unterrichtet, erklärt: «Man will die Babies mit dem nassen Element so vertraut machen, dass die Ertrinkungsgefahr, meistens durch einen Schock ausgelöst, ausgeschlossen wird.» Seine Methode sei ganz natürlich. Ich zitiere aus einem Zeitungsartikel: «Junge Mütter steigen mit ihren Babies ins Wasser und fangen an, sie unter Anleitung des französischen Schwimmlehrers zu trainieren. Höhepunkt der morgendlichen Lektion: Man wirft die Mini-Menschlein in hohem Bogen ins Bassin oder kippt sie aus einem Gummiboot und überlässt sie dann seelenruhig ihrem Selbsterhaltungstrieb.»

Andere Ziele verfolgt die Sporthochschule Köln. Mediziner und Entwicklungspsychologen interessieren sich für das Säuglingsschwimmen in erster Linie, um die Bewegungsweise des Kindes zu studieren. Sie erhoffen sich davon genauere Kenntnisse über die Reifungsgesetze des zentralen Nervensystems. Pädagogen hingegen schenkten dem Säuglingsschwimmen bis 1971 so gut wie keine Beachtung.

Die Winterthurer Schwimmlehrerin Ursula Bohn packte das Problem von der praktischen Seite an. Sie wollte wissen, ob sich die Anstrengungen lohnen, oder ob es sich um verlorene Liebesmüh handelt. Sie gewöhnte deshalb ihren Sprössling Roger in der Badewanne systematisch ans Spielen im Wasser, verbunden mit den ersten Wassergewöhnungsübungen. Nach vier Monaten wurde Roger dann zum ersten Mal unters Wasser getaucht, worauf er sich allmählich an den Aufenthalt unter Wasser gewöhnte. Erst etliche Monate darauf vertauschte Frau Bohn ab und zu die Badewanne