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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 33 (1976)

Heft: 3

Rubrik: Gesehen, beobachtet, gehört...

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

Gesehen, beobachtet, gehört...

Die körperliche Vergreisung — so stellte kürzlich ein Mediziner fest — fängt bereits nach der letzten Turn- und Sportstunde in der Schule an. Dieser Prozess stellt sich deshalb ein, weil eine recht grosse Zahl von männlichen und weiblichen Jugendlichen nach Austritt aus der Schule mit dem Sport aufhört. Lehre, Studium, berufliche Aus- und Weiterbildung, Rekrutenschule, Freund oder Freundin, Hobbys usw. seien — so wird argumentiert — derart zeitaufwendig, dass für Sport keine Zeit erübrigt werden könne.

Da die so Argumentierenden jung an Jahren sind, machen sie sich wegen ihres Körpers keine Sorgen: sie fühlen sich gesund und stark.

Aber eben, die «Vergreisung» schreitet vorerst unspürbar voran, bis sich nach ein paar Jährchen erste Anzeichen subjektiv bemerkbar machen: bei kleinen Anstrengungen macht die «Pumpe» nicht mehr richtig mit, dort, wo noch vor kurzer Zeit mit jugendlichem Elan zwei, drei Treppenstufen zusammen übersprungen werden konnten, geht der Schnauf aus, das Bükken macht Mühe, weil die Gelenke steifer geworden sind, der Zeiger der Waage springt bei jeder Kontrolle zwei, drei Striche höher, kurz sie werden sich eines Tages bewusst: ich werde älter.

Wer diese Zeichen richtig deutet, muss eine wichtige Entscheidung fällen, die Entscheidung nämlich, ob die körperliche Vergreisung in diesem Tempo weitergehen soll oder ob nicht Massnahmen ergriffen werden sollten, die eine bremsende Wirkung zur Folge haben.

Noch besser ist es, man lässt es schon gar nicht so weit kommen und ergreift nach Austritt aus der Schule eine der vielen attraktiven Möglichkeiten, welche die Institution «Jugend + Sport» bietet. Nach der Schule sollte man mit der sportlichen Aktivität sofort weiterfahren. Wer aufhört und eine Pause einlegt, hat später grosse Mühe eine sportliche Tätigkeit wieder aufzunehmen.

Den Alterungsprozess kann man nicht aufhalten, man kann ihn jedoch durch sinnvollen, dem Alter angepassten Sport wesentlich verlangsamen und hinausschieben. Ein eindrückliches Beispiel liefert uns der 47jährige Eisschnelläufer Franz Krienbühl, von dem behauptet wird, sein biologisches Alter habe sich in den letzten zehn Jahren nicht verändert.

Bekannte Kreislaufspezialisten haben, aufgrund von umfangreichen Untersuchungen festgestellt, dass regelmässig trainierende Menschen mit 55 körperlich mehr leisten können als untrainierte Zwanzigjährige.

Beispiele von leistungsfähigen Alterssportlern gibt es unzählige. Hier zwei Beispiele: Der 80jährige Arthur Lampert hat vor nicht allzulanger Zeit einen Halbmarathonlauf (21 km) in sage und schreibe einer Stunde und achtundfünfzig Minuten zurückgelegt. Die kürzlich verstorbene Tennisspielerin M. Sutton, Wimbledonsiegerin im Jahre 1905, beteiligte sich im Alter von 81 Jahren zusammen mit ihrer sechzigjährigen Tochter, regelmässig an Doppelturnieren.

Aber auch Künstler vollbringen, dank regelmässigem «Training» unwahrscheinliche Leistungen: Der Klaviervirtuose Wilhelm Backhaus bestritt im Alter von über 80 Jahren noch anstrengende Klavierkonzerte; die 80jährige Primaballerina Felia Doubrowska, die 1913 aus der kaiserlich-russischen Ballettschule in Petersburg hervorging, tanzt heute in New York an der Juillard School ihren jungen Schülerinnen noch Pirouetten und schwierige Passagen vor.

So lange der Mensch lebt, ist er trainierbar, es ist also für keine Altersgruppe zu spät.

Marcel Meier

Sonja reitet

Eine Skizze

Die Aerzte hatten ihr nur ein kurzes Leben prophezeit. Vielleicht waren die Eltern darum so milde und nachsichtig mit Sonja umgegangen während ihrer Kindheit. Eine schwere Blutkrankheit, auch für die Fachärzte noch voller Rätsel, war bei ihr diagnostiziert worden. Die Summerer hatten zwar vier Kinder, drei Söhne und dann diese zarte Sonja, aber auf dieses eine, kranke Kind konzentrierten sie einen Grossteil ihrer Liebe. Die Söhne, robust aufgewachsen und alle weit mehr als ein Jahrzehnt älter als die Schwester, nahmen den Eltern ihre besondere Fürsorge für sie nicht übel. Im Gegenteil! Sie wetteiferten, als Sonja zu einem hübschen, wenn auch stets blassen Mädchen heranwuchs, miteinander darum, die Schwester zu verwöhnen.

In der Schule durfte Sonja nicht überfordert werden und nahm beispielsweise am Sportunterricht überhaupt nicht teil. Gewichtige Atteste der Aerzte rechtfertigten es. Klassenreisen fanden ohne Sonja statt. Sie schien sie über Jahre auch nicht zu entbehren. Das wurde erst anders, als sie als Halbwüchsige ihr Interesse für das andere Geschlecht entdeckte, das bisher nur von ihren Brüdern verkörpert worden war. Als dann aber Andreas neu in ihre Klasse kam, entdeckte Sonja, dass der schlanke, dunkelhaarige Junge mit den leuchtenden Augen im sonnengebräunten Gesicht Eindruck auf sie machte. Wenn sie ihn ansah, bekam sie Herzklopfen, das Blut schoss ihr in den Kopf, Sonja sah dann in ihrer Verlegenheit ganz reizend aus. Jedenfalls empfand Andreas das so. Eines Tages lud er sie ein, mit in den Klub zu kommen. «Klub?» fragte Sonja, «was für ein Klub ist das? Und was soll ich dort?» «Es ist ein Reiterverein im Nachbardorf, wo wir gewohnt haben.» «Reiterverein? Ich kann aber nicht reiten!» «Das macht nichts! Kannst du lernen. Gar nicht so schwer.» Sonja begleitete Andreas zum Reiten, einmal, dann wieder und wieder. Schliesslich bat sie die Eltern: «Ich möchte Reiten lernen!» «Reiten? Aber das geht doch nicht!» «Warum nicht? Können wir nicht mal den Arzt fragen? Ich fühle mich jetzt wirklich kräftig.» Die Eltern stimmten zu, der Arzt hätte keine Einwände. Er riet sogar zu: «Man soll keine Komplexe züchten. Das Blutbild ist bei Sonja zwar immer noch nicht zufriedenstellend, aber sie ist wirklich merklich kräftiger geworden. Versuchen wir es ruhig einmal!»

So trat Sonja dem Reiterverein bei, lernte, wie man Pferde pflegt, wie man mit und ohne Sattel auf den Rücken eines Pferdes kommt, wie man vertraut mit ihm wird, wie man ihm schmeichelt und wie man es fordert. Das junge Mädchen bewies schon nach kurzer Zeit der zaghaften Eingewöhnung eine grosse Zähigkeit beim Training, zeigte keine anderen Ermüdungserscheinungen als Gleichaltrige auch, die nicht so ängstlich behütet aufgewachsen waren wie Sonja, und brannte darauf, nach einem Jahr auf ihrem ersten Turnier auch den Eltern und Brüdern zu beweisen, was sie gelernt hatte und wie sie ihren Körper in die Gewalt ihres Willens zu zwingen wusste. Nein, Sonja wurde keine Siegerin im Turnier, aber sie erreichte einen guten Mittelplatz. Der Sieg war Andreas nicht zu nehmen. Aber das freute Sonja fast ebenso, als wenn sie den Preis errungen hätte. Und noch immer wies das Blutbild bedenkliche Symptome auf. Nur der Arzt nahm sie nicht mehr so schwer. Er erlaubte Sonja, wie eine Gesunde in der Schule zu arbeiten, mit fröhlichem jungen Menschen jung zu sein, zu schwimmen, zu turnen und zu spielen und vor allem weiterhin zu reiten.

Hans Bahrs