Schuss vor den Bug...

Autor(en): **Meier, Marcel**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **38 (1981)**

Heft 3

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-993784

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

3

JUGEND UND SPORT

38. Jahrgang
März 1981

Fachzeitschrift für Leibesübungen
der Eidgenössischen Turn- und
Sportschule
Magglingen (Schweiz)

Die Jugend
muss die Natur
wieder erleben
mit
ursprünglichen
Sinnen,
mit
empfänglicher
Seele,
erleben in ihrer
Unendlichkeit,
in ihren
Erscheinungen,
in ihren Gesetzen.
Sie muss wieder
in lebendige
Beziehung zu ihr
gesetzt werden,
muss Gelegenheit
erhalten,
ein inniges
Naturgefühl
in sich
auszubilden.

Arthur Frey

Schuss vor den Bug...

Als ich auf der variantenreich angelegten Langlaufloipe aus dem Wald auf die Lichtung hinausfuhr, überwältigte mich erneut die herrliche Sicht über das wogende Nebelmeer hinweg in die vom roten Licht der Abendsonne übergossenen Berge. Die tiefstehende Sonne liess auf dem Meer aus Watte, neben dunkelblauen Schatten, goldene Wellenkämme aufleuchten. Aus dem Wald hörte ich das gleichmässige Schnaufen eines Läufers näherkommen. Nach wenigen Augenblicken tauchte er zwischen den Tannen auf und blieb hochatmend neben mir stehen. «Herrlich diese Abendstimmung!» meinte er noch ein wenig ausser Atem.
Bald entspann sich ein Gespräch. «Wie schade», meinte der Läufer, «dass ich den Langlauf fast zu spät entdeckte...» Auf meine erstaunte Frage, weshalb «fast zu spät», meinte er: «Vor einem Jahr erlitt ich, obwohl erst 35 Jahre alt, einen Herzinfarkt.» Als er bemerkte, wie erstaunt ich ihn betrachtete, fuhr er fort: «Ja, wissen Sie, ich bin einer jener typischen Fälle, die nach der Schule mit dem Sport aufhörten. Ich stürzte mich in die Ausbildung, schuftete Tag und Nacht und kam im Beruf sehr schnell voran. Mit den geschäftlichen Erfolgen wuchsen die Verpflichtungen, verdichtete sich mein Terminkalender. Ich hätte gerne Sport getrieben, aber Karriere und geschäftliches Weiterkommen waren für mich wichtiger. Und dann kam, wie aus heiterem Himmel, dieser Schuss vor den Bug. In der Klinik hatte ich endlich Zeit, über mich und mein bisheriges Leben nachzudenken. Dabei wurde mir etwas sonnenklar: So kann es nicht mehr weitergehen. Arbeiten ist schon recht, aber man sollte daneben auch noch Zeit zum Leben haben. In diesen Gedankengängen bestärkte mich mein Arzt; er war es, der mir vor allem die blödsinnige Angst nahm, nach einem Infarkt mein Herz erneut zu belasten. Schon bald musste ich auf dem Fahrradergometer Kilometer abspulen, später kamen längere Spaziergänge und Wanderungen dazu. Ich fühlte mich von Tag zu Tag sicherer, mein körperliches und damit auch mein seelisches Wohlbefinden nahmen im Quadrat zu, und heute kann ich, wie Sie sehen, sogar meine Runden auf der Loipe drehen...»

Zwei Tage nach dieser Begegnung las ich in einem deutschen Blatt, dass die Zahl der Herztodesfälle sowie der Herz- und Kreislauferkrankungen unverändert hoch sei, auf der andern Seite halten nach einer Umfrage 90 Prozent der Bürger Sporttreiben für gesund, aber nur 12 Prozent der über Vierzigjährigen handeln danach.

Eine Forschungsgruppe Gerontologie befragte 500 Männer jenseits des 49. Lebensjahres nach ihrer Meinung über Sport. Die Mehrzahl war davon überzeugt, dass sportliche Betätigung das körperliche und seelische Wohlbefinden verbessere, und 90 Prozent meinten, man sollte im Alter nicht darauf verzichten. Als man die Sportbefürworter dann aber zu einem Übungskursus einlud, damit sie ihre verbalen Bekenntnisse auch in die Tat umsetzen konnten, kam nur eine verschwindend kleine Minderheit.
Und die Gründe ihres Fernbleibens? Die Fesseln der Bequemlichkeit waren zu stark.
Bei manchen braucht es anscheinend zuerst einen Schuss vor den Bug, ehe sie ihren Lebenskurs ändern...

Marcel Meier