

Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 10 (1953)

Heft: 2

Artikel: Altersfrage und Sport

Autor: Albonico, Rolf

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991205>

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: 14.01.2026

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

Altersfragen und Sport

von Dr. Rolf Albonico

Altersfragen aller Art stehen zurzeit hoch im Kurs. Besonders Interesse begegnen die Probleme des Altwerdens und des eigentlichen Altseins, oder umgekehrt des Nicht-Altwerdens, des Jungbleibens. Die Behandlung dieser Fragen ist sehr oft mit Reklame und Geschäft verbunden, zum mindesten mit irgendwelchen Spekulationen. Begreiflich! denn wer möchte — besondere Fälle vorbehalten — das Altern nicht hinausschieben, wenn nicht gar verhindern.

Wenn wir heute Altersfragen im Zusammenhang mit dem Sport zur Diskussion stellen, so vor allem darum, weil bekanntlich mit dem Sport ein Mittel gegeben ist, Körper und Geist und vor allem das Gemüt jung zu erhalten und den Beschwerden des Altwerdens zu begegnen. Andererseits kann gerade durch den Sport die Gesundheit beeinträchtigt, das Leben verkürzt werden, was das Problem erst recht interessant macht.

Unser heute zur Diskussion stehendes Alter ist jenes, das dem sogenannten Rekordalter, dem Höchstleistungsalter folgt und bis zum Tode dauert.

Es ist das jenes Alter, etwa vom dritten Jahrzehnt ab, wo bei den meisten Sportlern die definitive Abwanderung vom Sport ins «Leben» erfolgt, wie dies zu Unrecht formuliert wird. Diese Erscheinung ist an und für sich hinlänglich begründet durch eine Verschiebung der Interessen auf Beruf und Familie, sowie oft durch die äussere wirtschaftliche Notwendigkeit.

Vom biologischen Standpunkt aus jedoch ist die Abkehr vom Sport zu diesem Zeitpunkt nicht erwünscht, vor allem dann nicht, wenn sie plötzlich — ohne Uebergang erfolgt. Störungen im Organismus aller Art sind vielfach die Folge davon, indem der Körper gegen die eingetretene Gleichgewichtsstörung der physischen und der psychischen Kräfte rebelliert. — Sport im Vollreifealter — zwischen dreissig und vierzig — ist grundsätzlich erwünscht. Auf einige Besonderheiten dieses Lebensalters sei hingewiesen:

Wenn auch in vielen Fällen der während der Höchstleistungszeit zwischen 20 und 30 errungene Leistungsstand noch über Jahre hinaus erhalten werden kann, so ist doch zu sagen, dass allgemein die Einübungszeit allmählich länger wird, und die Leistungshöhe in einer Ruhepause schneller zurückgeht. Es ist also generell mit einem schnelleren Kräfteverbrauch und einem langsameren Kräfte- und Leistungswiederanstieg zu rechnen. Ausserdem bedarf es längerer Erholungszeiten zwischen den einzelnen Leistungen. — Dass die sportliche Praxis auf diese Gegebenheiten Rücksicht zu nehmen hat, versteht sich.

Das kritische Alter ist das nun folgende: das Alter nach vierzig bis über die fünfzig hinaus.

Noch vermehrt als in der vorhergehenden Epoche sind die Interessen auf die mannigfachen Gebiete des Lebens hingelenkt auf Kosten des Sportes. Das, zusammen mit einer beginnenden körperlichen Trägheit, machen die Abkehr vom Sport oft vollständig. Andererseits sprechen biologische Gründe für eine Beibehaltung sportlicher Tätigkeit gerade in dieser kritischen Zeit. Es gilt nämlich, dass man sich vor allem dann eine gute Körperform bis ins hohe Alter hinein erhalten kann, wenn man um die Zeit des sogenannten Klimakteriums (Wechseljahre) einem Mindestmass an körperlicher Bewegung treu bleibt. Eine längere Bewegungspause, die auf einer früheren Lebensstufe leicht ausgeglichen werden kann, wird um diese Zeit viel schwerer überwunden. Eine ganze Reihe nachteiliger Erscheinungen am Organismus sind die Folge zu geringer körperlicher Betätigung während dieses bedeutenden Lebensabschnittes.

Ein spezielles Wort sei an dieser Stelle über das in diesem Alter oft brennend werdende Fettpolsterproblem gesagt:

Wenn in jungen Jahren sportliche Betätigung oft Anlass ist für eine Vergrösserung der verschiedenen Körperräume, so ist es in unserem vorliegenden Alter die körperliche Untätigkeit, die in den meisten Fällen die unerwünschten Fettpolster verursacht. Dieses Fett an unrechter Stelle bedeutet für den Körper eine Mehrlast und für die Tätigkeit der Organe ein Hemmnis. Einmal da, hält es schwer, dieses nachteilige Fett wegzubringen; es ist also besser, prophylaktisch zu handeln, d. h. durch regelmässigen Körpersport und eine vernünftige Diät seinen Ansatz zu verhindern.

Gewarnt sei vor forcierten Entfettungskuren, sei es durch übertriebenes Training oder sei es durch Hungern. Vernünftige Leibesübungen dürfte in diesem Falle das Beste sein.

Nun aber die Kehrseite! Wie sind die zahlreichen Todesfälle vor allem sogenannt älterer Herren im Sport zu deuten? Sprechen sie nicht eher gegen eine sportliche Betätigung während dieser Lebensperiode?

Wenn wir von den Todesfällen als Endresultat früherer Schädigungen des Körpers durch übertriebenen Sport absehen — und das wollen wir für heute tun —, so handelt es sich bei diesen «überraschenden» Todesfällen fast ausnahmslos um die solcher Leute, die sich nach anstrengender Berufsarbeit zur Erholung — wie sie glauben — sportliche Leistungen zumuten,

Fortsetzung von Seite 3

Konzertsälen begegnet zu sein. Wir meinen: Im modernen Sport, und zwar auch im Massen- und Schausport, stecken latente Möglichkeiten, in den Menschen den Sinn für das zu wecken, was Anstand heisst; den Sinn für das zu wecken, dass ein Spiel nicht das Letzte ist und nur erträglich bleibt, wenn es lachend gewonnen und verloren werden kann. Wir behaupten, ein Mensch, der seinen Sonntagnachmittag damit zubringt, sich über die gute Haltung der einen Mannschaft auf dem Sportplatz zu freuen und über die unfaire Holzerei der andern sich zu ärgern, sei in seinem innersten menschlichen Kern mehr gefördert worden, als wenn er sich zwei Stunden lang in passivem Hinsehen von der Illusionmaschine hätte verträsten lassen. Die Erfahrung lehrt, dass der Massen-

sport eine Möglichkeit bietet, gleichsam die Kräfte des praktischen Alltagsbewusstseins in den Menschen anzuregen und zu fördern. Die Möglichkeit also, den Massengeist zu bekämpfen.

Die Verantwortung dafür, dass das geschieht, tragen die Mannschaften, die Spielreporter und die Spielkritiker. Und soviel uns bekannt ist, trachtet man auch in der Eidgenössischen Turn- und Sportschule in Magglingen darnach, in dieser Richtung zu wirken. Das Problem des Massensportes liegt nicht darin, Verbote und Hindernisse zu finden, um ihn einzudämmen, sondern wie diese Möglichkeit genützt werden kann, den Menschen innerhalb der Masse selbst beim Menschlichen zu packen. Nur auf diese Weise wird man mit ihm als mit einer Erscheinung des Zeitgeistes fertig.»

denen sie trainingsmässig nicht gewachsen sind. Sehr oft handelt es sich sogar um solche «Sportler», die es früher nie gewesen sind, die erst jetzt, in späteren Jahren, das Versäumte nachholen wollen. Dass diese Leute viel stärker gefährdet sind als die an den Sport gewöhnten, ist verständlich. Auch von Unfällen werden sie leichter betroffen, vor allem, weil sie nicht beweglich genug sind, eintretenden Gefahren rechtzeitig zu begegnen. Zudem steht ihr Geltungsbedürfnis vielfach in einem krassen Missverhältnis zu ihrem wirklichen Können. Vor allem gilt ganz allgemein — wie schon angedeutet —, dass wer durch den Beruf bis an die Grenze seiner Leistungsfähigkeit beansprucht ist, durch zusätzliche sportliche Beanspruchung leicht geschädigt werden kann. Aus dieser Erkenntnis drängen sich die Forderungen für die sportliche Praxis auf:

Wer erst im Alter mit 40 oder mehr mit Körpersport beginnt, tue dies mit grosser Sorgfalt und wenn immer möglich unter Kontrolle des Arztes.

Die an den Sport gewöhnten 40- und 50jährigen denken daran, dass auch ihre Widerstandsfähigkeit gegen immer wiederkehrende Anstrengungen herabgesetzt ist. Die Adern haben an Elastizität eingebüsst, das Herz arbeitet bereits weniger ökonomisch, die allgemeine Beweglichkeit und Elastizität ist vermindert; möglicherweise sind auch schon Abnützungserscheinungen am Bewegungsapparat vorhanden. — In erster Linie jedoch gilt auch hier die Forderung «eines ziemt sich nicht für alle», indem — bedingt durch das physiologische Alter — die körperlichen Unterschiede sehr gross sein können.

Das Stoffprogramm vermeidet immer mehr — d. h. mit zunehmendem Alter der Senioren — Schnellig-

keits- und Kraftübungen zugunsten der besser geeigneten Dauerübungen. Neben grösserer Abwechslung muss vor allem die Erholungszeit zwischen den einzelnen Übungen länger sein. Allfällige Wettkämpfe dürfen nur harmlosen Charakter haben. Die reine Bewegungsfreude, gepaart mit Klugheit, diktieren das Ausmass der sportlichen Arbeit des älteren Herrn.

Wer über die Zeit der Jugend hinaus auch während der Vollreife mit einer gewissen Regelmässigkeit und ohne Uebertreibung Sport getrieben hat, wird auch während der kommenden Lebensperiode, dem Greisenalter, zu seinem eigenen Gewinn sportlich tätig sein können. Der in Uebung gebliebene Körper kann auch jetzt noch erstaunlich leistungsfähig sein. Andererseits trägt dieses Alter im Sport nicht zu Unrecht den Namen «Bremsalter». Nun sollte man sich mehr und mehr Ruhe gönnen zwischen den Uebungen. Und ebenfalls mehr als im vorhergehenden Lebensabschnitt ist Wechselsport das Gebot; Einseitigkeit führt zu Schädigungen durch Ueberlastung einzelner Organe einerseits, durch mangelnden Gebrauch des übrigen Organismus andererseits. Um mit 60 aber dem Gebot des Wechselsportes genügen zu können, bedarf es in der Jugend einer möglichst vielseitigen sportlichen Ausbildung.

Je gründlicher und umfassender der jugendliche Körper trainiert wird, umso länger kann der alternde Mensch sportlich tätig sein und umso grösser ist der körperliche Gewinn, der aus dieser Tätigkeit gezogen werden kann. Im gleichen Verhältnis sinkt das Mass der Gefährdungs- und Schädigungsmöglichkeiten. Und mit dieser Erkenntnis werden unsere Altersfragen plötzlich auch zu Jugendfragen.

Wo führt das hin?

Vor einiger Zeit ging folgende Meldung durch die Presse: «Unter dem Slogan „Es gilt Russland zu schlagen“ hat die amerikanische Amateur-Athletik-Union eine öffentliche Geldsammlung angekündigt, durch welche 500 000 Dollars zur Förderung des Amateursports eingebracht werden sollen. Ein Sprecher des Verbandes erklärt dazu, dass die Amerikaner den Kampf um die Vorherrschaft im Sport aufnehmen müssen, aber nicht über die nötigen Mittel dafür verfügen. Russland gewährt seinen Athleten namhafte Subventionen; die Spitzensportler und der talentierte Nachwuchs hat in Russland genügend Trainingsmöglichkeiten, weil sie im Staatsdienst stehen. In Amerika sollen nun Millionen junger Leute zum Training angehalten werden. Die AAU wird in Zukunft auch jenen Sportarten Aufmerksamkeit schenken, in denen die russischen Athleten bei den Olympischen Spielen von 1952 dominierten, so vor allem im Turnen und Ringen.»

In seinem Leitartikel kommentierte Redaktor Max Ehinger im «TIP» diese Meldung in ausgezeichnete Art und Weise. Er schreibt:

«Dieser amerikanische „Faustschlag“ so erklärlich er vom nationalen Standpunkt aus sein mag, ist deprimierend in jeder Hinsicht; denn er stellt ein weiteres Anzeichen dar der stetig zunehmenden Verknennung der Leibesübungen und ihrer Werte. In gewissem Sinne bedeutet er aber weit mehr, nämlich die irrige Ueberschätzung all dessen, was mit Leistungssport zusammenhängt.

Es ergeben sich Folgerungen von erheblicher Tragweite, und es zeigt sich einmal wieder mit allem Nachdruck, dass selbst die als kühl und rechnerisch bekannten und dieserhalb speziell geschätzten Yankees sich zu krassen Abwegigkeiten verleiten lassen. Wie nur lässt sich der AAU-Appell vereinbaren mit den so oft durch USA-Vertreter zitierten Aussprüchen, man betreibe drüben Spiel und Sport vorab um der Sache willen und zum Nutzen der Jugend? Wie intensiv wurde dies von Verantwortlichen immer wieder betont? Erst vor ein paar Monaten noch und erneut, droben in Helsinki! Und man hat in der Tat stets den Eindruck, die Aktiven seien — oft unbewusst — durch diese Auffassung günstig beeinflusst; man schloss es wenigstens aus ihrer Nonchalance, ihrem ungezwungenen Tun und Sichbewegen. Bewundernswert leicht und unbekümmert wirkten sie bei allen Uebungen, an die sie sich je und je heranmachten.

Und nun auf einmal diese Abkehr ins absolute Gegenteil. Selbst wenn sich — wofür die Sportinformation natürlich keine Schuld trifft — herausstellen sollte, dass die Begründung innerhalb obiger Meldung nicht die völlig wortgetreue Wiedergabe des englischen Originaltextes sein

sollte; selbst wenn eine gewisse „Friseur“ denkbar wäre, so bleibt der Slogan „es gilt Russland zu schlagen!“ ein Fremdkörper, ein unverständlicher Wunsch, eine unbegreifliche Forderung. Haben zum Beispiel die amerikanischen Leichtathleten, diese prächtigen Kämpfer und Könner, ein künstlich gezüchtetes Aufpulvern nötig? Ist der Endzweck grosser internationaler Veranstaltungen, dass man seine Kraft, seine Klasse, seine Fähigkeiten nicht mehr gegen alle Partner einsetzt, sondern sie ausschliesslich wider einen ganz bestimmten Gegner richtet? Den man auf diese Weise zum „Feind Nummer eins“ stempelt...

Mehr noch: der Aufruf ertönt ausgerechnet aus dem Lager eines Verbandes, der als ersten Teil seiner Bezeichnung das Wort „Amateur“ trägt, der sich somit eine eindeutige Zweckbestimmung zugelegt hat. Nun will man plötzlich seinen eigenen Athleten dieselbe materielle Unterstützung und die gleichen übertriebenen Trainingsgelegenheiten zukommen lassen, wie sie beim andern Volk üblich sind und wie man sie kurze Zeit zuvor belächelte und verurteilte. In den eigenen Kanal gelenkt, erhält anscheinend das Mittel ganz anderes Gepräge, namentlich wenn man sich für die eigene Mühe besonderen Nutzen davon verspricht. Ja, solch ein Wechsel von Idee und Auffassung ist nicht nur widersprechend, er ist überdies erstaunlich und zugleich bedrückend.

Es stellt sich jedenfalls für jene, denen Regel und Ziel noch etwas bedeuten — neben manch anderen — die grundsätzliche Frage: Wo muss das hinführen? Ja, wo...? Ein Ende ist wahrhaftig nicht abzusehen! Im Gegenteil, es sind noch schärfere, noch abwegigere, noch gefährlichere Uebersteigerungen zu erwarten. Man bedenke nur, welche Massnahmen die Russen als Replik ergreifen müssen, wenn sie den Tanz um Gold, um Sieg und Ehre entsprechend weiterführen wollen. Ad absurdum! Jedenfalls sind die Verfasser des zitierten amerikanischen Aufrufes im Begriffe, einen weiteren Schritt zu tun, den Sport immer mehr dorthin zu tragen, wo er seinem Wesen und Wert nach keineswegs hingehört: zum Instrument der Befriedigung nationaler Sensationsinstinkte und Superansprüche. Die 500 000 USA-Dollars sind — mögen sie uns aus vermeintlich noch so weiter Ferne erreichen — eine Gefahrenquelle. Sie reissen eine Kluft auf, weil sie dem Gefühl tiefen Ressentiments entspringen. Wer guten Willens ist, darf nicht leichtgläubig und oberflächlich darüber hinwegblicken. Der Kern, der sich in den sechs Ziffern und deren Endzweck verbirgt, bedeutet Zweikampf! Ueber-spitzter Zweikampf zwischen zwei Nationen. Verwegener Zweikampf zwischen West und Ost. In einem Gebiet, das uns am Herzen liegt und für das wir uns energisch zur Wehr zu setzen haben, im Sport».