

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

Rubrik: Massensport und Kultur

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: 23.02.2026

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

wenn auch die betreffende Zahl kleineren Schwankungen unterworfen ist, die durch den anspruchsbefindenden Entscheid in Zweifelsfällen nach oben oder nach unten ausschlagen kann.

208 von 993 Bündner Rekruten mussten auf Grund der sanitärischen Untersuchung in die vorgenannten Kategorien der gänzlichen oder temporären Dienstuntauglichkeit eingeteilt werden. Von diesen Dienstbefreiten sind 17,9% wegen allgemeiner körperlicher Konstitution von der Bestehung der Rekrutenschule dispensiert worden. Mit einem sehr hohen Prozentsatz figurieren die Erkrankungen der Psyche und des Nervensystems. Diese Zahl erreichte 16,8%, wobei es sich um junge Leute im 19. Altersjahr handelt. Aber auch die Erkrankungen der Atmungsorgane (12,2%), die Veränderungen der Knochen und Gliedmassen (11,2%), die Erkrankungen der Kreislauforgane (10,3%) erreichen eine erstaunliche Höhe. 8,8% der Dienstbefreiten wurden als tuberkulosekrank befunden, eine Krankheit, die ständig im Vorwärtsschreiten ist. Man muss wirklich einmal den Gründen nachgehen, warum in Graubünden, mit seinem ausgezeichneten und regenerierenden Klima, das Existieren und das Zunehmen dieser Krankheit in einem solchen Masse möglich ist.

Sicherlich können viele Begründungen und Betrachtungen angestellt werden, um die Ursachen und Beeinflussungen der verschiedenen Krankheiten zu deuten. Als wesentliche Ursache aber, die sich nicht nur auf die letztgenannte Krankheitsgruppe bezieht, ist die Vernachlässigung der Körperbildung und -pflege zu nennen. Die Neuzeit mit ihrer Abkehr von einer na-

türlichen Lebensweise, das tägliche Leben in gekauertem Stellung in den vier Wänden, das Fortschreiten der Technik mit der Ausschaltung der natürlichen und notwendigen Bewegungstätigkeit, die Ernährungsfrage aus der Blechbüchse, wobei die kultivierte Pflege des Gaumengenusses den lebenswichtigen und lebenserhaltenden Bestandteilen vorgezogen wird und viele andere Gründe sind nicht dazu angetan, einen Stand der natürlichen Gesundheit herbeizuführen. Durch das Aufgreifen einer vermehrten und systematischen körperlichen Erziehung treten wir in den Abwehrkampf gegen diese Krankheitsanfälligkeiten und die durch die zeitlichen Umstände bedingten Mangelercheinungen der Erziehung und Bildung zum Menschentum. Das Wort des Genfer Philosophen Jean Jacques Rousseau «Zurück zur Natur» hat nie eine solche Bedeutung erreicht, wie gerade in unserer Zeit und besagt in einer einfachen und natürlichen Erkenntnis ein Höchstmass an Einsicht und Mitwissen um die Erhaltung und das Weiterwachsen des Menschen.

Die Rekrutenaushebung ist demnach imstande, nicht nur über die Tauglichkeit eines Einzelnen zu befinden, sondern weitere Resultate allgemeiner Bestimmung zu vermitteln. Angesichts der resultierenden Ergebnisse, mit speziellem Hinweis auf die Krankheitsursachen bei den Dispensierten, muss der Frage der körperlichen Erziehung volle Beachtung geschenkt werden.

L. Coray

Chef des turnerisch-sportlichen Vorunterrichtes.

Massensport und Kultur

In einem wohldurchdachten Artikel schreibt der Chefredaktor der «Basler Nachrichten», Peter Dürrenmatt, zum obigen Thema u. a.:

«Vor einigen Wochen ist in einer Volksabstimmung in Basel der Bau eines grossen Fussballstadions vom Volk knapp abgelehnt worden. Im Referendumskampf wurden von den Gegnern jenes Baues vornehmlich zwei Gruppen von Argumenten ins Feld geführt: Auf der einen Seite bestritten sie, dass die grossrätliche Vorlage in finanzieller Hinsicht genügend fundiert sei, auf der andern machten sie geltend, die Förderung des Massen- und des Schausportes habe mit wirklicher Ertüchtigung unseres Volkes nichts zu tun; sie begünstige im Gegenteil jene Mentalität, die mit dem Begriffspaar ‚Brot und Spiele‘ am besten charakterisiert werde und die den innern Halt breiter Volksschichten schwäche, anstatt ihn zu stärken. Auf diesen Teil der Diskussion möchten wir jetzt zurückkommen.

Mit jener Argumentation ist ein Problem zur Diskussion gestellt worden, das man ohne Uebertreibung als das kulturelle Problem unserer Zeit bezeichnen darf.

Genau gleich wie der abstumpfende Massengeist im Film nicht unbegrenzt auf Gefolgschaft des Publikums rechnen kann, oder wie eine zu marktschreierische Propaganda sich rasch verbraucht, will auch das Problem des Massensportes unter dem Gesichtspunkt eines Für und Wider behandelt sein. Dass es Erscheinungen in diesem Massensport gibt, die den Charakter jener Mentalität ‚Brot und Spiele‘ angenommen haben, ist seinerzeit aus der Tribürendiskussion (periodisch erscheinende Seite der «Basler Nachrichten») über den Berner Grand Prix deutlich geworden. Daneben aber zeigt dieser Massen- und Schausport noch andere, höchst wesentliche Aspekte. Wer von einem rein ästhetisierenden und vielleicht auch etwas kultur-

hochmütigen Standpunkt aus an diese Dinge herangeht, übersieht (was für einen schweizerischen, politischen Kulturbegriff wichtig ist), dass dieser Massensport und Schausport in Ländern aufgekomen ist, die von jeher als eigentliche Horte freiheitlicher politischer Gesinnung gegolten haben, nämlich in England und in den Vereinigten Staaten. In diesen Ländern gibt es berufsmässige Fussballer und berufsmässige Reiter, und deren Wettkämpfe haben den Charakter nationaler Demonstrationen. Das Wesen dieser Anlässe als Massenveranstaltungen und Schausport ist ausgeprägter als bei uns. Trotzdem hat, ganz besonders bei den Engländern, die Entwicklung des persönlichen Geistes in der Politik und in der Kultur dadurch kaum Schaden genommen. Der Grund dafür dürfte darin zu suchen sein, dass diese sportlichen Massenschauspiele die Zuschauer nicht zur innern Passivität verurteilen. Ein englisches Fussballspiel ist nicht nur ein Schauspiel, das gewisser ästhetischer Reize nicht entbehrt, sondern eine Demonstration des fairen oder des unfairen Gehabens. Der Zuschauer will nicht bloss gewandte Spieler sich tummeln sehen, sondern er will, dass nach Regeln gespielt wird, und dass die Spieler anständig sind, mögen sie gewinnen oder verlieren. Er quittiert den unanständigen Kampf mit Pfeifen oder andern Kundgebungen seines Missfallens und den anständigen mit Beifall.

Ist das nichts? Gibt es nicht eine Kultur des Spieles? Hier scheint uns der Kern dieses Problems zu liegen. Der Schau- und Massensport zählt zu den Erscheinungen unserer Zeit. Wir könnten ihn persönlich mögen oder nicht mögen — er wird trotzdem sein. Wenn wir ihn aber einfach mit hochgehaltener Nase übersehen, so dienen wir der Sache wenig, und was die Massenhysterie anbelangt, so glauben wir, ihr sogar schon bei gewissen Beifallskundgebungen in

Fortsetzung Seite 6

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 Leistungswideranstieg 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.»