

Zeitschrift:	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	12 (1955)
Heft:	1
 Artikel:	Härte und Abhärtung
Autor:	Albonico, Rolf
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-991380

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: 12.01.2026

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

Und wie die ganze Wochenschau, so ist auch der Sportteil in seinem thematischen Aufbau nur auf Sensation und Effekt ausgerichtet. Die Verantwortlichen zeigen in dieser Beziehung eine geradezu entsetzliche Geschmacklosigkeit. Neben Fussball-, Radsport- und einigen Skireportagen werden stets entweder blutige Box- oder gemeine Catchkämpfe gezeigt, oder dann Unterwasserboxkämpfe und halsbrecherische Cross Country-Motorrad- und Autorennen. Und wenn schon einmal eine der klassischen Sportarten berücksichtigt wird, wie zum Beispiel die Leichtathletikwettkämpfe an den Empire Games in Vancouver, greift man ebenfalls nur das Sensationelle heraus. Denken wir an die äusserst geschmacklose Reportage vom Zusammenbruch des englischen Marathonläufers Jim Peters. Da sah man in Grossaufnahmen, wie Peters mit weichen Knieen auf der Bahn wie ein Betrunkener hin und her taumelte, wie er hinfiel, sich mit ausdruckslosem Gesicht wieder aufrappelte, einige Schritte torkelte und wieder stürzte...

Und da wundern wir uns noch, dass so und so viele verallgemeinern und, angewidert durch solche Bilder, dem Sport den Rücken kehren! Und leider sind darunter auch Leute aus Erzieherkreisen. Es ist schon so: diese schlecht ausgewählten und geschmacklos zusammengestellten Bildstreifen tragen viel dazu bei, dass gerade auch intellektuelle Kreise, die dem Sport ohne-

hin oft sehr skeptisch gegenüberstehen, sich vollends abwenden und ihn bekämpfen, weil sie den bedauerlichen Irrtum begehen, diese schlechten, im Kino gezeigten Auswüchse mit der Sache zu verwechseln. Wann endlich stehen wir auf, um gegen die Kulturskandalität der geschilderten Wochenschauberichte und gegen diese Art von Sportberichterstattung zu protestieren?

Weltmeister gegen Vermouthfabrik

Als der bekannte italienische Radsportmeister G. Messina von seinem, im August 1954 erfochtenen Sieg in Solingen heimkehrte, erblickte er sein Bild in allen Sportzeitungen. Er brach darob in hellen Zorn aus, denn man hatte ihn, der laut italienischen Zeitungen praktisch Abstinenz ist, mit einer Flasche Vermouth der Firma Carpano dargestellt. Wie sich erwies, hatte die Firma geschickt ein Bild aus dem Vorjahr für eine Fotomontage verwendet. Messina hat die Firma gerichtlich verklagt, denn er erklärte, dass dadurch sein Ruf als Sportmeister geschädigt wurde. Die gleiche Firma ist übrigens wegen ähnlicher Fälschungen auch schon von den Filmstars Errol Flynn und Gina Lollobrigida gerichtlich belangen worden. SAS.

Härte und Abhärtung

von Dr. Rolf Albonico

Im Verlaufe der bisherigen Aufsätze «Der Sportler und seine Gesundheit» (Jahrgang 8 und 9) mag vielleicht da und dort die Frage aufgetaucht sein, ob denn nicht derart gesundheitsbetonter Sport einen wesentlichen Zweck verfehle: die Abhärtung, die Erziehung zur Härte. Es mag darum angebracht sein, dieses Problem einmal ausführlicher zu behandeln.

Die Zweckbestimmung für sportliches Tun lautet bekanntlich sehr verschieden. Unter den zahlreichen Möglichkeiten nehmen die beiden Gruppen der körperlich orientierten Gründe einerseits, der geistig-seelisch gerichteten anderseits eine bevorzugte Stellung ein. Diese — die geistig orientierten — werden im allgemeinen unterschätzt, jene — die körperlich gerichteten — überschätzt.

Besonders übertrieben wird oft die Proklamierung der Erziehung zur Härte durch das Mittel der Abhärtung als rein körperliche Angelegenheit. Ein Blick in die sportliche Praxis von Schulen, Vereinen und Armee belehrt uns darüber. Leider wird durch falsches Handhaben dieser sportlichen Abhärtungsformen vielfach nur Negatives erreicht: statt Härte Verhärtung. Hier einige Beispiele:

Die entscheidende Bedeutung der vorbereitenden Arbeit (Einlaufen, Aufwärmnen, Footing) zur Erlangung einer guten Kondition und zur Steigerung der Leistung ist wissenschaftlich belegt und durch die Praxis bestätigt. Wie oft aber wird in der Praxis darauf verzichtet, der Körper mit Absicht aus dem Zustand der Ruhe zur Leistung und Höchstleistung gezwungen, angeblich im Dienste der Erziehung zur Härte. Folgen davon sind Versteifungen und Verkrampfungen, Leistungsabfall und Uebertraining, ferner Schädigungen der verschiedensten Organe.

Speziell von grosser Bedeutung für Form und Leistung im Sport ist der Faktor Wärme; Kälte gilt mit Recht als Hauptverantwortlicher für schlechte Form und Leistungsrückgang. Als Abhärtung und Erziehung zur Härte gilt jedoch immer noch halbnacktes Turnen und Spielen auch im Winter und bei kühler Witterung.

Muskel- und Gelenkschäden einerseits, Rheuma- und Erkältungskrankheiten anderseits sind mögliche Folgen solchen Mutes, abgesehen von den bewegungsmässigen Versteifungen und Verkrampfungen.

Nicht nur der Grossteil der Nichtsportler, sondern ebenso sehr viele Sportler leiden unter Fußbeschwerden, wenn nicht gar -anomalien. Doch in der sportlichen Praxis wird es nicht nur geduldet, sondern unter dem Motto «Abhärtung» sogar gefordert, dass die Schüler auch auf Hartbelag und Turnhalleboden barfuß oder mit nur ungenügendem Schuhwerk (dünne Turnschuhe) laufen und springen. Wenn dies Tun auch nicht immer eigentliche Fußschädigungen zur Folge haben muss, so dürfte doch die sich ergebende Einbusse an Elastizität und Sprungkraft weder form- noch leistungsfördernd sein. — Die Sekundärwirkung schwacher und abnormaler Füsse auf das ganze Skelettsystem mit einer Reihe übler Folgen sei nur erwähnt.

Kurzes kaltes Abduschen nach der warmheissen Dusche fördert neben der Entmüdung der Muskulatur tatsächlich die natürliche Abhärtung der Haut. In der sportlichen Praxis gilt jedoch die ausgiebige kalte Dusche unmittelbar auf den erhitzten und ermüdeten Körper als besonders qualifiziertes Abhärtungsmittel. Doch auch hier wird der Zweck verfehlt: die durch die Abschreckung hervorgerufene plötzliche Verengung der Blutgefäße wirkt sich aus in verminderter Durchblutung der ermüdeten Gewebe einerseits, einer zusätzlichen Belastung des durch die sportliche Arbeit ohnehin stark beanspruchten Zirkulationssystems anderseits. Somit Versteifung und Verhärtung anstelle von Lockerung und Herzschwäche statt Organschönung und dadurch erlangte, erneute Leistungsbereitschaft.

Die Sonnenstrahlen gehören zu unseren Hauptenergiespendern, und ein natürlich gebräunter Körper gilt mit Recht als gesunder Körper. Auch Sportler aber meinen, einen gestählten, abgehärteten Körper präsentieren zu können, indem sie ihn durch Liege-

kuren an der prallen Sonne bräunen. Auf diese Art und Weise schädigen sie jedoch nur Zirkulationssystem und Nerven und beeinträchtigen dadurch Form und Leistungsvermögen.

Alle diese Beispiele belegen den falsch verstandenen Härte- bzw. Abhärtungsbegriff. Nun aber die Frage: was ist Härte und wie ist demzufolge abzuhärten? Unter der Härte eines Menschen verstehen wir doch seine Fähigkeiten, unter erschwerten Bedingungen, unter misslichen Umständen und Verhältnissen usw. nicht schlapp zu werden, weder körperlich noch geistig-seelisch, noch moralisch, sich und seine Bestrebungen und Unternehmungen vielmehr durchzusetzen und zu einem guten Ende zu führen. Härte setzt sich also zusammen aus sehr verschiedenen menschlichen Qualitäten. Eine davon ist sicherlich das rein physische Leistungsvermögen, welches beruht einmal auf der konstitutionellen Veranlagung, dann aber weitgehend auf der körperlichen Ausbildung. Körperliche Ausbildung heisst im wesentlichen aber Erziehung zu ökonomischer Bewegungsführung durch systematische Bewegungsschulung, Steigerung des Leistungsvermögens durch sukzessives Hinausschieben der Leistungsgrenze, Förderung der Selbsterkenntnis durch Bewusst- und Klarwerden der eigenen Körperllichkeit, dies alles mit dem Ziel, das menschliche Dasein positiver gestalten zu können. Alles, was somit im sportlichen Training unter diesem Aspekt geschieht, ist automatische Erziehung zur Härte.

Nun wissen wir aber alle aus unserem Erfahrungsbereich und aus der Literatur um über durchschnittliche Leistungen, um bewundernswürdigen Einsatz, ja um heroische Taten Einzelner, die auf Grund ihrer Körperllichkeit und ihrer physischen Ausbildung für diese Leistungen nicht prädestiniert schienen. Die besondere Situation liess sie hart werden und hart handeln. Das Gegenstück bilden jene körperlich gut konstituierten und trainierten Sportler, die überraschend bei irgendeiner Gelegenheit auch körperlich versagen und enttäuschen. Offenbar ist also auch für das Zustandekommen rein körperlicher Leistungen nicht allein das messbare physische Leistungsvermögen entscheidend, sondern es spielen da Faktoren eine Rolle, die eher dem geistig-seelischen Bereich zukommen. Es sind dies jene Eigenschaften, die dem Menschen im gegebenen Falle erlauben, Fühlen, Denken und Wollen in gerichtetem Einklang einer Idee unterzuordnen, um ein dieser Idee entsprechend konkretes Ziel zu erreichen. Eine so total geistig-seelisch gesteuerte Konzentration vermag vorübergehend physische Kräfte über die Norm hinaus zu mobilisieren. Die Fähigkeiten zu derartiger Konzentration sind dem Menschen — wie alles — in kleinerem oder grösserem Masse angeboren; aber auch sie sind systematischer Schulung zugänglich. Und erst die Einbeziehung solcher Schulung macht sportlichen Unterricht, sportliches Training vollwertig, erst dann wird zu wirklicher Härte erzogen. — Wie nun sieht dies in der Praxis aus? Die oben angedeutete Förderung der Selbsterkenntnis im sportlichen Training bezieht sich nicht nur auf die Körperllichkeit des Uebenden, sondern darüber hinaus auf den Gesamtmenschen. Von Bedeutung ist dabei, dass durch die Arbeit mit den Körperkräften die geistig-seelischen sich ausnehmend rasch und verhältnismässig klar offenbaren, wodurch die Ausgangsposition geschaffen ist, um mit diesen Kräften zu arbeiten. — Hierin liegen — nebenbei gesagt — Geheimnis und Erfolg des sportlichen Unterrichtes begründet. — Es ist nur eine Frage der seelischen Bereitschaft, verbunden mit Intelligenz und Intuition, ob im sportlichen Training mit diesen Kräften gearbeitet wird. Wenn ja, so zeigt sich bald, in welch hohem Masse sie gerichteter Schulung zugänglich sind. Es handelt sich im Konkreten im sportlichen Training darum, bei voller Lockerheit und Gelöstheit, bei voller

Leichtigkeit der Bewegungsführung ein hohes und höchstes Mass an geistigen und seelischen Kräften zu mobilisieren. Diese frei- und bewusstgemachten Kräfte vertragen sich mit zunehmendem Training immer besser mit der grossen Freiheit, die dem Uebenden im Rahmen seiner Bewegungsaufgabe zu gewähren ist. Innere Disziplin mag die Bezeichnung für diese durch die erwähnten Kräfte gegebene Haltung sein. Sie kommt zum Ausdruck durch beherrschte und stilgetreue Bewegungsführung etwa, durch freigewählte wiederholte Ueberwindung der verschiedensten sich einstellenden Hindernisse und Hemmungen, durch allgemeine Zielstrebigkeit im Aufbau des Trainings. In dem Umstande, dass all diese Bemühungen und Bestrebungen freigewählter Natur sind, also auch unterbleiben könnten, in diesem wesentlichen Umstande liegt die Erziehung zur Härte überwiegend begründet. In der gleichen Richtung liegt auch die Bereitschaft des Sportlers, sogenannte Opfer zu bringen für seinen Sport, d. h. im Interesse des anvisierten Ziels Verzicht zu üben auf die verschiedenen Annehmlichkeiten, Bequemlichkeiten und Genüsse. Diese selbstaufgerlegten Verzichtleistungen verhelfen ihm immer mehr zu jenen positiven Erinnerungsketten, die im Wissen bestehen um diese gelungenen Verzichtleistungen und so je länger je mehr eine wirksame Hilfe werden im Kampf gegen Schwächen, Unzulänglichkeiten und Fehler. Je mehr Mühe anfänglich die Enthaltung kostet, um so mehr zählen die errungenen Erfolge, je öfters das Verzichten geübt wird, um so grösser wird die positive Erinnerungskette, das angestauta Kräftekapital. Nicht umsonst hingegen warnen erfahrene Sportlehrer und Trainer mit grössstem Nachdruck vor jenen, deren Erinnerungsketten immer wieder durchbrochen sind von erlittenen Niederlagen. Im Zusammenhang mit unseren Ausführungen über das Rauchen nannten wir als Beispiele die Schwäche gegenüber Nikotin, Alkohol und Frauen. Solchen Sportlern fehlen im Augenblick der Bewährung im Wettkampf die notwendigen seelischen Reserven, ihnen fehlt — die Härte.

Die andern aber, die nicht nur in dumpfer Körperllichkeit trainierten, die vielmehr in bewusster geistiger Disziplin und unter gewollter Wirkbarmachung seelischer Kräfte mit Zielstrebigkeit und Planmässigkeit ihre sportlichen Uebungen gepflegt haben, sie gelangen zu jener Haltung, die gekennzeichnet ist durch beherrschte Körperllichkeit, durch geistige Zucht und durch seelische Spannkraft, Faktoren höchster Leistungsbereitschaft, in unserem Falle: Ausdruck echter Härte.

Bundesratsworte an der «Hospes»

In seiner Ansprache vor dem Schweiz. Wirteverein an der «Hospes» flocht Herr Bundesrat Streuli u. a. auch folgenden zeitgemässen Rat ein:

«Die Lebensverhältnisse haben sich stark gewandelt und damit auch die Anforderungen an unsere Gastwirtschaft. In immer stärkerem Mass entsprechen heute die alkoholfreien Getränke neben den alkoholhaltigen einem wichtigen Bedürfnis. Das wird heute auch von allen einsichtigen Wirten anerkannt. Nicht nur die Pflege des Weinkellers, sondern auch die der alkoholfreien Getränke und der möglichen Mischgetränke erheischt ein solides Fachwissen. Gerade weil im Zeichen der Motorisierung, der stärkeren Arbeitsanspannung und des veränderten Bedürfnisses insbesondere unserer Jugend von grossen Kreisen der Bevölkerung die alkoholfreien Getränke immer mehr verlangt werden, kommt einer fachgemässen Zubereitung und Wartung eine gesteigerte Bedeutung zu.» SSA.