

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 12 (1955)

Heft: 11

Artikel: Kleine Lebenslehre

Autor: Müller, Walter

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991409>

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: 14.02.2026

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

Starke Jugend Freies Volk

Monatsschrift
der Eidgenössischen Turn- und
Sportschule (ETS) in Magglingen



Magglingen, im November 1955

Abonnementspreis Fr. 2.30 pro Jahr

Einzelnummer 20 Rp.

12. Jahrgang

Nr. 11

Kleine Lebenslehre

Walter Müller, dipl. Sportlehrer ETS

Und selbst wenn ich mich damit lächerlich mache (es gibt leider zuviele Leute, die nicht mehr den Mut haben, im Interesse des wahren Fortschrittes das Risiko der «Lächerlichkeit» auf sich zu nehmen), will ich in den nachfolgenden Zeilen versuchen, für alle jene, die im Sport mehr als nur billige Zerstreuung, aber auch etwas anderes als die Zielscheibe der umsatzgierigen Geschäftswelt sehen, eine «ideologische» Waffe zu schmieden gegen die Allmacht eines Genussmittels, das je länger je mehr zu einem heimtückischen Schädling an der Volksgesundheit wird. Ich sage absichtlich «Volks»-Gesundheit und nicht «nur» Gesundheit des sogenannten Leistungssportlers! Wenn man seit Jahren in engem Kontakt mit jungen Leuten und speziell auch mit Jugendlichen der verschiedensten sozialen Schichten, nicht nur innerhalb, sondern auch ausserhalb des Sportes zu tun hat, muss man zum Schluss kommen, dass heute das Rauchen geradezu ein «Lebenselement», eine unausrottbare «zweite Natur» des Menschen geworden ist. Es geht mir hier — wenigstens diesmal — nicht darum, zu untersuchen, aus welchen Gründen es so weit kommen musste. Sicher ist, dass nur die Minderheit der Raucher (und Raucherinnen!) wirklichen Genuss am Nikotin selbst empfindet; wer aber nur ein wenig Beobachtungsgabe besitzt, kann immer wieder feststellen, in welch unglaublichem Masse vor allem die «kurzlebige», billige (allzu billige) Zigarette dazu beiträgt, dem modernen, zivilisierten Menschen äussern und vielfach sogar innern Halt zu geben. Die Zigarette mit der ganzen Gestik, die zu ihrer Vertilgung benötigt wird, ist in den weitaus meisten Fällen ein Kennzeichen der allgemeinen Unsicherheit, des Mangels an Wertgefühl, an Körpersinn und an Ausdrucksfähigkeit geworden. Um nun doch speziell das Verhältnis des sporttreibenden Menschen zum Rauchen zu beleuchten, beziehe ich mich auf Fragen, die von ernsthaften Sportlern und erfreulicherweise eben auch von denkfähigen (und denkwilligen!) Jugendlichen häufiger gestellt werden, als man in einer von der Dauer-Reklame «erschlagenen» Welt glauben will: «Schadet das Rauchen?», «Wieviele Zigaretten darf ich pro Tag rauchen?», «Von der wievielten Zigarette an kann mir

das Rauchen schaden?!», «Darf ich ausserhalb der eigentlichen Wettkampfperiode rauchen?», und dergleichen mehr. Ist es nicht auffallend, wie im allgemeinen die Leute (auch eine ausgesprochene Nachkriegerscheinung?) vielmehr darnach fragen, was «nicht schadet», als darnach was wirklich «nützt»? Die Frage nach dem «nichtscha-den» entspringt einerseits dem erschreckend weit verbreiteten Hang zum Kompromiss, zur Mittelmässigkeit und deckt sich mit der Angst vor einer vielleicht etwas riskanten, aber klaren persönlichen Linie. Zum andern Teil spielt aber auch eine, ich möchte fast sagen «traditionell» ungenügende und den heutigen Problemen kaum angepasste Unterweisung bezüglich der trotz aller technischen Fortschritte unverrückbaren, ewigen Lebens-elemente mit. — Wichtig ist es heute, dass alle jene, die — Sportler oder Nicht-Sportler! — aus noch intaktem Gefühl für Hygiene vom Rauchen, von verrauchten Lokalen usw. genau so angeekelt sind wie von einem ungewaschenen, übelriechenden Körper, dass sie mit sichern Argumenten gegen alle Scheinargumente auftreten können, die von aussenher in jeder möglichen Situation auf sie einzuwirken versuchen.

Sonderbarerweise macht man im allgemeinen auf die Leute gar nicht so viel Eindruck, wenn man die Gefahren des Rauchens für die Gesundheit vom streng medizinischen Standpunkt aus darstellt. Eine solche Aufklärung ist eben bei allem Respekt, die sie erheischt, für die meisten einerseits zu wissenschaftlich und andererseits doch nicht immer allumfassend-zwingend, weil sie sich oft nur auf die «überdurchschnitt-

Aus dem Inhalt:

Kleine Lebenslehre
Spielfeldmasse (Hallenhandball, Tennis, Basketball)
Literaturbeschaffung — wie?
Für Dich beobachtet
Auf den Spuren des VU / Bücher und Zeitschriften
Blick über die Grenze

liche» körperliche Leistung bzw. auf die Hochleistungs-Fähigkeit bezieht und nicht mit den allgemein verbindlichen «durchschnittlichen» Lebensbedürfnissen in Zusammenhang gesetzt wird. — Wir müssen uns aber einmal klar vor Augen führen, dass Sport und selbst Hochleistungssport zum «normalen» Leben nicht im Widerspruch stehen, sondern im Gegenteil eben nichts anderes als intensiviertes Leben bedeuten. Dabei wollen wir das Folgende auch noch festhalten: Das Leben der grossen Masse (vor allem derjenigen in den immer mehr dominierenden städtischen Verhältnissen) ist ja heute weniger ein normales, d. h. natürlichen Gesetzen entsprechendes, als vielmehr ein genormtes Leben! — Wenn also der Sport mithilft, die menschliche Vitalkraft zu fördern, dann führt er aber gleichzeitig auch wieder zurück zur Besinnung auf die wahren, von einer höhern Macht bestimmten Lebensbedürfnisse. Und zu dieser Besinnung gelangen wir eben gerade dank dem Streben nicht nur nach sportlicher Höchstleistung, sondern nach rationeller, innerlich und äusserlich ausgewogener Lebensgestaltung schlechthin, — wobei natürlich der Ausdruck «rationell» nicht gleichbedeutend ist mit «materialistisch-berechnend».

Wie oft kommt es doch vor, dass einer der immer seltener werdenden Nichtraucher «in Gesellschaft» zum Rauchen zu überreden versucht wird («ach doch wenigstens nur einmal eine Zigarette, das schadet doch nichts!»). Wenn die Ueberredung nicht gelingt, dann kommt meist die für die rauchenden Partner so tröstliche Feststellung: «Er ist halt Sportler» — und das entschuldigt die «verrückte» Idee des Nichtrauchens! Dass nur noch die sportliche Betätigung diese «unerhörte» Abstinenz — diese Askese!?? — begreiflich machen kann ist sehr bedenklich. Noch bedenklicher ist der jeweils so unüberlegt dahingeplauderte Ausspruch wer nicht rauche habe eben andere «Schwächen», andere Fehler, wobei die entsprechenden Worte in der Regel mit jenem vielsagenden Blick unterstützt werden, der den Hintergedanken «stiller Trunk, Frauen...» oder weiss Gott was anderes ausdrücken soll. Und nun wollen wir einmal eine klare Uebersicht gewinnen über das, was nicht die Auswüchse der Zivilisation, sondern die Gesetze der Natur zur aufbauenden Lebensgestaltung von uns verlangen. Damit wir diesen Gesetzen entsprechend handeln, ist uns das Hungergefühl gegeben. In rhythmisch betontem Wechsel empfinden wir den Flüssigkeitshunger (Durst), den Hunger nach fester Nahrung, nach Licht, Bewegung und auch Ruhe. Dies sind die wichtigsten rein existenziellen Bedürfnisse des Körpers, deren wir uns am frühesten und am häufigsten bewusst werden, weil deren Befriedigung nicht «automatisch» erfolgt, sondern von uns eine gewisse Ueberlegung und auch eine gewisse Leistung verlangt. Mensch-sein, Menschwerden aber können wir nicht nur mit der Befriedigung der rein «materiellen» Bedürfnisse. Wahre Menschlichkeit beginnt erst dort, wo wir das machtvollste Hungergefühl, den Hunger nach Liebe im weitesten Sinne des Wortes, von ihrer losesten bis zur innigsten Bindung (Kameradschaft, Freundschaft, Eltern- und Kinderliebe, Liebe zum andern Geschlecht) zu stillen versuchen. Auch Liebe, Zuneigung ganz allgemein wird uns rasch bewusst, denn es handelt sich um eine seelische «Leistung»; sie ist auch Naturgesetz und zugleich das kultivierteste aller menschlichen Bedürfnisse. — Doch der elementarste, der lebensentscheidende Hunger ist derjenige nach Sauerstoff. Für jede Sekunde, da überhaupt ein Lebensfunke im Körper glimmen soll, meldet sich dieser Hunger; er ist unstillbar und muss darum «automatisch» befriedigt werden. Und gerade weil dieses Bedürfnis nach «Luft» weitgehend automatisch, unabhängig von unserem Bewusstsein befriedigt wird, dürfen wir die

Voraussetzungen für diesen Automatismus niemals verschlechtern, sondern müssen sie, wenn möglich immer mehr, verbessern.

Ich will versuchen, das Wesentliche dieser kleinen «Lehre» in übersichtlicher Form darzustellen:

Natürliche Lebensbedürfnisse

(symbolisiert)

Sekundäre Bedürfnisse («bewusst»)		Primäres Bedürfnis (meist «unterbewusst»)
Wasser	Ein jedes dieser Bedürfnisse «regiert» zu einer gewissen Zeit, in einem gewissen Mass, und alle diese sekundären Bedürfnisse sind in einem bestimmten Rhythmus aufeinander «eingespielt». Sie werden gesteuert vom primären Bedürfnis.	Sauerstoff
Brot		
Bewegung		
Ruhe		
Liebe		

Dieses Zusammenspiel der Bedürfnisse, das wir als Lebensrhythmus bezeichnen können, hängt in erster Linie ab von der Art und Qualität der Atmung, vom Sauerstoffreichtum des Blutes. Die Atmung ist bestimmend für die Vitalkapazität, die «Lebenskraft» der Lungen und damit auch für die Erholungsfähigkeit des gesamten Organismus'. Körperliche und geistige Geschmeidigkeit, Vitalität, schöpferische Kraft sind letzten Endes der Lohn für eine regelmässig wiederkehrende Willensanstrengung, mit der die Atmung zeitweilig aus dem Unterbewussten und damit aus der Gefahr der Vernachlässigung in das allumspannende Bewusstsein gehoben wird. — Innerhalb des obigen «Systems» gibt es natürlich eben die sogenannten «Schwächen», die einzig auf einem Mangel an Mass, an Koordination zwischen den verschiedenen Teilansprüchen (sekundären Bedürfnissen) beruhen. Das Rauchen jedoch, das sich heute in den meisten Fällen zu einem Kettenrauchen, also zu einer Art Automatismus entwickelt, ist nicht nur eine Schwäche im vorhin erwähnten Sinne, sondern ein Irrtum, ein Fehler in der wirklichen Bedeutung des Wortes; es ist eine Fehlsteuerung der Lebensfunktionen.

Abschliessend darf wohl auch noch dies gesagt werden: Die Kenntnis der wahren, trotz technischer Evolution ewig geltenden Lebensbedürfnisse und die entsprechende strikte Anpassung der Lebensweise sind die Voraussetzungen für die harmonische Entwicklung des Menschen, sind die Grundlagen wirklicher Kultur. Diese ist schliesslich nichts anderes als ein fortwährendes weises Ausbalancieren der verschiedenen «Hungergefühle». Alles, was der bestmöglichen Sauerstoffversorgung unseres Körpers zuwiderläuft, bedeutet somit einen direkten Angriff nicht nur auf unsere Gesundheit, auf die primitivsten Grundsätze der Hygiene, sondern auf die Vitalkraft überhaupt und darum auch auf die kulturelle Erneuerung der Menschheit. Es braucht also kaum mehr besonders hervorgehoben zu werden, dass die epidemieartige Ausbreitung des Rauchens — sowohl Folge wie fatalerweise auch Ursache der Verkümmern der lebensentscheidenden «Hungers» nach Sauerstoff — eine Parallelerscheinung ist zu den dekadenten Tendenzen unserer so oft übers Mass gelobten abendländischen Kultur.

Die Bibliothek der ETS sucht dringend:

1. Schweizerische Turnzeitung:
Jahrgänge 1890, 1891, 1894, 1906.
2. Jahrbücher des SAC «Die Alpen»:
Jahrgänge 1867—70, 1878, 1879,
1891—1903, 1924.

Zusendungen, Anfragen oder Angebote richte man bitte an die Bibliothek der Eidg. Turn- und Sportschule Magglingen.