

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 14 (1957)

Heft: 12

Buchbesprechung: "Magglingen Stundenbuch"

Autor: M.M.

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: 15.01.2026

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

noch ein wichtiger Faktor zu nennen, den der Ludwigshafener Internist besonders hervorhob: Die zunehmende Mechanisierung und Automatisierung des täglichen Lebens führt dazu, dass bei vielen Menschen die Steuerungseinrichtungen des vegetativen Nervensystems, von dem auch Blutdruck, Herztätigkeit usw. reguliert werden, zu sehr «entlastet» werden. Diese unnatürlichen Verhältnisse haben zur Folge, dass biologische Reize vom Kreislauf nicht mehr ökonomisch, sondern ‚paradox‘ beantwortet werden, wodurch bedenkliche Fehlregulationen entstehen können. Unter den Giftstoffen, mit denen der moderne Mensch in Berührung kommt, wird neuerdings dem Kohlenoxyd besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Es ist bekanntlich nicht nur im Leuchtgas, sondern auch in den Abgasen von Motorfahrzeugen enthalten. Zwar ist das Vollbild einer akuten Kohlenoxydvergiftung, wie es zum Beispiel bei Selbstmordversuchen mit Leuchtgas beobachtet wird, allgemein bekannt und jedem Arzt geläufig. Nicht so bekannt ist, dass es auch schlechende, chronisch verlaufende Kohlenoxydvergiftungen gibt, die vor allem bei Großstadtbewohnern gar nicht so selten vorkommen und die zu Störungen der Schilddrüsen- und Kreislauffunktionen führen können. Ein geruhssamer Urlaub ist gewiss ein gutes Mittel gegen mancherlei Herz- und Kreislaufstörungen, und wenn der Arzt dazu in der Lage wäre, würde er sicher-

lich oft und gern seinen Patienten einen Urlaub «verschreiben». Aber richtig Urlaub zu machen, ist eine Kunst, die viele Leute offenbar nicht beherrschen. Professor Hochrein berichtete in diesem Zusammenhang, er habe in den letzten Wochen mehrfach erlebt, dass Patienten — äusserlich scheinbar gut erholt — vom Urlaub zurückkamen und dann wenige Tage später einem Herzschlag oder Gehirnenschlag erlagen. Nach seiner Meinung gibt es hierfür nur eine Erklärung: Diese Leute haben in ihrem Urlaub vielleicht viel gesehen und erlebt und mitunter grosse Entfernung bewältigt. Sie geben ihrem Körper aber keine Chance, sich an die veränderten klimatischen Verhältnisse anzupassen. So kam es nach der Rückkehr infolge des erneuten Klimawechsels zu der Kreislaufkatastrophe, verursacht durch eine klimatische Überbeanspruchung. Bleibt als Fazit dieser Betrachtung: Die moderne Medizin verfügt zwar über verschiedenerlei diagnostische Methoden, um schon die ersten Abweichungen der Kreislauffunktion von der Norm nachzuweisen; die Möglichkeiten zur Bekämpfung eines einmal bestehenden Herz- und Kreislaufleidens sind indessen beschränkt. Um so wichtiger ist es deshalb, dass der Mensch unserer Tage die Verantwortung gegenüber seiner Gesundheit in die eigene Hand nimmt und mit diesem wertvollsten Kapital genau so sorgsam umgeht, wie er es mit anderen Gütern des Lebens zu tun pflegt.»

«Magglinger Stundenbuch»

Das ist der Titel eines soeben erschienenen Buches von Arnold Kaech, unserem früheren Direktor der ETS in Magglingen. Ein gehaltvolles Buch; ein Buch, das man immer wieder in stillen Stunden zur Hand nehmen und daraus stets reichen Gewinn ziehen wird. Wenn man die einzelnen Kapitel durchgeht, wird man sich im weitverzweigten Gebiet des Sports über vieles klar, über Sinn und Ziel des Sportes, über Leistungsstreben, Sinn des Rekordes, Fairness und Fairplay, über Auswüchse im modernen Sportbetrieb sowie über die vielen erzieherischen Probleme. Auch wenn vielleicht da und dort nicht eine eindeutige Antwort auf all die aktuellen Fragen erteilt wird — Kaechs Essays und Gedankensplitter fordern heraus, regen an zu eigenem Nachdenken und Weitersuchen.

Beim Lesen spürt man sofort: hier spricht ein Fachmann, einer, der es in meisterhafter Art versteht, das in klare und einfache Sätze zu fassen, was er selbst an Erfahrung sich angeeignet hat.

Das «Magglinger Stundenbuch» ist typisch Arnold Kaech und typisch Magglingen. Sein geistiger Horizont ist weit, so weit und hell, wie es der Blick an einem klaren Herbsttag von unserer prächtigen Juraterrasse über das Mittelland in die Berge ist. Mir scheint, und ich glaube nicht, dass es vermessen ist, dies zu sagen, es ist ein Buch, das nur in Magglingen hat geschrieben werden können. Schon im Vorwort stossen wir auf die ihm eigene Atmosphäre, die das Werk ausströmt. Arnold Kaech schreibt da:

«Rund um den Lärchenplatz führt eine Laufbahn besonderer Art. Sie ist gegen einen Meter breit, gut knietief ausgehoben und mit Sägemehlspänen, denen sich bald Blätter, Moos und Walderde beimischen, gefüllt. Kursteilnehmer haben sie an den «Pickel-und-Schaukel-Nachmittagen» gegraben. Es ist unsere Trainingslaufbahn. Sechshundert Meter lang, federnd wie Moorböden, mit einer scharfen Steigung nach der Radunerstatue und dem allmählichen Abfall gegen die Turnhallen hin. Zwei Drittel ihrer Länge etwa führen durch den Wald. Ein kurzes Stück geht wie auf einem Balkon am Ostrand des Lärchenplatzes entlang. Hier weitet sich der Ausblick dem Jura folgend gegen Grenchen hin und Solothurn, dessen Kathedrale weit hinten als

winziger heller Fleck zu erkennen ist. Sonst aber, wohl auf fünfhundert Meter Lauflänge, ist keine Fernsicht und nichts, was die Aufmerksamkeit in die Weite lenkt. Wer auf dieser Bahn läuft, Runde um Runde, wird deshalb Einkehr halten. Im Gleichmass der Schritte und der Atmung, mit der steten Anstrengung des Körpers wenden sich die Gedanken nach innen. Neues steigt auf, Unwesentliches versinkt. Trübes klärt sich, flüchtig Geahntes nimmt Gestalt an, eine Idee bekommt Form, ein Gefühl findet seinen Ausdruck.

So ist dieses Büchlein entstanden. Auf der Trainingslaufbahn in Magglingen. Am Abend, wenn das Tagwerk getan war.»

All die vielen Freunde von Magglingen, alle jene, die Arnold Kaechs Leitartikel in «Starke Jugend — Freies Volk» mit Gewinn und Genuss lasen, sie werden diesen hübschen Band, der vom Berner Graphiker Hans Thöni in feiner Art ausgeschmückt ist, herzlich willkommen heissen. Aber auch diejenigen, die Kaechs geistiges Schaffen auf diesem Gebiet nicht verfolgten, werden über den Sport Wahrheiten und Richtlinien finden, die es wert sind, aufgenommen zu werden. Dass Arnold Kaech das Buch unserem unvergesslichen «Taio» zudachte, hat uns ganz besonders gefreut. M. M. (Verlag Paul Haupt, Bern, Preis Fr. 9.80.)

Echo von Magglingen

Kurse des Monats:

Schuleigene Kurse

- 2.—7. 12. Cours féd. de moniteurs, instruction de base I entraînement d'hiver (30 Teiln.)
- 9.—15. 12. Kaderkurs für Kursleiter und Lehrer der Skikurse
- 16.—21. 12. Cours féd. de moniteurs, instruction de ski I (40 Teiln.)
- 21.—24. 12. Cours féd. de moniteurs, instruction de ski II (30 Teiln.)
- 16.—21. 12. Eidg. Leiterkurs für Skifahren I (60 Teiln.)
- 21.—24. 12. Eidg. Leiterkurs für Skifahren II (40 Teiln.)
- 26.—31. 12. Eidg. Leiterkurs für Skifahren I (100 Teiln.)

Delegationen:

Dir. Hirt: 16./17. November: Delegiertenversammlung des Schweiz. Kath. Turn- und Sportverbandes in Einsiedeln.

Dir. Hirt: 1. Dezember: Delegiertenversammlung des Schweiz. Turnlehrervereins in Luzern

Diverses: Abschlusszusammenkunft des Bauausschusses für den Weiterausbau der ETS, am 4. 12. in Magglingen.