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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 15 (1958)

**Heft:** 8

**Artikel:** Sinn und Zweck der sportärztlichen Untersuchung

**Autor:** Baumann, H.

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-991303

**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:** 10.12.2025

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

# Von der vielgerühmten Gesundheit unseres Bauernschlages

Christian Patt, Chur

Wie steht es mit der so vielgerühmten «Gesundheit unseres Bauernschlages»? Ist es nicht erschreckend, wie oft und wie früh sich bei unsern jungen Leuten vom Land Gebrechen und Alterserscheinungen einstellen? Denken wir dabei nur an die Versteifung der Gelenke, verbunden mit der daraus folgenden Einschränkung des normalen Bewegungsumfanges und der oft unglaublichen Ungelenkigkeit und Schwerfälligkeit. Und wie gerne folgen diesem Zustand nachhaltig sich steigende Schmerzen in Füssen, Hüften und Rücken, gefolgt von den als unabwendbar scheinenden Altersbeschwerden schon mit 40 bis 45 Jahren.

Schon immer wiesen Schulärzte mahnend auf diese Zustände hin. Ein bekannter Tal- und Schularzt äussert sich darüber in folgendem Sinne: «Vom medizinischen Standpunkt aus muss jeder Arzt die konzentrierte Winterschule, wie wir sie in Graubünden vielfach noch haben, als ganz und gar unphysiologisch, d. h. dem normalen körperlichen Wachstum zuwiderlaufend betrachten. Die Beanspruchung des Kindes ist sowohl im Winter in geistiger Hinsicht wie auch während der langen Sommerferien in körperlicher Hinsicht viel zu einseitig — zum grössten Schaden des Kindes.»

So stellt der Arzt bei Knaben und vor allem bei Mädchen schon früh grobe Haltungsschäden fest, zum Beispiel Deformierungen der Wirbelsäule, die sich mit der Zeit zum grossen Nachteil auswirken müssen. Ein junger Arzt hatte den Auftrag, die Schüler von acht verschiedenen Bündner Schulen im Verlaufe des letzten Schuljahres einer genauen Untersuchung zu unterziehen. Bei zirka 85 Prozent dieser Schüler (im Alter von zwölf bis sechzehn Jahren) musste er überraschenderweise Haltungsschäden und Deformierungen feststellen! Niemand wird darum bestreiten, dass eine vermehrte, sinnvolle Auflockerung des Schulunterrichtes mit einem gesunden Spiel- und Sportbetrieb als Ausgleich zur strengen körperlichen und geistigen Arbeit ein dringendes Gebot der Stunde wäre. Unsere Bemühungen nach der täglichen Turnlektion entsprechen demnach einem Bedürfnis und sind vom volksgesundheitlichen Standpunkt aus unbedingt ernst zu nehmen. Auch hierin liegt unseres Erachtens ein Weg, die Bergbauern in ihrem schweren Existenzkampf zu unterstützen und eine gesunde bäuerliche Jugend der Scholle zu erhalten.

Für den Turnunterricht in der Volksschule kommen in erster Linie vorbeugende Massnahmen in Frage. Sie müssen möglichst frühzeitig einsetzen und darauf Bedacht nehmen, die Wirbelsäule geschmeidig zu erhalten und die Rumpfmuskulatur so zu kräftigen, dass sie plötzlich auftretenden körperlichen Beanspruchungen gewachsen ist. Alle diesse Gesichtspunkte zeigen deutlich, dass wir im Schulturnen ein vorzügliches Mittel in der Hand hätten zum Wirken für eine allgemeine Volksgesundheit. Unter diesen Umständen kann man wohl verstehen, wenn wir immer wieder nach Mitteln und Wegen suchen, den Turnunterricht in unsern Volksschulen zu heben und auf einen angemessenen Stand zu bringen.

Die Schulturnkommission Graubündens hat sich in den nun mehr als 13 Jahren ihrer Tätigkeit immer wieder und mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln bei Behörden und Lehrerschaft dafür eingesetzt, dass endlich alle Bündner Schulkinder (Buben und Mädchen) in den Genuss einer ihnen angemessenen und für sie heute mehr als je notwendigen Körpererziehung gelangen. Es ist hier nicht der Ort, aufzuzählen, welche Vorkehrungen und Massnahmen im Laufe der Jahre vorgeschlagen wurden und auf welche Weise man versuchte, bei Eltern, Lehrern und Behörden darzulegen, was man im Schulturnen will und wie diese Ziele erreicht werden können. Auf alle Fälle und immer war es aber unser Bestreben, die Fragen auch der körperlichen Erziehung im Rahmen des Gesamten zu sehen und nicht vom einseitigen Standpunkt eines «Faches» oder eines Teilzieles aus.

Aus der Mappe des Kursarztes

# Sinn und Zweck der sportärztlichen Untersuchung

H. Baumann

Die enorme Verbreitung des Sportes schafft heute Verhältnisse, die immer mehr die Beachtung durch die Medizin auf sich lenken. Zwei der Probleme seien hier angedeutet: In vermehrter Zahl betätigen sich Leute als Aktive im Sport, die nicht uneingeschränkt und ohne ärztliche Kontrolle Sport treiben sollten. Der Leistungssport stellt an den Körper so grosse Anforderungen, dass eine ärztliche Ueberwachung und Beratung der Sporttreibenden unerlässlich ist, sollen nicht folgenschwere Schädigungen riskiert werden.

Im Gegensatz zu andern Zweigen der Medizin befasst sich die Sportmedizin mit vorwiegend Gesunden. Ihre erste und vornehmste Aufgabe ist es deshalb, die Gesundheit zu erhalten und zu verhüten, dass dem Körper und Geist durch den Sport irgendwelche Schädigungen erwachsen können. Innerhalb der Sportmedizin belegt die sportärztliche Untersuchung ein kleines, dafür aber um so wichtigeres Gebiet praktischer ärztlicher Tätigkeit. Die Hauptgebiete der Sportmedizin umfassen die Prophylaxe von Sportschäden im allgemeinen, die Sporthygiene, die Physiologie, Psychologie und Pädagogik des Sportes und schliesslich die Behandlung von Sportverletzungen und Sportschäden.

Die Aufgaben der sportärztlichen Untersuchung sind vielfältig; es seien hier nur die wichtigsten herausgegriffen und erläutert. Die Beurteilung des Gesundheitszustandes stützt sich auf eine gezielte und doch möglichst umfassende körperliche und psychische ärztliche Untersuchung, unterstützt durch Messungen verschiedener, bedeutungsvoller Körpergrössen. Nach Ergänzung durch Kreislaufprüfungen und das direkte Gespräch mit den Sportlern selbst lässt sich ihre Eignung zum Sporttreiben im allgemeinen und zu speziellen Sportarten im besonderen sowie ihre Konstitution beurteilen. Diese umfassendere Untersuchung ist besonders bei Leuten im Wachstumsalter von grösster Wichtigkeit; denn so sehr der Sport die Ent-

wicklung der Jungen fördern und günstig beeinflussen kann, so schädlich kann sich ein unvernünftiger, unphysiologischer Sportbetrieb auswirken. Es liegt weder im Sinn des Sportes noch im Interesse der Ausübenden, das Wachstum und die Entwicklung in schlechtem Sinn zu beeinflussen und damit eine Behinderung oder gar Schädigung für das ganze Leben zu setzen. Der allein schon durch das Wachstum stark beanspruchte Körper des Jugendlichen darf nicht durch übersetzte Anforderungen weiter belastet werden. Es ist Aufgabe des Sportlehrers und Sportarztes, mit Verständnis und Einfühlungsvermögen, den jugendlichen Tatendrang in die ihm zugehörigen Schranken zu weisen. Nicht minder wichtig ist die sportärztliche Ueberwachung der vielen Sporttreibenden im mittleren Erwachsenenalter, besonders deshalb, weil der mit Altersveränderungen belastete Kreislauf vielen Anforderungen des Sportes nicht mehr gewachsen ist.

Verschiedene Untersuchungsmethoden bestehen zur Beurteilung der Leistungsfähigkeit und des Trainingszustandes. Die Verfolgung der Leistungskurve durch periodische Messungen, das frühzeitige Erkennen eines Formabfalles und eines beginnenden Uebertrainings sind besonders für den Leistungssportler und seinen Trainer sehr wertvoll, ermöglichen sie ihnen doch die individuelle Anpassung des Trainings, die Anbringung von Korrekturen und die strategische Vorbereitung auf ihre Ziele.

Als ideal anzusprechen ist ein kameradschaftliches Verhältnis zwischen Sportler, Trainer und Sportarzt. Das bedingt jedoch, dass der Arzt selber aktiver Sportler ist oder war, um die Kenntnisse eines fachmännischen Beraters in sportlich-medizinischen Belangen zu besitzen. Wenn es ihm möglich ist, die Sportler beim Training kennen zu lernen, sie bei ihrer Arbeit zu verfolgen und sie bei den Wettkämpfen zu beobachten, wird er dem Trainer und den Athleten wertvolle, individuelle Ratschläge für Trainingsaufbau, Lebensweise und Wettkampftaktik geben können. Es ist ganz klar, dass dieses geschilderte Verhältnis nur in Ausnahmefällen möglich ist, da der benötigte Zeitaufwand für die ausgedehnten Untersuchungen und die Beobachtungen das zulässige Mass eines Sportarztes in der Regel bei weitem übersteigt. Solche Betreuungen sind vielleicht bei Olympiamannschaften oder Nationalmannschaften in Trainingslagern möglich. Bei den üblichen Reihenuntersuchungen ist man genötigt, sich an ein erprobtes Untersuchungsschema zu halten, das den Zweck erfüllen soll, allfällige Mängel aufzudecken und, wo etwas nicht der Norm entspricht, Verdacht zu schöpfen. Untersuchte, die auffällige Befunde aufweisen, werden einer eingehenderen Prüfung unterzogen, deren Ziel es ist, die Ursachen krankhafter Zustände herauszufinden und das Mass der Tauglichkeit für den Sport zu bestimmen. Nach dieser Untersuchungsmethode wird die Mehrzahl der Sporttreibenden als «gesund» befunden, das bedeutet, dass man keine eigentliche krankhafte Veränderung feststellen konnte. Mehr wird damit nicht ausgesagt. Wenn wir unter 1000 Untersuchten einen einzigen herausfinden, der den Anforderungen des Sports nicht gewachsen ist oder der infolge einer bisher verborgenen Krankheit nun behandelt und arbeitsfähig erhalten werden kann, ist das schon ein schöner Erfolg, für den Betreffenden aber ein kostbares Geschenk. Wie bei andern Reihenuntersuchungen werden auch hier nicht selten unter anscheinend Gesunden Krankheiten entdeckt, die ohne diese schematische Untersuchung lange unerkannt geblieben und vielleicht zu spät entdeckt worden wären.

Aus den angeführten Gründen ist eine alljährliche Untersuchung zu Beginn des Trainings unerlässlich. Besser sind natürlich periodische Kontrollen während des Trainings und eine genauere Untersuchung bei Erreichen der Höchstform. In den meisten Sportzweigen wird eine wettkämpferische Betätigung der Jugendlichen nur bei Vorliegen eines für die laufende Saison gültigen ärztlichen Tauglichkeitsausweises des Schweizerischen Landesverbandes für Leibesübungen (SLL) gestattet. Wenn in Fabrikgesetzen die Arbeitskraft der Jugendlichen geschont wurde, ist es nur billig, das Entsprechende auch für den Sport zu verlangen. In Städten besteht die Möglichkeit, Sportler in Polikliniken untersuchen zu lassen, während an andern Orten der Hausarzt als Sportarzt amtiert. Es ist sehr erfreulich, festzustellen, dass immer mehr Vereine sich gewissermassen Vertrauensärzte zulegen und ihre aktiven Mitglieder durch diese mit den in den betreffenden Vereinen gepflegten Sportarten vertrauten Aerzte betreuen und beraten lassen. Die Frage der Honorierung der einfachen sportärztlichen Untersuchungen ist vom SLL geregelt.

Die regelmässige sportärztliche Untersuchung ist eine unerlässliche Massnahme zur Erhaltung der Gesundheit, zum Schutze vor Schädigungen durch den Sport und zur Grundlage der individuellen Betreuung und Beratung der Athleten. Damit stellt sie sich in die Dienste zum Wohle unserer Jugend.

# Echo von Magglingen

## Kurse des Monats

Schuleigene Kurse:

| | |
|---|---|
| 4.— 9. 8. 1958 | C. F. M. pour la natation et les jeux (25 Teiln.) |
| 11.—16. 8. 1958 | ELK für Geistliche (70 Teiln.) |
| 25. 8.-6. 9. 1958 | Sportärztlicher Kurs der San. O. S. 2/1958 der Abteilung für Sanität (80 Teiln.) |

Verbandseigene Kurse:

| | |
|---|---|
| 2.— 3. 8. 1958 | Hauptkurs II, SFAV (75 Teiln.) |
| 4.— 6. 8. 1958 | Juniorenlager HBA (30 Teiln.) |
| 7.— 9. 8. 1958 | Juniorenlager HBA (30 Teiln.) |
| 9.—10. 8. 1958 | Schüler-Ruderlager, Schweiz. Vereinigung der Ruder-Veteranen (80 Teiln.) |
| 9.—16. 8. 1958 | Sportlager, Junge Kirche (45 Teiln.) |
| 9.—10. 8. 1958 | Lehrgang für die Kandidaten der Schweiz. Eishockey-Nationalmannschaft (50 Teiln.) |
| 11.—16. 8. 1958 | Juniorenlager, Schweiz. Tennisverband (15 Teiln.) |
| 18.—30. 8. 1958 | Heimatlager für junge Auslandschweizer, Neue Helvetische Gesellschaft (20 Teiln.) |
| 18.—23. 8. 1958 | Trainingslager, FC Zürich (20 Teiln.) |
| 18.—23. 8. 1958 | Polysportives Jugendlager, Satus (80 Teiln.) |
| 23.—24. 8. 1958 | Zentralkurs für Schiedsrichter, Schweiz. Landhockeyverband (25 Teiln.) |
| 23.—24. 8. 1958 | Mannschaftsleiterkurs, HBA (80 Teiln.) |
| 30.—31. 8. 1958 | Fussball-Schiedsrichterkurs, Satus (25 Teiln.) |

**Besondere Veranstaltungen der ETS:**
1.-August-Feier der ETS.
12. 8.: Musikabend Herr Chapuis, Pianist, Magglingen.

**Delegationen:**
Dir. Hirt: Vertretung des Chefs des Eidg. Militärdepartementes am Staffellauf des Schweiz. Katholischen Turn- und Sportverbandes am 26. und 27. Juli in Bern.
Vertretung des Chefs des Eidg. Militärdepartementes an den Schweiz. Leichtathletikmeisterschaften am 2. und 3. August in Zürich.
Dr. Wolf (für ETS): Leichtathletik-Länderkampf Schweiz gegen Deutschland am 9. und 10. August in Basel.

**Achtung!**

Soeben ist als Nr. 3 der Schriftenreihe der ETS erschienen:

**„Wir spielen"**

Spielanleitung für den Vorunterricht.

1958. 218 Seiten. Reich illustriert. 8°. Preis Fr. 4.90. Verlag Birkhäuser, Basel. Erhältlich im Buchhandel. VU-Leiter wenden sich an das Kant. Büro für Vorunterricht oder an die Bibliothek der Eidg. Turn- und Sportschule, Magglingen.