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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 16 (1959)

Heft: [4]

Artikel: In der Schweiz fehlen Sportkurorte : Aufgabe und Bedeutung eines Sportkurortes

Autor: Meier, Marcel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990635

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: 11.12.2025

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

In der Schweiz fehlen Sportkurorte

Aufgabe und Bedeutung eines Sportkurortes

Marcel Meier

«Krankheiten überfallen uns nicht wie aus heiterem Himmel, sondern sind die Folge fortgesetzter Sünden wider die Natur». Hippokrates

Wen gelüstet es da nicht, über den federnden Weid- und Waldboden zu laufen und die Lunge mit der würzigen Bergluft zu füllen . . .

Die heutige Situation

Durch die heutzutage viel ungünstigeren Lebens- und Arbeitsbedingungen (Automatisierung, Rationalisierung und Motorisierung) und die damit in Zusammenhang stehende Ueberbeanspruchung des modernen Menschen haben die Herz- und Gefässerkrankungen und die der Verdauungsorgane und der Nerven bedenklich zugenommen. Die sogenannten Zivilisationsschäden sind es, die zu einem vorzeitigen «Knick» in Gesundheit und Leistungsfähigkeit führen. Hinzu kommt die absolut unnatürliche Lebensweise des modernen Menschen. Infolge der immer mehr um sich greifenden Motorisierung haben die meisten viel zu wenig lebendige Bewegung und nicht genug Luft und Sonnenschein, nicht genug Gelegenheit zur Hygiene (worunter wir bekanntlich nicht nur das Zähneputzen und das Besitzen einer Badewanne verstehen). Der Grossteil der zivilisierten Menschheit lebt den alten, gewohnten Trott, macht aus Unkenntnis, Gewohnheit und Vorurteil immer dieselben Fehler in der persönlichen Lebensführung. So ist auch ein wirklich erfolgreiches Ueben vorhandener Kräfte unmöglich und die Entfaltung guter Anlagen bleibt aus.

Auf der andern Seite kennen wir die von den Physiologen aufgestellten Funktionsgesetze, die Prof. Dr. med. Hochrein wie folgt zusammenfasste:

«Untätigkeit schwächt,
Ueben stärkt,
dosiertes Ueben heilt,
Ueberlastung schadet.»

Noch vor rund 50 Jahren kämpfte man vor allem gegen die akuten Krankheiten; heute gilt der Kampf vor allem den chronischen Krankheiten. Statistiken melden, dass beispielsweise in den Vereinigten Staaten infolge rheumatischer Erkrankungen in einem Jahr allein fast 100 Millionen Arbeitstage ausfallen. Entsprechende Zahlen liegen auch von den europäischen Ländern vor.

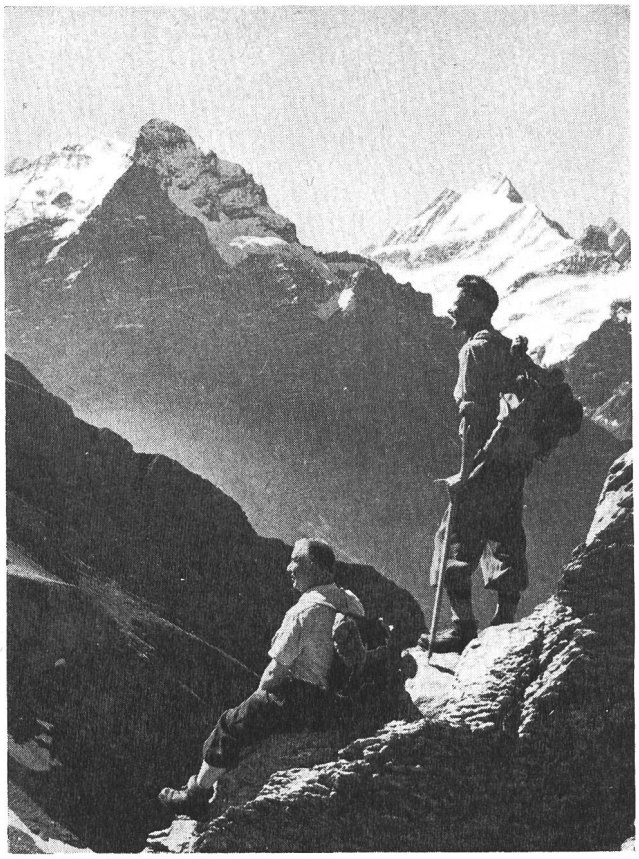
Das Rad unserer Zeit kann leider nicht zurückgedreht werden. Fabriken, Büros, Maschinen, Förderbänder, Autos — und damit Hast und Unruhe, werden bleiben. Es gibt nur einen Ausweg: Gesundheit und Widerstandskraft der Menschen zu erhalten und zu steigern, soweit das irgendwie möglich ist.

Es fehlt der Sportkurort

Wie Dr. med. W. Pelling schreibt: «Ueben tut man leider nur dann, wenn Einsicht und Anreiz vorhanden sind, wenn man Zeit, Gelegenheit und entsprechende Einrichtungen hat. Zum Ueben braucht man ferner die Kameradschaft Gleichgesinnter. Zur Sicherung des Uebungserfolges gehören richtige Ernährung, zusätzliche Körperpflege und zweckmässige Ausführung. Diese Voraussetzungen fehlen zu Hause im Alltagsleben fast immer. Auch der Versuch, einen Ausgleich und Uebungsmöglichkeiten in kurzen Abendstunden und gelegentlich am Wochenende zu finden, misslingt oft.»

All die als notwendig erkannten Voraussetzungen für ein solches Erlebnis können wir nur in richtig verlebten Ferien finden. Dazu braucht es aber Kurorte, in denen alles, was daheim zur Pflege und Festigung der Gesundheit fehlt, geboten ist; wo alles, was falsch war, richtig gemacht werden kann. Kurorte, in denen vor allem jede Voraussetzung dafür vorhanden ist, dass der Urlauber unbeschwert in Leibesübungen, Licht, Luft, Sonne, Wasser und gesunder Kost neue Kraft schöpfen und an Leib und Seele gesunden kann. Wo er alles Neue in einer optimalen Umwelt kennen lernen und erlernen und in beglückender Weise am eigenen Leibe erleben kann! In der heutigen Zeit sind solche Sportkurorte zur Pflege der Leibesübungen im umfassenden Wortsinne gemeint eine dringende Notwendigkeit.

Wandern und Bergsteigen — der ideale Ausgleich zum hektischen Alltag. (Photo: Schweiz. Verkehrszentrale)



Für wen sollen solche Sportkurorte geschaffen werden?

a) für die Gesunden, damit sie gesund und leistungsfähig bleiben und ihre Gesundheit und Arbeitskraft noch steigern können;
b) für Gefährdete und Anbrüchige, damit sie gerade noch vor ernstlichen Erkrankungen bewahrt bleiben und in der Folge als gelehrige Schüler ihre Gesundheit wieder festigen können;
c) für Rekonvaleszente nach schweren Erkrankungen, Operationen, Unfällen usw., damit sie durch allmähliche Gewöhnung, Abhärtung und Uebung ihrer Kräfte wieder erstarken und als gesunde und widerstandsfähige Menschen ins Leben und in ihren Beruf zurückkehren können;
d) für Invalide zur bewegungstherapeutischen Behandlung (bestmögliche Wiederherstellung und Erhaltung des körperlichen und seelischen Gleichgewichtes im Sinne einer besseren Lebenstüchtigkeit);
e) für aktive Sportsleute und Wettkämpfer, die in aller Ruhe ihre Kondition in gesunder Umgebung zusammen mit Gleichgesinnten verbessern möchten.

Wie sieht ein Idealsportkurort aus?

Dass solche Sportkurorte ein ganz besonderes Gesicht haben und eine Reihe wichtigster Voraussetzungen erfüllen müssen, liegt nach dem bereits Gesagten auf der Hand. Welches sind nun diese Voraussetzungen? «Ganz entscheidend», so schreibt das Hessische Arztblatt zu diesem Thema, «wird zunächst der Arzt sein, als Berater und Führer und Erzieher zu neuem Leben, der dem Urlauber überhaupt erst einmal zeigt, was in seinem Fall falsch und einseitig war, wie seine Lebensführung geändert werden kann, oder wie dort, wo Schädigungen im Alltag hingenommen werden müssen, auszugleichen ist, erst im Urlaub, dann aber vor allem auch später zu Hause. Der Arzt, der auf Grund besonderer Neigung und Eignung für dieses Sondergebiet, als Fachmann für Vorsorge und Abhärtung und Leistungssteigerung und Uebungsbehandlung berät und lenkt — nicht vom grünen Tisch, sondern als Freund und Kamerad, der selbst dabei ist, soweit es seine Zeit erlaubt, beim Morgenlauf und bei der Gymnastik oder beim Spiel, im Luftbad und in der Sauna, bei Skilauf und Massage, in Küche und Speiseraum — der in Einzelberatung und allgemeinen Vorträgen eine solche allgemeine Sanierung verordnet, leitet, überwacht, wie wir es in sportärztlichen Lehrgängen gelernt haben.

Ebenso entscheidend wird sein, dass in solchen Sportkurorten alle Möglichkeiten und Gelegenheiten für Luft- und Sonnenbäder, Bäder jeder Art, Sauna und andere Schwitzbäder, für die kühle Jahreszeit auch Hallenbäder zur Verfügung stehen — auch alle Einrichtungen für Hautpflege und bewusste Abhärtung, wie Kneipp- und andere Anwendungen neben Luftbädern usw. Vor allem aber auch zahlreiche Uebungsmöglichkeiten für jegliche Art von Leibesübungen in weitestem Umfang, für den Einzelnen und für die Gesamtheit; nicht nur Spielplätze, Uebungshallen, Geräte, Bäder und Duschen, sondern ebenso selbstverständlich gute Leichtathletenplätze mit 400-Meter-Bahn, etwa in Gestalt eines Waldstadions — Möglichkeiten für Gelände- und Waldläufe, Tennisspiel u. a. Ideal wären Orte, an denen im Sommer in Luft und Sonne und Wasser gelebt werden könnte und im Winter Skilauf und andere Wintersportarten möglich wären. Drittens fände der Urlauber hier als weitere absolut notwendige Voraussetzung ein Leben und Ueben in der Gemeinschaft vieler Gleichgesinnter. Die schönsten Plätze ohne Kameraden sind auf die Dauer nutzlos. Allein macht man nicht gern systematische Gymnastik, allein kann man nicht spielen (Fussball, Handball, Faustball und die vielen andern Bewegungsspiele), allein macht man nicht regelmässig Waldläufe, allein übt man nicht mit dem Medizinball usw. Ueben und spielen in fröhlicher Gemeinschaft sind etwas ganz anderes.

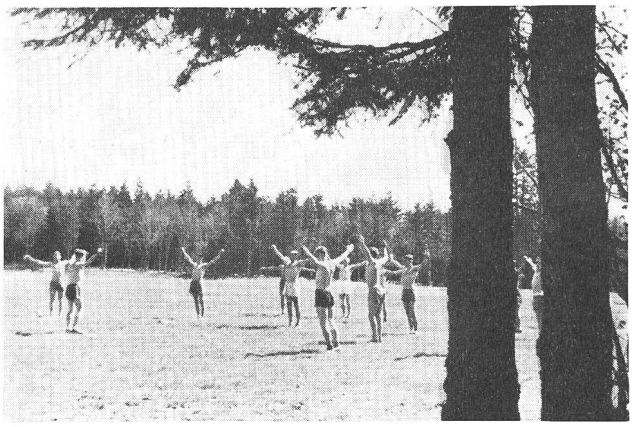
Ferner würden in einem solchen Sportkurort, der bewusst der Gesundheit seiner Gäste dienen soll, auch

Sportkurorte für Genesende, damit sie wieder erstarken. (Photo: Schweiz. Verkehrszentrale)

alle notwendigen Hilfskräfte sorgfältig ausgesucht und aufs beste qualifiziert und in genügender Zahl vorhanden sein. Begeisterte Sportlehrer und Gymnastiklehrerinnen, erfahrene Masseure und Bademeister, Kneipp-Personal usw. Alle (ausgewählt nach besonderer Eignung) müssen uneigennützig und freudig arbeiten. Ihnen zur Seite stünden ebenso erfahrene und ausgewählte Kräfte in den verschiedenen Küchen, die nicht nur eine schmackhafte, sondern auch eine gesunde Kost, auch jede ärztlich empfohlene Diätkost zu bereiten hätten.
Denn auch die ganze Verpflegung würde in einem solchen Ort unter neuen Gesichtspunkten geschehen. Bestimmend für den Speisezettel wären nicht, wie sonst üblich, der Gedanke an eine möglichst grosse Verdienstspanne, d. h. an den Geldbeutel des Gasthaus- oder Pensionsinhabers, auch nicht allein die Bemühung, die Speisen nur möglichst appetitlich und schmackhaft zuzubereiten, sondern einzig und allein die bewusste Sorge um die Gesundheit der Erholungssuchenden — durch Darbietung einer vielseitigen, auf Grund modernster Erkenntnisse in Zusammensetzung und Zubereitung gesunden Kost . . . Auch jede Diätkost, vom Saftfasten unter ärztlicher Leitung (Spezialheime) über Rohkost und vegetarische Kost bis zu spezieller Sonderdiät für bestimmte Mangelzustände (Rekonvaleszenten usw.) müsste zur Verfügung stehen. Es müsste Gelegenheit gegeben sein, in bestimmten Häusern alkohol- und nikotinfrei zu leben. Es müsste weiter die Möglichkeit bestehen, dass Hausfrauen in Kurzkursen theoretisch und praktisch die Zubereitung einer solchen gesunden Kost erlernen könnten, denn der Arzt, der sich für Ernährungsfragen interessiert, wird bestätigen, dass darüber grosse Unkenntnis herrscht.»

Hätte ein solcher Sportkurort Erfolg?

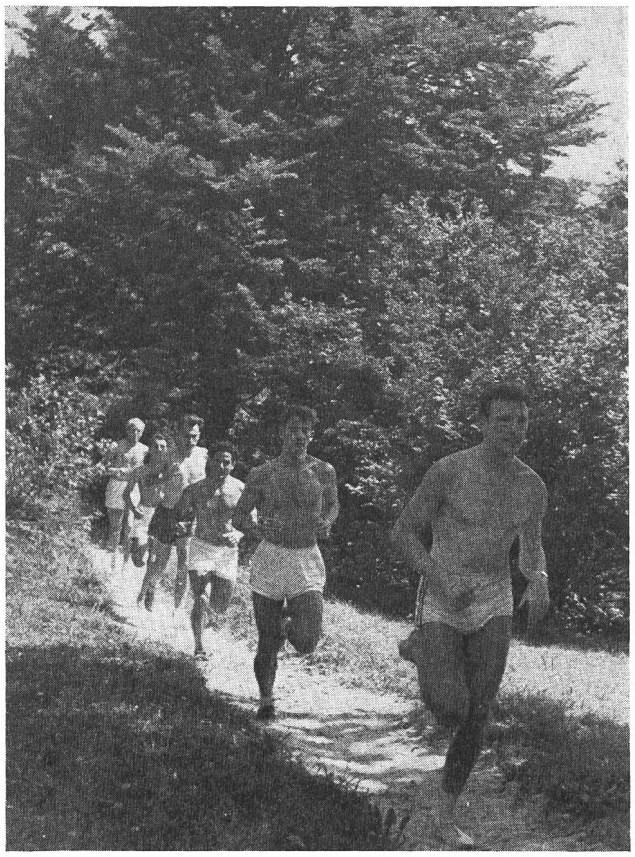
Ich bin überzeugt, dass solche Sportkurorte begeistert besucht würden. Morgens früh würden schon Dutzende von Gästen in verschiedenen Gruppen Geländeläufe machen, gymnastisch üben, vormittags auf vielen Plätzen Leichtathletik treiben, turnen, schwimmen, Fussball oder Tennis spielen. Nach möglichst im Freien verbrachter ausgiebiger Mittagsruhe in Licht, Luft, Sonne und Wasser baden, wandern, spielen oder in der Sauna alles Ungute herausschwitzen und schliesslich in guter Kameradschaft den Abend bei mannigfacher Unterhaltung verbringen; zur Winterszeit in Hallen turnen und Gymnastik treiben, in Hallen schwimmen oder draussen in Schnee und Sonne Ski und Schlittschuh laufen usw., frohe, glückliche Menschen sein!
All die Besucher würden zu Hause begeistert berichten und neue Besucher werben. Vor allem wären Sportler und auch alte Sportler und Turner glücklich, wenn ihnen die Möglichkeit geboten wäre, ihren Urlaub — endlich — so zu verbringen, wie sie es sich schon lange gewünscht haben. Es kämen Naturfreunde und Wanderer, es kämen Hunderte von Anhängern einer naturnahen Lebensführung. Von Jahr zu Jahr würden immer neue Menschen, Männer und Frauen und — in besondere Hotels oder Heime — auch Jugendliche, z. B. Lehrlinge, dann aber auch in gesonderten Kursen Invalide hinzukommen, um gleichfalls als begeisterte Anhänger einer solchen neuen Urlaubsgestaltung und Urlaubsnutzung mit neugewonnener Kraft und gefestigter Gesundheit an ihre Arbeitsplätze zurückzukehren.
Leibesübungen in Licht, Luft, Sonne und Wasser unter sorgfältiger Bewachung und Leitung durch erfahrene Aerzte, Sportlehrer und Heilgymnastinnen haben für die endgültige Genesung von Rekonvaleszenten ihre besondere Bedeutung. Es ist schon oft darauf hingewiesen worden, grossen Krankenhäusern besondere Uebungsstätten anzugliedern, in denen eine zweckdienliche Uebungsbehandlung durchgeführt werden könnte. Solche Rekonvaleszenten könnten in einem



Leichte Morgengymnastik im Waldstadion.

solchen Sportkurort in speziellen Häusern untergebracht werden. Heute weiss man, dass wohl dosierte Leibesübungen ein hervorragendes Behandlungsmittel sind, das noch viel zu wenig genutzt wird. Jeder Arzt weiss, wieviele Rückfälle, wieviele vermeidbare, schliesslich irreparable Gesundheitsschäden heute dadurch entstehen, dass Tausende von Rekonvaleszenten, ohne die notwendige allmähliche Wiedergewöhnung an schwere Beanspruchung, ihre Berufsarbeit wieder aufnehmen müssen. Durch sachgemässe Uebungsbehandlung könnte das verhindert und neben menschlicher Not auch viel Geld erspart werden.
Denken wir auch daran, dass ein von Beschwerden gequälter Mensch sich und anderen zur Last fällt. Dass er unzufrieden und unglücklich und auch ein schlechter Arbeiter ist. Gesundheit und Leistungsfähigkeit sind eine entscheidende Voraussetzung für Selbstvertrauen und Kraftgefühl, für Zufriedenheit und Glück. Beides gilt für alle Bereiche des menschlichen Lebens, für Familie und Beruf, für Wirtschaft und Politik.

Viele Sportsleute und Wettkämpfer möchten ihre Ferien mit Gleichgesinnten verbringen und dabei ihre Kondition festigen.

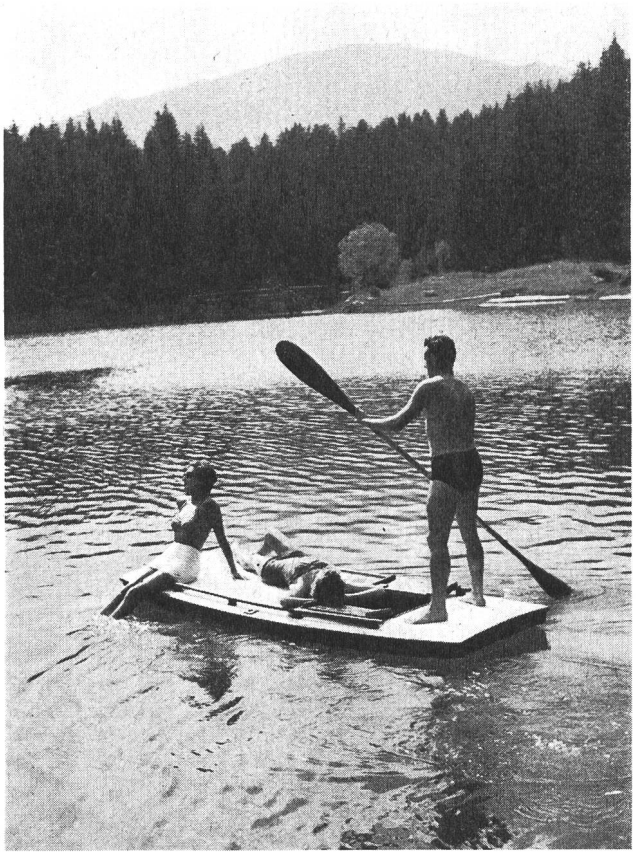


Vorsorge tut not, Vorsorge, bewusst und in weitestem Umfang! Die schwere Gefährdung der zivilisierten Menschheit ruft uns dazu auf, endlich ernst zu machen mit einer solchen zielbewussten Arbeit.

Risiko

Es gibt kaum eine bessere Kapitalanlage als die für Gesunderhaltung und Steigerung von Arbeitskraft und Arbeitsfreude! Ein Erfolg solcher Vorsorgearbeit grossen Stils könnte nach Dr. Pelling gar nicht ausbleiben. Kein Geringerer als Prof. Dr. med. Bier hat einmal gesagt: «Tuberkulose und Rachitis wären seltene Krankheiten, wenn das ganze Volk genügend Leibesübungen in Luft und Sonne treiben würde!»
Es läge in einem solchen Unternehmen kaum ein Risiko, da jedermann weiss, welch riesigen Aufschwung Badeleben und Sport in den letzten dreissig bis fünfzig Jahren genommen haben. Damit ist bewiesen, dass Möglichkeiten zu froher körperlicher Betätigung in der freien Natur, wenn einmal vorhanden, immer und in steigendem Masse benutzt werden — zum Segen für immer weitere Volksteile. Ein Betrieb nach dem andern würde den ideellen und materiellen Gewinn bald erkennen und zum eigenen Vorteil einen Urlaub seiner Betriebsangehörigen in solchen Sportkurorten fördern und finanziell unterstützen. Krankenkassen, Lebensversicherungen, Gewerkschaften, Industrieverbände, Krankenhäuser würden sich an den Kosten beteiligen, vielleicht eigene Heime errichten oder fehlende Einrichtungen stiften usw.
Volksgesundheit und Volkskraft sind in Gefahr! Vorbeugen ist besser als heilen und auch leichter, wenn man es richtig anpackt. Weil die Menschheit diese Gefahr immer mehr erkennt, ist die Sehnsucht nach Leibesübungen in Licht, Luft und Sonne so gross. Wer dieser Sehnsucht entgegenkommt und Anlagen, Personal und die nötige Atmosphäre zur Verfügung stellt, wird Erfolg haben.

Sportkurorte für Gesunde, damit sie unbeschwert Leibesübungen in Licht, Luft, Sonne und Wasser betreiben können. (Photo: Schweiz. Verkehrszentrale)



Eine Aufgabe des Sportärztebundes

Prof. Dr. Hans Grebe, der Präsident des Deutschen Sportärztebundes, schreibt in einem Aufsatz über «Erfahrungen in der Kreislaufbehandlung durch Sport» in der «Sportmedizin» u. a.:
Abgesehen von den grossen Kreislaufkurorten, wie etwa Bad Nauheim oder Bad Orb, haben sich in klimatisch günstig gelegenen Orten des Voralpenlandes wie in Bad Tölz, Bad Wiessee oder dem Kneippbad Wörishofen besondere Behandlungsformen entwickelt, bei denen hydrotherapeutische Massnahmen durch regelrechtes Kreislauftraining mit langsam steigender Kreislaufbelastung durch Bewegung ergänzt werden. Als besonderer Sportkurort gilt schon heute die Schwarzwaldstadt Freudenstadt, in der u. a. der bekannte deutsche Sportarzt Kohlrausch die von ihm entwickelten, seit vielen Jahren angewandten medico-mechanischen Behandlungen mit einer echten Bewegungstherapie ergänzt hat. Die Kurerfolge in den deutschen Kneippbädern — neben Wörishofen gibt es zahlreiche kleinere Kneipp-Kurorte — zeigen ebenso wie die Kurerfolge in Freudenstadt und Kurorte ähnlicher Richtung, dass die Einschaltung der Bewegungstherapie in die Kreislaufbehandlung nicht nur die Erholung des Behandelten beschleunigt, sondern vor allem seine Leistungsfähigkeit in besonders erfreulicher Weise steigert.
Durch Schaffung weiterer Sportkurorte und weiterer Sporterholungsstätten wird man die Kreislaufkrankheiten als die wichtigsten Erkrankungen unserer Zeit in vielen Fällen entscheidend positiv beeinflussen können, und was nicht hoch genug bewertet werden kann — die Lebensfreude und den Leistungswillen des Kreislaufkranken in besonderem Masse heben können. Dosierte Kreislaufbehandlung durch Sport darf deshalb auf Grund unserer Erfahrungen auch den Sportärzten anderer Länder besonders empfohlen werden.
Die Schaffung von regelrechten Sportkurorten ist eine der schönsten Aufgaben, die sich der Deutsche Sportärztebund gestellt hat.

Leere Sanatorien und Sportkurorte

Mr. In einem längeren Aufsatz unter dem Thema «Heilerfolge bedrohen unsere Sanatorien» bemerkte der «Beobachter» in Basel, dass die Zahl der Kranken, die in den vielen öffentlichen und privaten Tuberkuloseheilstätten im Lauf der Zeit Heilung von ihrem Leiden gefunden haben, wohl in die Hunderttausende gehe. Es habe Jahre gegeben, da sei die Patientenzahl so hoch gewesen, dass der Bedarf an Betten nicht gedeckt werden konnte.
Medizin und Volkshygiene hätten in der Zwischenzeit grosse Fortschritte gemacht. Nicht nur sei die Zahl der Kranken in den letzten Jahren zurückgegangen, auch die durchschnittliche Heilungsdauer sei beträchtlich kürzer geworden, vor allem dank der Heilmittelbehandlung. Heute sei nun die Situation so, dass kein Patient mehr auf ein Sanatoriumsbett warten müsse, was an sich natürlich auch sehr erfreulich sei. Auf der andern Seite sei aber das finanzielle Gleichgewicht der Heilstätten dadurch empfindlich gestört worden. Die Klagen über mangelnde Besetzung kämen in den Jahresberichten der Sanatorien immer häufiger vor. Der «Beobachter» zitiert dann den Jahresbericht einer Heilstätte, in dem es unter anderem heisst:
«Da die rückläufige Tendenz in der Bettenbelegung