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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 17 (1960)

Heft: [6]

Artikel: Die Fussschwäche : ein Leiden des Gesamtorganismus

Autor: Badner, Josef

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991352

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: 09.12.2025

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

Die Fussschwäche, ein Leiden des Gesamtorganismus'

Josef Badner, Orthopäde, St. Gallen

Die Fussschwäche ist nicht nur eine Zivilisationskrankheit, sondern ein die Menschheit betreffendes biologisches Problem.
Der Zustand der Fussschwäche ergibt sich dadurch, dass der menschliche Organismus dem Trainingsgesetz unterliegt. Ein Muskel, eine Sehne, ein Gelenk usw., das nicht richtig benützt wird, verliert allmählich die ihm zugedachte Fähigkeit, es wird im landläufigen Sinne schwach.
Nun mag ein lokaler Schwächezustand dann nicht tragisch sein, wenn die ausgefallene Funktion nicht benötigt wird oder durch andere Organe ersetzt werden kann. Das ist aber bei den Füssen und Beinen nicht der Fall. Auf Grund der neueren biologischen Erkenntnisse bildet der Organismus eine körperliche, geistige und seelische Einheit und Ganzheit.
Verliert ein Mensch einen Fuss oder ein Bein, dann kann sich der Organismus als Ganzes damit abfinden und sich umstellen. Muskeln, Nerven, Blutgefässe, Lymphe sind verloren und der restierende Körper wird durch die in Verlust geratenen Teile nicht mehr tangiert.
Ganz anders liegt der Fall bei einer lokalen Störung oder Organschwäche. Das Organ bleibt im Zusammenhang des Organismus'. Es muss ernährt, umsorgt und gepflegt werden, obgleich der Organismus durch den Funktionsausfall gestört ist und bei der Gesamtleistung den Ausfall in irgend einer Weise — wenn auch oft nur notdürftig — wettmachen muss.
Bei der Fussschwäche sind gleich mehrere Organe betroffen: die Fuss- und Beinmuskulatur, das untere periphere Blutkreislaufsystem und ein grosser Teil des Lymphsystems. Die Aufgabe der Beinmuskulatur ist nicht nur, die Gelenke zu bewegen, damit Fuss und Bein ihrer Aufgabe des Stehens und Gehens nachkommen können, sondern es ist auch die Aufgabe der Beinmuskeln, das venöse Blut in den Venen von Klappe zu Klappe zu heben und dem Herzen zuzuführen; ferner wird auch die Lymphflüssigkeit durch die Muskulatur in Bewegung gehalten, damit die Zellen der diversen Gewebe richtig ernährt werden können. Eine geschwächte Muskulatur kommt dieser Aufgabe nicht ordnungsgemäss nach. Der Fluss in den Venen verlangsamt sich und die Lymphe staut sich. Die Gewebe der verschiedenen Organe sind notleidend geworden. Folge dieses Umstandes sind verschiedene Symptome wie Schwellungen, Oedeme, Verfärbungen usw.
Im Sinne der «Ganzheitskomplexlehre» nach Prof. Driesch wirkt aber eine auch nur lokale Störung sich im ganzen Organismus aus. Der Organismus muss daher trachten, diese lokale Störung irgendwie zu kompensieren. Hiezu hat er verschiedene Möglichkeiten, z. B. die Erhöhung des Blutdruckes durch das Herz, eine Verstärkung der diversen Nervenreize, die Anreicherung von Nährstoffen in der Lymphe usw. Durch diese Kompensationsbestrebungen ist aber aus der lokalen Fussschwäche eine Erscheinung des Gesamtorganismus' geworden.
Wenn wir das Zusammenspiel des peripheren Kreislaufes mit dem Gesamtkreislauf überblicken, dann wird uns verständlich, dass im Zuge einer speziell vorgeschrittenen Fuss- und Beinschwäche nicht nur Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Unlust, depressives Verhalten usw. sich geltend macht. Der ganze Organismus ist, wenn auch nicht krank, so doch in seinem biologischen organisatorischen Wirken gestört.
Allein die hier angeführten Umstände verlangen, dass das Problem der Fuss- und Beinkrankheiten nicht bagatellisiert wird, wobei nicht in Berücksichtigung gezogen werden soll, dass die Marschtüchtigkeit und Leistungsfähigkeit militärischer Formationen trotz aller Motorisierung auch heute noch von enormer Bedeutung ist.
Wie bereits an früherer Stelle erwähnt, machen wir von den Füssen infolge des Fortschrittes der Zivilisation und der Technik nicht mehr den von der Schöpfung vorgesehenen Gebrauch. Die Füsse und Beine wurden von der Natur im Rahmen des Gesamtorganismus' mit einer Reihe von Aufgaben betraut. Die wichtigste Aufgabe ist die Fortbewegung des Körpers. Aber auch die anderen Aufgaben, wie die Ermöglichung der aufrechten Stellung und des aufrechten Ganges sind nicht weniger wesentlich.
Wir entfremden also unseren Körper immer mehr der Natur, bzw. wenn wir uns genauer ausdrücken wollen, müssen wir diesen Zustand wie folgt präzisieren:
Der technische Fortschritt, der die grossen zivilisatorischen Veränderungen zur Folge hatte, ist etwa 100 Jahre (streng genommen, sogar erst ca. 40 Jahre) alt. Ein derartiger Zeitraum ist viel zu kurz, als dass biologische Anpassungen möglich wären. (Die Frage, innerhalb welcher Zeiträume Anpassungen möglich sind, ist überhaupt ungeklärt.)
Da wir den Fortschritt der Zivilisation nicht aufhalten können, bleibt uns nur die Möglichkeit, durch verschiedene Massnahmen die Auswirkungen der Zivilisation entweder abzuschwächen oder zu kompensieren. Es bleibt also die Frage zu beantworten, welche Massnahmen den Einflüssen der Zivilisation auf den Organismus im allgemeinen und auf die Fussschwächen im speziellen entgegenzuwirken in der Lage sind.
Die Antwort nach dem heutigen Stande der medizinischen Wissenschaft kann nur so lauten, dass es unser Bestreben sein muss, die Widerstandskraft des Organismus' zu erhalten resp. zu heben, in welchem Falle dann der Körper gesund und leistungsfähig erscheinen wird. Anderseits ist zu sagen: je gesünder und leistungsfähiger ein Körper ist, desto widerstandsfähiger ist er nicht nur gegen innere, sondern auch gegen äussere Einflüsse.
Die Frage aber, «Wie erhalte ich meinen Organismus gesund und leistungsfähig?» ist im Laufe der letzten Zeit in allen Variationen behandelt worden.
Ich glaube aber, mit der Anführung prophylaktischer Gesundheitsregeln ist nicht viel getan. Sie werden als starre Regeln doch nicht befolgt. Ich glaube, es ist besser, nur die Prinzipien anzugeben, nach denen vorgegangen werden muss:

1. Der Organismus braucht Luft, damit der Sauerstoff, der in der Luft enthalten ist, als Energiequelle dem Organismus zugeführt werden kann. (Viel Aufenthalt in staubfreier Landluft). Damit der Sauerstoff dem Blute zugeführt werden kann, muss die Lunge gut funktionsfähig sein. Staub, Russ, Teerbestandteile verstopfen die Alveolen der Lunge. (Atmungsübungen sind zweckmässig).
2. Der dem Organismus zugehörige Rhythmus soll nicht zu vielen Störungen und Ueberbeanspruchungen ausgesetzt werden, da sonst gewisse Organe dem Rhythmus entfremdet werden. Die Muskulatur verlernt, die Ermüdungsstoffe auszuscheiden. Das Herz, das ja auch nur ein Muskel ist, beginnt un-

gleichmässig zu arbeiten. Magen und Darm werden träge. In den Blut- und Lymphgefässen entstehen Stauungen. (In jeder Tätigkeit Pausen einschalten, bei Steh- und Sitzarbeit während der Pausen ein wenig gymnastische Uebungen machen).

3. Die Ernährung soll der Tätigkeit angepasst sein, damit der Organismus trotz der beruflichen Belastung nicht noch mit der Verarbeitung überschüssiger Nahrung beschwert wird. Auch die Zusammensetzung der Ernährung soll dem Beruf entsprechend sein.
4. Nach nervlichen Ueberspannungen, Aufregungen, Hetzesituationen in Ruhe ein vitaminhaltiges Getränk zu sich nehmen.
5. Die Freizeit immer ausnutzen und mit Spaziergängen auf Natur- und Waldwegen ausfüllen, damit das seelische Gleichgewicht sich ausrichtet (sich geistig mit einer ganz anderen Materie befassen).
6. Der Hetze und dem Rummel kann nur durch Einschaltung von Ruhepausen begegnet werden, damit der Organismus ausspannen kann. Urlaub und Ferien sind daher nie zu kurz zu wählen.
7. Kinder sind von jung an an Licht, Luft, Wasser und Bewegung zu gewöhnen. Sie sind zu strenger Körperhygiene anzuhalten (Selbstmassage und Gymnastik).

Die Auswertung dieser allgemeinen Gesundheitsprinzipien hilft Leistungsschwäche des Organismus' im allgemeinen und Fussschwäche im speziellen aufhalten. Es soll am Schluss nochmals darauf hingewiesen werden, dass die Zivilisation fast nie in lokalen Störungen in Erscheinung tritt, sondern dass immer entweder der ganze Organismus oder zumindest ein Teilsystem in seinem harmonischen biologischen Gleichgewichtsstreben betroffen ist.

Neue Impulse für den Schweizer Sport

Walter Wehrle, Zürich

Stagnation, Misere, Wellental, Rückschritt, alle diese und ähnliche Wendungen sind in den letzten Jahren zu sehr gebräuchlichen Ausdrücken in den Diskussionen um den Schweizer Sport und bei der Schilderung der Ereignisse geworden. Kaum eine Sportart vermag sich mehr in die Thermik zu retten. Teils mit verzweifelten Anstrengungen versuchen ihre Dirigenten der Entwicklung Einhalt zu gebieten, mit aller Liebe und Begeisterung zur Sache das Rad herumzuwerfen, Rezepte für eine Umwälzung aufzuspüren. Doch nur selten stellt sich das erstrebte Resultat ein. Nicht einmal nach den Gründen brauchen sie zu forschen, ganz einfach, weil diese schon längst erkannt sind. Sie heissen, kurz und bündig: Der ständig steigende Lebensstandard hat uns Erdenbürger mit den Bequemlichkeiten umgarnt. Uebereinstimmende Parabeln deuten die zunehmende Motorisierung und die weniger anstrengende Freizeitbeschäftigung, die Verlockungen der Technik und den Abbau des Willens zur eigenen körperlichen Betätigung. Zerstreuung, Vergnügen, Erholung und Reisen verfügen über bedeutend mehr Anziehungskraft als kleine und grosse Mühsal für die Stählung des Körpers zum Wohle seiner eigenen Gesundheit oder gar mit dem Reizvollen des Leistungssports. Die Opferbereitschaft hat sich eher dem Finanziellen zugewandt; die Lockungen der Geselligkeit sind erschwinglicher geworden, während man die Anstrengungen der Muskeln, der Lungen, des Kreislaufes vielfach nurmehr der Not gehorchend auf sich nimmt. Zum andern scheint sich der Sport selbst einen Strick gedreht zu haben, indem er sich als gewichtiges Glied in die Veranstaltungsgruppe der Massenzerstreuungen eingefügt hat, quasi als Kulturträger, als Bestandteil der heutigen Lebensweise eines ansehnlichen Harstes von Menschen. Die Form dieser Leibesübungen, unter dem bereits etwas anrüchig gewordenen Ausdruck Schausport verhaftet, brachte aber den Nachteil mit sich, viele Leute zu passiven Sportlern zu erziehen, zu Betrachtern, zu Supportern, ohne dabei die Begeisterung zur Eigenaktivität zu entfachen.

Zum Glück verschwanden die Bollwerke des Sportes nicht, obschon man angesichts dieser Wendung der Dinge, dieser massenpsychologischen Einwirkungen von aussen um sie bangen musste. Dafür ist die Begeisterung in unserem Sportlerheer viel zu stark verankert. Funken zünden, damit die Bewegung nicht zu Boden gezwungen wird. Deshalb braucht man also keineswegs pessimistisch zu sein. Hingegen teilen die Sportführer sicherlich unsere Ansicht, dass man versuchen sollte, die rückläufige Entwicklungstendenz einzudämmen, die Stagnation in der Leistung zu überwinden. Verkennen wir grundsätzlich nicht, dass jede einzelne Sportart individuelle, auf ihre Eigenheiten abgerichtete Anstrengungen benötigt, auf die wir hier nicht einzutreten brauchen, weil sich ihrer die Betreuer diverser Sparten mit Fachkenntnis annehmen. Was nach unserer Meinung vielmehr notwendig erscheint, sind generell neue Impulse für den Schweizer Sport, neu in ihrer Art. Der Teilnahmslose mag einwerfen, dies sei leichter gesagt als verwirklicht. Was? Wie? Wo? Drei durchaus verständliche Fragezeichen. Der Sport hatte in den letzten Jahren die Chance, mehrere Impulse sekundärer Art zu spüren, Auftriebe, die ohne direktes Zutun der Sportler entstanden sind. Denken wir nur an die Wirkung, die Presse, Radio und Fernsehen mit der Verbreitung des Sportgedankens erzielt haben. Durch den Ausbau der Rubriken und Sendungen trugen diese modernen Hilfsmittel den Sport in immer weitere Kreise hinein. Aber solche Schützenhilfe mag einesteils eines Tages ausgeschöpft sein und anderseits nur in beschränktem Masse direkte Auswirkung auf die Sporttätigkeit haben. Diesmal meinen wir mit neuen Impulsen nicht weitere solche Mittel der Technik. Nein, diesmal müssen sie aus der Sportbewegung selbst herausspriessen. Man darf sie nicht, in Passivität verharrend, erwarten.

Sportabzeichen für die Jahrgänge des Auszugs.

Leider hat die Sportbewegung vor wenigen Jahren eine in der Kriegszeit äusserst wertvolle Institution, das Sportabzeichen, verloren. Es ist uns nicht bekannt, ob bei der Abschaffung eine grosse Konferenz stattgefunden hat, um Auswege zu suchen, aber uns scheinen auch heute noch Möglichkeiten vorhanden, um diese Sache wieder in Schwung zu bringen, so wie sie in anderen Ländern noch heute grosse Kontingente anzuspornen vermag. Man mag einwenden, dass Ideen, die man aus der Versenkung herausholte, nicht die glücklichsten seien. Bei unseren Ueberlegungen spielte die Tatsache mit, dass dem Sport in der Armee heute nurmehr geringe Bedeutung beigemessen wird. Die Kursprogramme in den Wiederholungskursen sind fast ausschliesslich auf Ausbildung und Marschtüchtigkeit ausgerichtet, hingegen bedarf es zur physischen Rüstigkeit unserer Milizsoldaten noch einiges mehr. Die