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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 19 (1962)

Heft: [4]

Artikel: Der Mensch braucht mehr Bewegung

Autor: Mellerowicz, Harald

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991137

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: 13.12.2025

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

Der Mensch braucht mehr Bewegung

Von Dr. med. Harald Mellerowicz

Unsere technisierte Zivilisation hat uns viele Segnungen und Errungenschaften beschert — Auto, Düsenflugzeug und Rakete, Elektrizität und Atomkraft, Rundfunk und Fernsehen, auch die moderne Großstadt und die pharmazeutische Industrie. Sie hat für den der Natur entwachsenen Menschen eine völlig veränderte Umwelt geschaffen. Alle seine Anstrengungen hat der Mensch darauf verwandt, körperliche Anstrengungen zu vermeiden. Maschinen nehmen ihm fast jede körperliche Arbeit und sogar seine eigene Fortbewegung ab. Dafür ist er jetzt einer ständig zunehmenden nervösen Beanspruchung, einer ständigen Temposteigerung des Lebens, einer fortwährenden Hetze ausgesetzt, und er verkümmert dabei körperlich. Gegen die Einwirkungen von Kälte, Wind und Wetter schützt er sich zu sorgfältig durch zentralgeheizte Wohnungen und zu warme Kleidung. Er hungert oder fastet nicht mehr ab und zu, statt dessen ernährt er sich ständig zu reichlich — und zu künstlich.

Für diese Lebensweise hat die Natur den Menschen nicht geschaffen. Sie schädigt seine Gesundheit und Leistungsfähigkeit und löst Schäden und Krankheiten aus, die den Menschen unserer Zeit heute fast im gleichen Masse gefährden wie die früheren Seuchen. Millionen Menschen unseres Volkes sind infolgedessen nicht ganz gesund und voll leistungsfähig. Die körperliche Verkümmerung des weitaus grösseren Teils der Bevölkerung hat nicht nur vom ästhetischen, sondern auch vom volksgesundheitlichen Standpunkt ein grosses Ausmass erreicht. Gesundheits- und Leistungsniveau sind weit vom möglichen Optimum entfernt. Lassen wir uns darüber nicht durch geschäftige Propaganda, die wirklich grossen Heilerfolge unserer modernen Medizin und die erhebliche Zunahme der durchschnittlichen Lebenserwartung hinwegtäuschen: Das Leben ist zwar im allgemeinen länger, aber durchschnittlich keineswegs gesünder geworden.

Zu viel Geld für Heilung !

Ein verhältnismässig hoher Teil unseres Volksvermögens muss für Heilmassnahmen und Frühinvalidität aufgewendet werden. Noch grösser ist der Wertverlust, der durch zeitweilige oder dauernde Arbeitsunfähigkeit entsteht. Bei vorsichtiger Schätzung kann gesagt werden: Mehr als 10 Milliarden Mark kosten zum grossen Teil vermeidbare Krankheiten und Leiden die deutsche Volkswirtschaft. In der gleichen Grössenordnung dürfte der Wertverlust durch Ungesundheit und verminderte Leistungsfähigkeit liegen. Nur wenige Prozent dieser Summe werden dagegen für Gesundheit erhaltende und fördernde Massnahmen aufgewendet.

Welches sind die Ursachen?

Im wesentlichen Mangel an natürlicher körperlicher Uebung und einem gesunden Mass an körperlicher Arbeit.

Es sind zwar schon einige Millionen Menschen, die aus einem natürlichen Empfinden ihres Bewegungsmangels und aus Freude an der Bewegung regelmässig Leibesübungen treiben. Der weitaus grösste Teil der Bevölkerung steht der Leibesübung jedoch fern. Sie sind nur Sportzeitungsleser, Fussballtotospieler oder Zuschauer bei der sportlichen Betätigung anderer. Von 100 Menschen tun etwa 85 bis 90 nichts oder nur wenig zur Erhaltung und Förderung ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit durch Leibesübungen und gesunde Lebensführung. Sie können es auch gar nicht, weil öffentliche kleine Spiel- und Sportplätze, Sporthallen und Schwimmbäder für jedermann, in jedem Häuserblock, noch keineswegs in ausreichender Zahl zur Verfügung stehen. Viele werden durch zu weite Anwege abgehalten. Immer noch sind in vielen Schulen die Leibesübungen ein stiefmütterlich behandeltes Fach. Hinzu kommt die nervöse Ueberreizung des Großstadtmenschen unserer Zeit.

Der Mensch braucht einfach ein gewisses Mass an körperlicher Uebung und Arbeit, um voll gesund und leistungsfähig, um «in Form» zu bleiben. Wir selbst müssen etwas für uns tun. Das gesunde Mass an Mühe und Anstrengung dabei kann uns niemand abnehmen, auch nicht der Arzt und die pharmazeutische Industrie. Jeder muss sich entscheiden und immer wieder von neuem entschliessen zur Leibesübung und gesunder Lebensführung. Wer glaubt, keine Zeit dafür zu haben, wird sie später in den Wartezimmern der Aerzte und in Krankenhäusern verbringen. Der andere Weg führt mit nicht geringer Wahrscheinlichkeit über Leistungsschwäche, Regulationsstörungen, Störungen des Stoffwechselgleichgewichts zu prämorbiden Zuständen und schliesslich zu irreparablen Erkrankungen, die sich besonders häufig an Herz und Kreislauf manifestieren.

Einen vorzüglichen trainierenden und gesunderhaltenden Einfluss auf Herz und Kreislauf, vegetatives System, die Nebennierenrinde und den Hypophysenvorderlappen haben auch abhärtende Massnahmen wie kalte und wechselwarme Wasseranwendungen, Saunabehandlung, Waldläufe im Herbst und Winter mit leichter Bekleidung. Wer das Glück hat, einen Garten zu besitzen, der betätige sich eifrig und scheue sich nicht, beim Graben und Rasenmähen gelegentlich einmal in Schweiss zu geraten. Das wird viele Beschwerden, Tabletten und Pillen vermeiden helfen. Zwar fehlen in den Städten meistens noch die kleinen Spiel- und Sportplätze für jedermann, in jedem Häuserblock, doch lässt sich mit einiger Erfindungsgabe improvisiert überall etwas tun. Wenn man täglich nur drei bis fünf Minuten Gymnastik im eigenen Heim treibt, wird schon manches erreicht. Mit einem einfachen Sprungseil kann man sich in wenigen Minuten spielerischer Uebung täglich durchaus elastisch erhalten. Für viele wird es auch im Sportverein ihrer Wahl Mittel und Möglichkeiten geben zur Leibesübung. Doch wird in vielen Sportvereinen das Training zu ausschliesslich auf Spitzenleistung der schon Leistungsfähigen ausgerichtet. Die weniger Leistungsfähigen werden dadurch leicht entmutigt und der Leibesübung entfremdet. Unsere Sportvereine sollten sich mehr entschliessen, auch für diese und die Aelteren etwas zu tun. Ein- bis zweimal jährlich ein mit viel erholender Leibesübung verbrachter Urlaub ist für den in der Großstadt lebenden Menschen unentbehrlich. Man erholt sich nicht am besten, wenn man meist sitzt und liegt und nur im Auto herumfährt. Das Wandern, Bergsteigen, Schwimmen, Spiele am Strand in Wind, Sonne und Wetter ist es, was uns wieder in Form bringt und neue Kraft gibt. Die anzuwendenden Mittel sind einfach und meist billig. Sie müssen nur in genügend grossem Ausmass und richtiger Form zur Anwendung gebracht werden.

Hierfür ist erforderlich: der weitere Bau von kleinen Spiel- und Sportplätzen, Hallen- und Schwimmbädern für jede Schule und für jedermann, eine Spiel- und Sportfläche, eine Sport- und Schwimmhalle sollte für jeden in weniger als 15 Minuten Fussweg erreichbar sein. Ganz vordringlich sind: Förderung der Lehrerbildung im Fach Leibeserziehung, besonders an den pädagogischen Hochschulen, auch des sportmedizini-

schen Studiums und der sportärztlichen Fortbildung, Förderung der Leibes- und Gesundheitserziehung in den Schulen, Hochschulen und in Universitäten, weiterer Ausbau der Freizeit- und Erholungsbewegung für die nicht sporttreibende Bevölkerung aller Altersklassen sowie die weitere Entwicklung der vorbeugenden Gesundheits- und Leistungsuntersuchungen, der Beratung und Erziehung zu gesunder Leibesübung und Lebensführung.

Milliardenwerte können erspart werden

Es ist schon manches in dieser Richtung erreicht worden. Aber viel bleibt noch zu tun. Viel menschliches Leid und Milliardenwerte können so erspart werden und dem allgemeinen Wohlergehen zugute kommen. Je mehr kleine Spiel- und Sportplätze wir für jedermann zu jeder Zeit zu gesunder Leibesübung zur Verfügung haben, um so weniger Krankenhäuser und Sanatorien werden wir brauchen. Je mehr wir zur Erhaltung und Förderung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit tun, um so weniger werden wir für ihre Wiederherstellung aufwenden müssen.
Die heutige Arbeitsgesetzgebung schützt den Menschen hinreichend gegen die schädigenden Auswirkungen zu schwerer Arbeit. Aber es gibt nur unzureichende Massnahmen gegen das viel grössere Ausmass an Schädigungen, an «passiven Verstümmelungen», die durch ein Zuwenig an körperlicher Arbeit und Uebung verursacht werden. Unsere moderne Medizin muss sich aus dem traditionell zu überwiegend kurativen Denken herauslösen, völlig umdenken und sich elastisch an die anderen Erfordernisse einer neuen Situation anpassen. Das gilt in gleichem Masse für unser sehr konservatives Erziehungswesen. Erziehung zu rechter Leibesübung und gesunder Lebensführung für ein ganzes Leben kann nur die verlässliche Basis für wahre Bildung des Menschen geben.
So nur werden wir die Misshandlungen unserer modernen Zivilisation ertragen können, ohne auf ihre Segnungen zu verzichten. So nur können wir die höhere Lebenserwartung, die uns die naturwissenschaftliche Medizin geschenkt hat, auch mit einem höheren Mass und längerer Dauer von Gesundheit, Leistungsfähigkeit und rechter Freude am Dasein verbinden.

Alle streben weiter

Von Dr. Manfred Steinbach

Eine der grossen Freuden der Olympischen Spiele ist das Wiedersehen mit alten Bekannten. 1956 in Melbourne hat es mich freudig überrascht, so viele gute Freunde zu treffen. In Rom habe ich sehr viele vergeblich gesucht. In allen Disziplinen sind neue Kräfte aufgestiegen, alte wurden überrundet, abgelöst. Der unerbittliche Prozess des Vergehens von sportlicher Leistung und sportlichem Können hat sich in den letzten Jahren verstärkt fortgesetzt.
Mit ganzer Kraft stemmt man sich dagegen. Aber die Zeichen des Alterns sind untrüglich. Einst, zu Beginn meines leichtathletischen Treibens, bin ich voll Uebermut auf den Sportplatz gegangen und ohne Vorbereitung im Strassenanzug hochgesprungen. Habe Tempoläufe im Mantel absolviert, weil das Umziehen zu lange dauerte und ich die drängende Energie nicht länger zügeln konnte. Wie anders ist das heute. Ohne intensive Vorbereitung ist der Leib nicht mehr willig.
Verborgen liegt die Unbezähmbarkeit, erst nach Mühe und Schweiss ist der Körper bereit, der Elan mobilisiert. Ist das nicht das Altern? Ich will mich nicht beklagen, bin noch weitgehend verschont geblieben von einschlagender Alterung. Mein Wunsch wäre nur, dass der Elan noch bis Tokio anhält. Vielleicht hilft der Beruf, die Spannkraft zu erhalten; denn die Wechselwirkung zwischen Sport und Beruf ist von ausschlaggebender Bedeutung.
Sportliche Leistung kann innere Freude nur vermitteln, wenn der, der sie erzielt, auch in seinem Beruf leistet, was von ihm erwartet wird. Wo dies nicht der Fall ist, ergibt sich ein unerträglicher Zwiespalt. Ein solches Gefühl der Unzulänglichkeit wird dann überkompensiert durch unnatürliches Auftreten, Egoismus und Machtansprüche. Solch ein Athlet ist in seiner Farblosigkeit bedauernswerter als der beruflich versagende Nichtskönner, denn diesem singt der Ruhm kein falsches Lied.
Wie oft wird man gefragt, was es eigentlich ist, was einem die Mühen des Trainings zu überwinden hilft. Ist es die Sucht nach Ruhm oder Ehrgeiz? Ich habe darüber nachgedacht. Wenn andere zum Ball gehen, bei Regen hinterm Ofen sitzen, rennen wir im Wald herum. Nur weil wir im Sommer auf einem Siegerpodest stehen wollen? Gewiss ist der Wunsch zu siegen und mit guten Leistungen zu bestehen, ausschlaggebend beim herbstlichen Plan ein Wintertraining zu beginnen. Aber dann sinkt diese Vorstellung ins Unterbewusstsein.
Die Schwächen und Krisen im Training werden aus ganz anderen Kraftströmen überwunden. Man gewinnt einfach Freude an Härten, man erlebt eine Erfüllung, wenn man wieder und wieder Schwächen überwindet. Das Gewichtheben erfährt die Verdrängung der Obervorstellung, nämlich Zweckarbeit zu sein. Das Heben wird vielmehr zum Selbstzweck. Man notiert freudig Steigerungen, setzt seinen Stolz in Leistungen, erlangt über das Mass des Benötigten Virtuosität der Gymnastik, trifft Zeiten bei Tempoläufen «auf den Kopf».
Ist das Sucht nach einem Podestplatz im Stadion? Nein, das ist der Drang, den Körper zu beherrschen, Trieb, sich zu verausgaben. Die Spitzensportler besitzen eine Temperamentseigenschaft, die ihnen der Spitzensport erst ermöglicht. Sie streben nach körperlicher Vollkommenheit, sind in ihrer ganzen Haltung und Einstellung Wettkämpfer und permanent im Wettkampf. Die tägliche harte Trainingsarbeit ist keine «Schinderei». Niemand braucht uns also wegen des harten Trainings zu bedauern. Dieses Training erfüllt täglich persönliche Wünsche, Wünsche des Ehrgeizes, der Verausgabung und der Disziplin. Vielleicht ist das Training nicht immer eine reine Freude, aber es legt doch eigentlich den Grundstein zur grossen Freude am Sport.

Aus vielen Untersuchungen geht eindeutig hervor, dass uns durch den Sport die Möglichkeit geboten wird, die Altersvorgänge hinauszuzögern und damit zu erreichen, dass die Verlängerung der durchschnittlichen Lebenserwartung nicht nur einem verlängerten Feierabend, sondern einer Verlängerung einer produktiven und damit lebenswerten Lebensspanne zugute kommt. In keinem Alter ist daher die körperliche Bewegung so notwendig wie beim alternden Menschen, aber in keiner Lebensspanne ist auch die Notwendigkeit gegeben, sie so vorsichtig und so dosiert anzuwenden wie gerade beim Menschen jenseits des 40. oder gar 50. Lebensjahres. Wichtig ist, dass regelmässig geübt und die körperliche Belastung in adäquater Form und Dosierung durchgeführt wird.
«Sportärztliche Praxis» Nr. 2/3 1961

Prof. Dr. med. J. Nöcker