

<b>Zeitschrift:</b>	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	20 (1963)
<b>Heft:</b>	4
 <b>Artikel:</b>	Sinn und Bedeutung des Hochschulsportes
<b>Autor:</b>	Albonico, Rolf
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-990870">https://doi.org/10.5169/seals-990870</a>

### 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:** 16.01.2026

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

durch eine zweckmässige Ernährung optimale Voraussetzungen zu schaffen, die ihn in die Lage versetzen, alle ihm zur Verfügung stehenden Möglichkeiten der Leistungssteigerung durch das Training auszunutzen und zu verifizieren. Eine echte Steigerung der Reservekräfte ist aber nur durch ein zweckentsprechendes Training möglich.

Aus: Ernährung des Sportlers von Prof. Dr. Nöcker und Prof. Dr. Glatzel. Band 1 der Schriftenreihe des «Auschusses zur wissenschaftlichen und methodischen Förderung des Leistungssports». Preis DM 2.50. Zu erhalten: NOK, Dortmund, Westfalenhalle 3. Diese Broschüre ist für Trainer und Aktive ebenso gedacht wie für diejenigen, die den Sportler ordnungsgemäss betreuen. Sie soll Klarheit über die Bedeutung schaffen, welche die Ernährung für die Leistung des Sportlers hat.

## Sinn und Bedeutung des Hochschulsportes

An der allgemeinen Dozentenkonferenz der Handels-Hochschule St. Gallen bildeten die nachfolgenden Gedanken den Hauptteil eines Vortrages. D. R. Rolf Albonico versuchte, den Standort des Hochschulsportes direkt vom Bildungsauftrag der Hochschule aus zu bestimmen. Die Hochschule als Stätte der Vermittlung hohen fachlichen Könnens, als Zentrum disziplinierter Geistigkeit, als Prägerin bedeutsamer Persönlichkeitswerte könne und dürfe nicht länger am Sport als «eine den Menschen prägende Möglichkeit» achtlos vorbeigehen. Hier nun sieht Albonico den Hochschulsport eingeschaltet:

«Es ist jener Bereich», so führte der St. Galler Hochschulsportlehrer aus, «wo bewusst und gezielt und mit speziellen Methoden versucht wird, Charakterstärke, Hingabe, Wille, Bewährungskraft zu formen und zu stärken.

Wie nun geschieht solche Erziehung in der sportlichen Praxis?

Voraussetzung für erfolgreiche sportliche Erziehung sind zwei Dinge: echtes Interesse und Freude. Der Hochschulsport sieht sich hier einer dreifachen günstigen Voraussetzung gegenüber:

1. Seine Freiwilligkeit an Stelle des Obligatoriums der vorausgegangenen Schulzeit macht ihn den Studierenden zum vornherein sympathisch.
2. In der Möglichkeit der freien Wahl der Sportart (nach Eignung und Neigung) ist eine weitere apriorische Stärke des Hochschulsportes zu erkennen.
3. Die Ziellosigkeit im Aeusseren (keine Noten, keine Prüfungen, keine prestigebeladenen Wettkämpfe) ist beste Voraussetzung zur Verinnerlichung.

Das Interesse ist also nicht durch Zwang auf äussere Gegebenheiten gerichtet; es ist darum echtes Interesse. Und weil die sportliche Tätigkeit nach Eignung und Neigung geschieht, ist die Freude eine elementare. Und damit ist in allem und jedem gegeben ein hohes Mass an Natürlichkeit und an Echtheit.

Mit solchem Anfangskapital, zu dem sich meist noch ein grosses Vertrauen gesellt dem Sportlehrer gegenüber, kann nun im Hochschulsport mit der sportlichen Erziehung begonnen werden. Diese Erziehungswirksamkeit kreist fürs erste einmal um die Begriffe

«Schulung» — «Training», bzw.

«Formung» — «Leistung».

Zuerst muss geschult werden, d. h. der Körper muss geformt werden, geformt in der Haltung und geformt in den Bewegungen. Diese Formungsarbeit braucht vom Sportlehrer bestimmte und klare Forderungen, vom «Schüler» bewusste Hingabe. Die Forderungen des Lehrers beziehen sich auf die Technik im engeren Sinne der betreffenden Uebung, d. h. auf ihre Formvorschriften (Form und Regeln der Uebung) und auf die bewegungsmechanischen und physiologischen Gegebenheiten (Möglichkeiten zum Vollzug) sowie auf die Technik im weiteren Sinne, nämlich Koordination und Automatisierung der Bewegungen, Oekonomie in Haltung und Bewegungen, Pflege von Rhythmus, Kultivierung von Funktionen (z. B. der Atmung). Die Hingabe des Schülers erhält in dem Masse Wert und wird zur sittlichen Kraft, als sie bewusst und souverän geschieht, also in gewollter und bedachter Hingabe, ohne Fanatismus und falsche Bindungen. Und diese Hingabe im Vollzug der gestellten Forderungen geschieht auf der Ebene des Tuns, des eigenständigen Handelns. Die erwähnte Bewusstmachung jedoch erfordert dane-

ben das Gespräch, dem im Hochschulsport ohnehin grosse Bedeutung zukommt.

So erkennen wir in der sportlichen Schulungsarbeit einen ersten möglichen Beitrag zur Menschenbildung. Das Ziel ist der geschulte, d. h. geformte, der körperlich erzogene Mensch, der Mensch, dem es zur Lebensgewohnheit geworden ist, mit stets neuer Hingabe und bewusst um seine Formung bemüht zu sein. Ein derart erzogener Mensch fällt auf durch beherrschte Haltung und durch ökonomische Bewegungen, beides als Ausdruck von «Zucht» und «Disziplin». So ist der Sport Bestandteil uralt-moderner Askese.

Erziehung im Sport und Erziehung durch Sport hat also nichts zu tun mit Sammlungsformationen und Marschkolonnen, nichts mit Kommandi und «Schlauch», nichts mit uniformer Bewegungsweise in genormter Ausführung.

Erziehung im und durch Sport heisst — um das Gewonnene noch einmal zu fassen — fürs erste: Formung im Bereiche des Körperlichen durch zuchtvolles Haltungs- und Bewegungserlernen in bewusster Hingabe. Und all dieses Bemühen geschieht auf der Ebene psychosomatischer Bedingtheiten. Es geht mit zunehmender Beschleunigung eine Wirkung aus von der äusseren Form auf die innere und umgekehrt. Und hierin liegt vielleicht überhaupt das Geheimnis körperlichen Tuns: äusseres Sich-Bewegen vermag innere Bewegung zu wecken, und umgekehrt, innere Bewegtheit kann in äussere abgeleitet werden.

So reich ist diese Sphäre der sportlichen Erziehungs-aufgabe, die man trocken «Schulung» nennt.

Noch ein Wort mehr zur Schulung.

Schulung, verstanden als Formung, kann nur individuell geleistet werden. Wohl ist die äussere Form einer bestimmten Bewegung verbindlich, verbindlich im Rahmen der Formvorschriften der betreffenden Uebung und verbindlich durch bewegungsmechanische Gegebenheiten, aber darüber hinaus — und es gilt, darüber hinaus sich selbst zu verwirklichen — ist jede Uebung individuelles Formsuchen, ist jede Uebung ein Stück Selbstverwirklichung, ein Stück Persönlichkeitsentwicklung. Dass solche Erziehungsarbeit nur in kleinen Gruppen geleistet werden kann ist klar.

So viel zu dem, was um den Begriff «Schulung» bzw. «Formung» kreist.

Und nun zu Training bzw. «Leistung».

Die Bedeutung der Schulung unter erzieherischem Aspekt betrachtet ist gross; noch grösser ist die Bedeutung dessen, was man unter Training versteht. Nun, Training ist nicht nur üben; Training ist nicht nur auf ein bestimmtes Ziel hin üben, Training ist ein Programm von grosser und bedeutsamer Reichweite. Im folgenden sei versucht, das Wesentliche anschaulich zu machen:

Gehören Schulung und Formung in einem Atemzuge genannt, so ebensosehr Training und Leistung; denn trainiert wird auf Leistung, mehr, auf Höchstleistung. Diese Höchstleistung ist jedoch nur im seltensten Falle Rekord (absolute Höchstleistung); diese Höchstleistung hat jedoch in jedem Falle (jedem!) relative Höchstleistung zu sein: persönliche Bestleistung.

Ob nun diese persönliche Bestleistung äusserlich ihren Niederschlag findet in einem sog. Ergebnis, Resultat,

ist belanglos; denn Leistung in unserem Sinne ist nicht eine physikalische Angelegenheit, die erfasst wird im «cm-g-sec»-System, sondern Leistung — wie wir sie verstehen wollen — ist Ausdruck hoher menschlicher Qualitäten, Qualitäten, die gefasst werden durch die Bezeichnungen: Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft. — Was heisst das?

Leistungsfähig ist — und wir wollen höchste Ansprüche stellen: nicht wegen des Sportes, aber im Sport im Hinblick auf das Leben — leistungsfähig ist, wer organstark ist: der Zirkulationsschwäche (Herz-Kreislaufschwäche) ist nicht leistungsfähig, der Muskelschwäche (der sich nicht halten kann) ist nicht leistungsfähig, der «Nervenschwäche» (mit neuro-vegetativen Störungen) ist nicht leistungsfähig. Unnötig zu betonen, dass es sich im Leben nicht um einmalige oder gelegentliche Leistungen handelt, sondern um eine möglichst grosse Konstanz in Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft.

«Leistungstraining» ist also Organtraining, und die methodischen Hilfen heissen: Intervalltraining in bezug auf den Kreislauf, Krafttraining mit Wirkung auf die Muskulatur, «emotionelles» Training (Provokation der sog. Notfallfunktion) mit dem neuro-vegetativen System als Angelpunkt, wobei das Stichwort «Wagnis» die Verbindung abgeben mag zwischen Physiologischem und Sittlichem.

Es ist hier nicht der Ort, auf diese Methoden näher einzutreten; es handelt sich um bestens durchdachte und gründlich erprobte Hilfen nicht allein des sog. «Leistungssportes» (welch Pleonasmus nun für uns), sondern ebenso sehr der sogenannten pädagogischen Leibesübungen.

Leistungsfähig ist also, wer organstark ist. Ob er jedoch gewillt und befähigt ist, diesen seinen leistungsfähigen Organismus auch einzusetzen? Denn: Leistungsfähigkeit oder Leistungsbereitschaft bleibt steril. Wir formulieren: «gewillt» und «befähigt»; dies heisst nichts anderes, als dass es mit «Wille» allein nicht getan ist; wir wissen: man muss wollen können. Ich möchte nicht meine fachlichen Kompetenzen überschreiten, lediglich andeuten, auf was es auch noch — und nicht zuletzt — ankommt: ich meine einen möglichst hohen Grad von Neurose-Resistenz. Mit der Stärkung des Willens — was zweifellos durch Sport in hohem Masse möglich ist — ist ja erst die Sphäre des Bewusstseins mobilisiert. Wenn das Unbewusste, Unterbewusste «streikt», dann nützt auch das Wollen wenig.

Der langen Worte kurzer Sinn: um leistungsbereit zu sein, braucht es auch einen minimalen Grad an seelischer Gesundheit, und auch zu dieser seelischen Gesundheit kann der Sport — speziell im «Leistungstraining» — beitragen, wenn wir z. B. daran denken, dass die Leistung allein beansprucht,

dass wir durch Leistung jene optimale Spannung erreichen, die Voraussetzung ist für die immer mehr geforderte Entspannung,

dass die Leistung vorhandenen Aggressionen Inhalt und Richtung gibt und Möglichkeiten für sinnvolle Sublimation schafft,

dass die Leistung es ist, die uns befriedigt, die unser Selbstvertrauen weckt und stärkt, unser Selbstgefühl anspricht und uns zur bedeutsamen Selbstachtung verhilft,

dass die Leistung Hemmungen überwinden und Komplexe lösen hilft,

dass die Leistung zur Selbsterkenntnis führt durch Innewerden der Grenzen, durch Bewusstwerden von Bedingtheiten,

dass die Leistung objektive Massstäbe verschafft und zur realen Standortbestimmung führt.

Durch Leistung also zu seelischer Gesundheit, und aus seelischer Gesundheit heraus die Bereitschaft, die gewonnene Fähigkeit zur Leistung auch einzusetzen. Die-

ser Mechanismus — im Sport zur Funktion gebracht und durch den sportlichen Erzieher bewusst gemacht — kann ein hochtaugliches Instrument abgeben für den Lebenskampf.

Solches ist gemeint, wenn in unserem Hochschulsport vom Training die Rede ist. — Aber hier wieder ist zu sagen, dass solche Wirksamkeit nur in kleinen Gruppen möglich ist. Ebenso versteht sich, dass Raum und Zeit unabdingbare Voraussetzungen sind, und — zum dritten — dass solches Tun in Stille geschehen muss. Wir haben von Schulung gesprochen und dabei vom Imperativ der Formung gehört. Die Rede war eben vom Training, das nichts anderes ist als Erziehung zu Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft. Derart haben wir gesehen, dass Sport mehr sein kann als nur Ausgleich, was nicht heisst, dass die Bedeutung dessen, was man üblicherweise mit Ausgleich bezeichnet, verkannt sein soll; im Gegenteil: dieser Aspekt ist gerade im Hochschulsport besonders relevant. Ueberhaupt sei nie vergessen, dass ohnehin guter Sport allgemein und Schulsport aller Stufen und Grade im besonderen stets und in jedem Falle — betont oder mehr nebenbei — angewandte Hygiene sein will, Gesundheitserziehung: Erziehung zur Verantwortung gegenüber der eigenen Gesundheit.

Trotzdem, Sport kann also mehr sein als «nur» Ausgleich. Wir haben gesehen, dass Sport tatsächlich den Charakter beeinflussen, dass Sport den Menschen disziplinieren und stärken kann, dass Sport so unmittelbar Vorbereitung aufs Leben sein kann.

Dies — und noch einiges, das nicht formuliert wurde — hoffe ich anschaulich gemacht zu haben (es ist ja so schwer, über Sport nicht nur zu reden, sondern etwas auszusagen, und das letzte Verstehen führt auch hier nur über eigenes Erleben); doch nun ist es höchste Zeit, den Bereich zuchtvoller Hingabe an das formende und an das leistungsfördernde Tun zu verlassen und in jenen andern einzutreten, durch den all das Gewonne erste seine humane Gestalt erhält: den Bereich des Spiels.

Erziehung im und durch Sport sei formende Schulung: ja; Erziehung im und durch Sport sei leistungsförderndes Training: ja. Ja, wenn sich vollwertig mit nicht minder grosser Sorgfalt dazu gesellt als Drittes im sportlichen Erziehungsprogramm: die beglückende Sphäre des Spiels.

Den geformten Leib — Leib als beseelten Körper — durch die Schulung, den tauglichen Leib durch das Training, den gelösten Leib aber erst durch das Spiel. Nun, Spiel ist nicht allein das, was die Bezeichnung «Spiel» trägt, sondern Spiel — aus der Schau unserer menschenbildenden Bemühungen — ist ein durchgehendes Prinzip, das sich offenbart im Tun: «spielen» und in der Eigenschaft dieses Tuns: «spielerisch». So kann gespielt werden sicher in jenem Bereich, an den man fürs erste denkt, wenn von «Spiel» die Rede ist: im Bannbereich des Balles. Es kann und soll aber auch in jeder andern Sphäre des Sportes gespielt werden: im Wasser, auf der Piste, in der Halle, im Stadion, wo immer ein Mensch zweckfrei, elementar-vital seinen Leib zu schöpferisch-intuitivem Einsatz bringt. Und hier besonders glaubt der Hochschulsport klar zu sehen. Die grosse Berücksichtigung all dessen, was in den Bereich des Spielens gehört, ergibt sich nicht aus einer Verwässerung der pädagogischen Aufgabe («es wird nur noch gespielt»), sondern aus der Ueberlegung heraus, dass die Spielsphäre für den modernen Menschen psychohygienisch und sozialhygienisch von kaum zu überschätzender Bedeutung ist.

Wenn der Hochschulsport die Studierenden sportlich schult, so schwebt als Ziel vor Augen: der geformte Mensch, dem Haltung Verpflichtung und Quelle geistiger und seelischer Kräfte ist; wenn der Hochschulsport die Studenten sportlich trainiert, so auf Grund der Ueberzeugung, dass je länger je mehr nur der kör-

perlich und seelisch Leistungsfähige — zur Leistung Fähige — den Anforderungen des Lebens zu genügen vermag. Sein Bestes aber dürfte der Hochschulsport geben, wenn er es vermöchte, alle unsere Studierenden spielen zu lernen. —

Es wäre noch über manches zu sprechen im Zusammenhang mit «Sinn und Bedeutung des Hochschulsportes»; ich denke z. B. an Mobilität und Zuverlässigkeit, als alten Ansprüchen in neuem Lichte, oder etwa an die besondere erzieherische Bedeutung des Mannschaftssportes speziell für die intellektuelle Jugend, an den Sport als einer Welt relativer Sicherheit und Geborgenheit in einem Dasein des steten Auf- und Umbruchs und anderes mehr, oder auch rein praktisch: etwa an die zahlreichen studentischen Mitarbeiter im Hochschulsport und wie sie in dieser ihrer helfenden Funktion ein reiches Mass an Erfahrungen im Umgang mit Menschen und Dingen sammeln können.

Mit der getroffenen Konzentrierung auf den eigent-

lichen substantiellen Gehalt des Sportes im Sinne der Leibeserziehung erhoffe ich den Anspruch legitimiert zu haben auf die volle Integration des Hochschulsportes ins Bildungs- und Erziehungsprogramm der Hochschule.

Solche gewollte und bewusst vollzogene Eingliederung des Hochschulsportes erhält übrigens auch noch aus einem anderen Blickwinkel heraus seine Rechtfertigung: Sport gehört heute — stellen wir uns zu ihm wie wir wollen — zum Gedankengut der modernen Menschheit. Neben die Ausbildungsaufgabe im engen Sinn (die Berufsausbildung) und neben die wissenschaftliche Forschungsaufgabe hat ja als dritte — besser erste — Funktion zu treten im akademischen Unterricht: die Vermittlung von Bildung, Bildung nicht als aufgepropftes Vielwissen, sondern Bildung — um mit Ortega zu sprechen — als aktuelle Bildung, als vitales System der Ideen in der jeweiligen Zeit. Und unsere Zeit ist eine sportliche Zeit.»

## Ein neues Berufsbild: Sport- und Freizeitlehrer

Liselott Diem

Der Name «Freizeitlehrer» erregt schon Aergernis: Kann man Freizeit überhaupt lehren? Sollte man die Belehrung für die Freizeit so betonen? Allen logischen Erwägungen zum Trotz setzte sich der neue Name durch, weil er kurz und kennzeichnend ist. Die sportliche Freizeitbetätigung besitzt eine andere Richtung als das sportliche Leistungstraining, hierfür wird ein eigener Lehrertyp verlangt. Spiel-, Tanz- und Singleitung sieht der Lehrplan vor. Spiele mit dem Ball, im Wasser, Heim- und Lagerspiele — aber auch Theater spielen, die Gestaltung eines Kinderfestes, eines Jugendtanzabends soll gelehrt werden. Die bisherigen Erfolge im Angebot sportlicher Freizeitbetätigung zeigen aber auch, wie anziehend eine neue Sportart sein kann: man möchte Schwimmen, Skilaufen, Wasserski lernen, man will auch sein Können beweisen durch den Erwerb des Turn- und Sportabzeichens. Die Ausbildung des Sport- und Freizeitlehrers umfasst deshalb neben einer vielseitigen sportlichen Grundpraxis je nach Neigung und Vorbildung ein Sonderfach.

### Aufnahmeprüfung nicht erforderlich

Wer wird sich zu einem solchen Beruf entschliessen? Der Handwerker, der als Jugendleiter nebenamtlich tätig war? Die Kindergärtnerin, die im Turnverein erfolgreich Kindergruppen aufbaute? Der Schalterbeamte, der freiwillig Sportunterricht innerhalb der Erholungsfürsorge gab? Werden die Bewerber einen Vorteil materieller Art mit der neuen Ausbildung gewinnen oder nur einen mehr ihrer Neigung entsprechenden Beruf ergreifen? Der Kultusminister von Nordrhein/Westfalen hat der Sporthochschule Köln den Auftrag erteilt, am 2. Mai probeweise mit diesem einjährigen Lehrgang zu beginnen. Andere Länder werden folgen. Eine Aufnahmeprüfung entfällt. Wesentlich ist die bisherige Tätigkeit, der Nachweis freiwilliger pädagogischer Hingabe, die Bestätigung der Eignung. Hier kann sich unabhängig von der Vorbildung

der naturbegabte Lehrer einen Beruf sichern, der intuitiv Menschen führen kann und sich dafür eine vertiefte Fachausbildung aneignen will.

Der Freizeitlehrer muss die differenzierte Kunst des Ausgleichs, der Erholung beherrschen. Er darf nicht verallgemeinern, er muss individualisieren. Seine Schützlinge — ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene — kommen freiwillig, wollen persönlich angeprochen und betreut werden. In seinem Bereich soll der Mensch wieder ein Einzelwesen sein, Wünsche äußern können. Der neue Beruf erfordert den Praktiker, der vorlebt, was er lehrt, der mittut, der Lob auch kleinen Fortschritten und selbst dem Unvollkommenen spendet. Er muss den Menschen «in die fruchtbare Form des Erholungslbens» führen und so weit leiten, bis dieser sich aus eigenem Antrieb sinnvoll betätigt. Manchmal fehlen ja nur technische Hilfen, persönlicher Zuspruch und Selbstüberzeugung.

### Am Anfang steht der Verzicht

Der neue Beruf will Idealisten. Wer opfert schon gern seine Abende, seine Wochenenden? Wenn andere Freizeit geniessen können, beginnt hier die berufliche Pflicht. Das macht diese Tätigkeit auch im Ausland oft wenig reizvoll. Wer sich ihr zuwendet, verzichtet von vornherein auf vieles. Aber wer aus vollem Herzen Freude und Frische verschenken kann, empfängt auch freiwillige Zuneigung und Bestätigung. Das pädagogische Mühen wird hierbei nicht verfälscht durch die Aussicht auf Zensuren und Rekorde. Die Werkstatt des Freizeitlehrers wird vor allem der Spielplatz sein. Er pflegt die Freude am Tun, die reine Betätigungslust, das Erfinden, das musicale Leben. Auf diesem Zweiten Weg des Sports, aus der Polarität menschlichen Strebens und Verhaltens werden in Zukunft mit dem neuen Lehrertyp sich neben den üblichen Sportarten neue formen — als Bereicherung unseres vielverzweigten Sportlebens.

## Gesundheitliche Selbstverantwortung Von Prof. Dr. Franz Klose, Kiel

Der einzelne Mensch hat zunächst selbst für seine Gesundheit Sorge zu tragen, wenn auch der Staat selbstverständlich an der Erhaltung eines gesunden Volkes, seiner Arbeitskraft, eines gesunden Nachwuchses und damit an seiner eigenen staatlichen Existenzsicherung interessiert sein muss. Deshalb war und bleibt die Gesundheit nicht nur für den einzelnen, sondern auch für Volk und Staat die erste und unabdingbare Voraussetzung, um sich für die anderen Lebensgüter, wie Vaterland und Volkstum, für Recht und Freiheit kraftvoll und erfolgreich einzusetzen zu können. Körperliche und geistige Gesundheit bilden also die Grundlage jeder Persönlichkeit zur Ausbildung von Führungsfähigkeiten und von moralischem Verantwortungsgefühl gegenüber der Allgemeinheit, in denen allein die Gewähr nationaler und sozialer Arbeit und Erfolge liegen. Warnend und mahnend sagte der durch seinen schlechten Gesundheitszustand oft behinderte Schiller: «Sorget für Eure Gesundheit, ohne sie kann man nicht klug sein».