

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 21 (1964)

Heft: 4

Artikel: Lebensgewohnheiten müssen früh erworben sein

Autor: Meier, Marcel

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-990743>

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: 13.01.2026

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

Lebensgewohnheiten müssen früh erworben sein

In einem Podiumsgespräch stellte kürzlich der Münchner Sportarzt Dr. Seiffertitz fest: «Der Mensch, der sich der körperlichen Betätigung nicht erinnert, bevölkert die ärztliche Praxis». Heute, so führte der Arzt in seinem Referat «Jugend und Sport» weiter aus, sei neben dem Fabrikdirektor vor allem auch die Hausfrau sehr stark vom Herzinfarkt bedroht. Jeder Mensch sei erst dann gesund, wenn er mindestens einmal pro Tag geschwitzt habe.

Diese Mahnung ist nicht neu. Ärzte, Hygieniker, Pädagogen setzen sich schon lange für die Leibesübungen als sozialhygienische Forderung unserer Zeit ein. Woher kommt es aber, dass trotz der grossen Anstrengungen dieser Mahner, trotz Unterstützung durch die Turn- und Sportverbände und anderer Institutionen, trotz Aufklärung mittels der modernen Massenmedien, nur ein relativ kleiner Prozentsatz unserer Bevölkerung regelmässig Leibesübungen betreibt und dadurch Gefahr läuft, körperlich zu degenerieren? Es fehlt in den allermeisten Fällen die «prägende Kraft der Jugendzeit für die Heranbildung stabiler Lebens- und Verhaltensgewohnheiten» (G. v. Mengden).

Hier ein Beispiel, das stellvertretend für viele andere das obige bestätigt: Bei einer Repräsentativ-Untersuchung in Deutschland stellte man fest, dass von der Bevölkerungsgruppe, die nur die Volksschule besucht hat, lediglich vier Prozent Leibesübungen betreiben, von der Gruppe der höheren Schulbildung dagegen 27 Prozent. Eine Erklärung dafür gibt uns der Kieler Soziologe Prof. Dr. G. Wurzbacher: «Wer in der Mittelschule längere Zeit Sport getrieben hat, besitzt ein besseres Verhältnis zu den Leibesübungen. Zudem lebt er auf Grund der besseren Schulkenntnisse gesundheitsbewusster.»

Dr. Otto Neumann, Direktor des Institutes für Leibesübungen an der Universität Heidelberg, weist in seinem ausgezeichneten Buch «Sport und Persönlichkeit» darauf hin, dass vor allem bei der Schuljugend «die Leibesübungen ihren grössten Reiz ausüben und an der Formung werdender Persönlichkeiten die stärkste Wirkung erzielen.»

In der Jugend muss beginnen

Führende amerikanische Universitäten wie Harvard, Yale, Princeton sowie die California University haben in sehr umfangreichen Untersuchungen festgestellt, dass 90 Prozent der Lebensgewohnheiten in der Kindheit und Jugend erworben werden.

Sehr wichtig ist daher, dass schon in der Familie, später in der Schule dem Kind durch Belehrung und vor allem durch das lebendige Beispiel und Vorbild die richtige Grundeinstellung zu den Leibesübungen beigebracht wird.

Der Arzt und Dichter Hans Carossa schrieb einmal:

Was einer in seinen ersten zehn Jahren
geliebt und getan hat,
wird er immer lieben, immer tun.



Die Freizeit ist gefährlicher . . .

Dr. Georg von Opel

Vieles ginge besser, wenn man mehr ginge! . . . Unser modernes Leben hat uns zu Menschen gemacht, denen die gesunderhaltende und glücklichmachende Körperarbeit fehlt. Auto, Strassenbahn und Aufzug nehmen uns die kleinsten Wege des Alltags ab; Maschinen im Haushalt und im Beruf ersetzen unseren körperlichen Einsatz und verlangen nur noch Betätigung von Knöpfen. Wer sich dann auch in seiner Freizeit nicht ausreichend bewegt, der schaltet seinen Körper fast vollkommen aus.

Unsere Bequemlichkeit — zum Teil durch den allgemeinen Wohlstand hervorgerufen — wird in stets zunehmendem Masse zum Feind unserer körperlichen und geistigen Gesundheit. Durch Bewegungslosigkeit hervorgerufene Zivilisationsschäden nehmen immer stärker überhand; an der Spitze aller Todesursachen stehen bereits heute die Kreislauferkrankungen mit 48 Prozent.

Durch mangelnde Bewegung muss unser Körper zwangsläufig erkranken; darunter leidet dann auch der Geist und damit die Leistungsfähigkeit des gesamten Menschen. Anstatt die gewonnenen Lebensweisheiten und Berufserfahrungen zu nutzen, werden wir mehr und mehr zu Tablettenschluckern, zu Sesselsitzern und schliesslich sogar zu Krankenbetthütern. Sehr, sehr viele Menschen altern heute frühzeitig; aber nicht durch überforderte Arbeitsleistung, sondern durch falschen Lebensgenuss.

Der Mangel an körperlicher Betätigung kann nur durch geeigneten Sport behoben werden. Sport staubt uns äusserlich und innerlich ab; die Bewegung in der Natur, in Sonderheit das Spaziergehen, erhält unseren körperlichen und geistigen Zustand jung und vital, elastisch und frisch. Spaziergehen ist ein vorzüglich vorbeugendes Mittel gegen Krankheitsanfälligkeit; es verbessert die Arbeitsweise aller Organe, einschliesslich des Zentralnervensystems.

Körperliche Arbeit ist das beste Mittel gegen schädliches und darüber hinaus hässliches Übergewicht, gegen allgemeine Nervosität und gegen die auffallend häufigen nervösen Organstörungen. Auch die meisten Jugendlichen treiben keinen Sport und vermeiden jeden Schritt. Das Resultat ist offensichtlich: der schlechte Gesundheitszustand unserer Wehrpflichtigen ist bekannt; die jungen Rekruten sind viel anfälliger als früher; nervöse Magenstörungen und Kreislauferkrankungen treten häufig schon in jungen Jahren auf.

Die Freizeit ist heute gefährlicher als die Arbeitszeit. Es gibt mehr Erkrankungen, hervorgerufen durch Nichtstun, als Krankheiten durch Arbeitsüberlastung. Was nützt uns aller Wohlstand, was hilft uns alle Bequemlichkeit und alles Geld, wenn wir körperlich und geistig erkranken. Deshalb: Essen Sie vernünftig, trinken und rauchen Sie wenig, schlafen Sie ausreichend und gehen Sie viel spazieren. Spaziergehen erlöst und befreit von kleinen und grossen Sorgen, Konflikte, Unzufriedenheit, Kummer und Ärger gehen auf dem Wege in Gottes freier Natur verloren.

Selbst das «Gehen im Regen» ist für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden viel besser und auch billiger, als das «Gehen im Sonnenschein» zum Arzt oder Apotheker.