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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 21 (1964)

Heft: 11

Artikel: Auch unsere Bauern...

Autor: Goecke, W.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990785

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: 01.10.2025

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

Auch unsere Bauern . . .

Dr. W. Gœcke, Diplomlandwirt

Selbst tüchtige Landwirte stehen dem Sport auf dem Lande heute noch mit sehr gemischten Gefühlen gegenüber. Wer in einem landwirtschaftlichen Betrieb arbeitet, ist zehn und mehr Stunden am Tag in frischer Luft und hat nach ihrer Ansicht genug Gelegenheit, seine Körperkräfte auszuarbeiten. Für Menschen, die einen Achtstundentag im Büro oder in einer Fabrik ableisten müssen, mag der Sport in der Freizeit eine gesundheitliche Notwendigkeit sein. Abgearbeitete bäuerliche Menschen brauchen aber an Sonn- und Feiertagen ihre Ruhe, — ganz besonders die Jugend — so argumentieren sie.

Auf den ersten Eindruck hin ist man leicht geneigt, einer solchen Ansicht zuzustimmen. Aber in Wirklichkeit liegen die Dinge vom gesundheitlichen oder ärztlichen Standpunkt aus betrachtet doch wesentlich anders.

Die Landarbeit ist an sich vielseitig. Sie erfordert je nach Art des Betriebes, der Jahreszeit und Witterung immer wieder Kraft und Dauerleistungen.

Es ist aber eine bekannte Tatsache, dass eine gleichförmige Daueranstrengung den Körper steif und ungelenk macht, weil dabei immer nur einzelne, ganz bestimmte Glieder, Muskeln, Gelenke, Sehnen und vor allem auch Nerven einseitig beansprucht, oft sogar überbeansprucht werden. Bei lang andauernden, einseitigen Anstrengungen bilden sich im Körper besonders reichlich sogenannte Ermüdungsstoffe, welche die Muskeln erschlaffen, eine allgemeine Übermüdung hervorrufen und namentlich bei eintöniger Arbeit auch eine starke seelische Unlust erregen. In solchem Zustand fehlt, wie Physiologen und Ärzte sagen, «der starke Reiz auf Blutkreislauf und Muskeln, der Erfrischung bringt».

Ganz besonders wirken Leibesübungen auf Körper und Geist. Sie lockern Gelenke und Muskeln durch besonders geeignete Lockerungsübungen, leichtathletische und turnerische Übungen wie Schnelllauf, Hochsprung, Weitsprung, Ballwerfen, Steinstossen, Turnen am Barren, Pferd, Reck usw., schulen die einzelnen Glieder des Körpers systematisch zu immer rascheren und schwierigeren Leistungen. Atmungsmuskulatur und Herzmuskel werden gekräftigt.

Der Körper wird dadurch nach und nach immer besser durchblutet, d. h. reichlicher mit sauerstoffhaltigem, frischen Blut versorgt. Der ganze Körper wird entspannt, gekräftigt, gelenkiger, leistungsfähiger; die Nerven gewöhnen sich, blitzschnell zu reagieren, der Geist wird frisch und selbstsicher.

Gewiss waren für die Industriebevölkerung sowie für die Menschen in den Städten Leibesübungen zur Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit von jeher notwendiger als für die Landbevölkerung.

Trotz fortschreitender Technisierung ist die Arbeitslast der ländlichen Bevölkerung nicht etwa geringer geworden; im Gegenteil, sie ist durch starke Intensivierung und zuhnemendem Mangel an Landarbeitern heute noch grösser als früher. Das bedeutet für die einzelnen Angehörigen des Bauernstandes frühester Jugend bis ins hohe Alter noch mehr arbeiten, — noch angestrengter arbeiten!

Gerade darin liegt eine Gefahr für den Gesundheitszustand. In manchen ländlichen Bezirken ist es mit der Gesundheit heute schon schlechter bestellt als in der Stadt. Deshalb sind Turnen und Sport auf dem Lande zum Ausgleich gegen die nachteiligen Auswirkungen einseitiger Daueranstrengung des Körpers heute ebenso notwendig wie bei der Stadt- und Industriebevölkerung. Ein Sonntagnachmittag, bei gesundem, fröhlichem Sport verbracht, bekommt jedenfalls auch der Landjugend besser als ein verschlafener, vertrödelter oder gar vertrunkener Feiertag. Sonntage, die ganz im Wirtshaus verlebt werden, können zudem die Arbeitsleistung einer ganzen Woche herunterdrücken.

Natürlich können auch Leibesübungen wie Schwerathletik, Dauerläufe, Gewaltmärsche den Körper überanstrengen. Sie bringen dann nicht Erholung und Kräftigung, sondern wirken eher nachteilig auf Gesundheit und berufliche Arbeitsleistung. Es verrät daher einen gesunden Instinkt, wenn die Jugend auf dem Land Leibesübungen bevorzugt, welche die Körperkräfte nicht überspannen, sondern entspannen wie Turnen, Leichtathletik, Fussball, Schwimmen und Eislaufen, Rudern- Berg- und Skisport usw., wie er eben auf Grund der örtlichen Verhältnisse praktisch möglich ist. Beim Sport der Jugend kommt es ja nicht darauf an, dem Körper die Möglichkeit zu geben, sich immer wieder gründlich auszuarbeiten, sondern darauf, den Körper nach der anstrengenden Landarbeit wieder aufzulockern und elastisch zu machen. Sportlehrer und Leiter ländlicher Sportklubs müssen deshalb die jeweilige berufliche Anstrengung ihrer Klubangehörigen beim Ansetzen ihrer Übungen verständnisvoll berücksichtigen. Sie sollten daher möglichst auch selbst etwas von der praktischen Landarbeit verstehen. Jeder Sportlehrer und Sportwart, der mit Lust und Liebe bei der Sache ist, hat das Bestreben, die Leistungsfähigkeit seiner Leute zu steigern. Er weiss auch, welche ergänzenden Übungen er im Bedarfsfall anwenden muss, um ihre Leistungen nach der einen oder anderen Richtung heben zu können.

Am Anfang steht das gute Beispiel! Leider richten aber immer noch die abschreckenden Beispiele der Übertreibung, des Fanatismus und des schlechten Benehmens in der Masse unermesslichen Schaden an. Denken wir daran, wie die Masse Mensch bei Sportveranstaltungen gelegentlich Radau macht, wenn sie genügend aufgeputscht wird. Um so mehr gilt es, immer wieder zur besseren Einsicht aufzurufen, um dem guten ritterlichen und sportlichen Geiste zum Durchbruch zu verhelfen.

Walter Siegenthaler, Präsident des SLL