

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 24 (1967)

Heft: 5

Artikel: Mit Musik geht alles besser

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995047>

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: 03.05.2026

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

Milliarden für Spitalbauten - und wieviel für die Prophylaxe?

Das Volk muss zur besseren Einsicht kommen

Fast zwei Milliarden hat unser Land in den letzten 25 Jahren ausgegeben, und weitere zwei Milliarden werden wir für Spitäler bis 1970 aufwenden. Dazu kommt zurzeit alljährlich rund eine Milliarde für Betriebskosten.

Der überwiegende Teil dieser gewaltigen Beträge für Wiederherstellung der Gesundheit und für Pflege chronisch Kranker entfällt auf Krankheiten, die man als Folgen des Aelterwerdens zu bezeichnen gewohnt ist: Kreislaufschäden, Schäden am Herzen und solche der Verdauungsorgane. Eine viel zu kleine Zahl unter uns Schweizern ist sich dessen bewusst, dass diese schon in verhältnismässig frühen Jahren als nicht vermeidbar betrachteten «Alters»-Krankheiten eine Folge der ungesunden, vor allem bewegungsarmen Lebensweise des modernen Menschen sind und dass ihr Eintreten sehr oft vermieden oder doch um sehr viele Jahre herausgeschoben werden könnte.

Es geht — neben einer zweckmässigen Ernährung und neben Mässigung im Genuss von Alkohol und Nikotin — in der Hauptsache um regelmässige körperliche Betätigung. Nicht nur um einen gemütlichen Spaziergang im Zivilanzug, sondern um intensive Bewegung mit entsprechend hoher Reizwirkung auf Herz und Kreislauf und damit zwangsläufig bis zu einem gewissen Grad auch auf die Rumpfmuskulatur.

Wie können wir erreichen, dass ein möglichst grosser Teil der Bevölkerung erstens diese Erkenntnis akzeptiert und zweitens jederzeit Gelegenheit hat, ihr nachzuleben? Genau so gezielt und mit gleichem Einsatz wie beispielsweise zu Recht unser Volk darüber orientiert wird, wie wichtig der Zivilschutz ist oder auch welche Bedeutung der Gewässerschutz für die Volksgesundheit

hat, mit dem gleichen Einsatz und mit ähnlichen Mitteln muss es zur Überzeugung gebracht werden, dass Gesundheit von der Jugend bis ins Alter und die Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit von einem regelmässigen Training abhängen, das möglichst nie unterbrochen werden sollte.

Was nützen alle Fortschritte der modernen Medizin z. B. im Bekämpfen von Infektionskrankheiten, was die kostspieligen Massnahmen für die Volkshygiene, wenn die verlängerte Lebenserwartung gleich bedeutend wird mit der Aussicht auf verlängerten Spitalaufenthalt wegen «altersbedingter» Kreislaufstörungen?

Es geht nicht darum, dass etwa eine Partei oder eine Gemeinde die Organisation von «Trainingskursen für Alle» übernehme, sondern einerseits um die Aufgeschlossenheit der Parteien oder Behörden um die Meinungsbildung der Bürgerschaft, andererseits auch darum, dass die Behörden die vorhandenen Sportanlagen jedem Einwohner zur Verfügung hält (nicht nur den Schülern), der sie benützen möchte, dass sie Sportanlagen errichtet, wo sie fehlen oder ungenügend sind.

Um auf die eingangs erwähnten Milliarden zurückzukommen: Der fünfzigste Teil der 4 Milliarden hätte ausgereicht, im ganzen Lande beispielsweise rund 150 Kleinschwimmhallen in den letzten 25 Jahren und bis zum Jahre 1970 zu errichten; was aber nebst vielleicht einem Dutzend kleinen Lehrschwimmbecken in dieser Zeit an Schwimmbädern gebaut worden ist, lässt sich an einer Hand abzählen. Ist der Gedanke so abwegig, dass — wären diese 150 Hallenbäder gebaut worden — jener fünfzigste Teil bei den Spitälern ohne Nachteil hätte eingespart werden können? Würden nicht durch richtige Ausnützung dieser Sportanlagen durch alt und jung die Krankheitsfälle entsprechend reduziert und damit die Belegung der Spitalbetten? Ulrich Beck

Mit Musik geht alles besser

Fussspitzen wippen, wenn gute Tanzmusik erklingt. Sie wippen bei Jungen und Älteren. Man ist schon sehr alt, blasiert oder taub, wenn einem «La Bostella» nicht in den Kniekehlen vibriert. Musik stiftet zur Bewegung an. Das ist unser Thema: «Anstiften zur Bewegung. Wie macht man das? Wie bringt man die sitzgewohnten Bürger aus den Fernsehsesseln, dass sie den Rumpf drehen und die Knie beugen? Alle liefen hinter dem Rattenfänger von Hameln her. Seine Flöte brachte sie in Bewegung. Lernen wir von ihm, dass Töne zaubern können.

Womit lockt man heute den Bürgerschwarm an? Mein Vorschlag heisst: Legen Sie mal 'ne flotte Platte auf! Holen Sie mal die Bostella und den Letkiss in die Turnhalle. Sie werden etwas erleben! So hoch sind die Beine schon lange nicht mehr geflogen. Die Schweisstropfen werden nicht zu zählen sein. Und Sie werden hören, wieviel Spass die halbe Stunde Gymnastik mit flotten Rhythmen vom Plattenteller gemacht hat: «Das war die schönste Stunde seit langem!»

Jede Übungsstunde beginnt mit 30 Minuten Laufen, Es liegt so nahe, und es ist so leicht zu verwirklichen: Hüpfen, Schwingen, Dehnen und Kräftigen zu rhythmisch akzentuierter Tanzmusik. Ein Tango erklingt, und wir drehen den Rumpf im Achterschwung. Zum Blues gelingen Liegestütze. Beim Letkiss absolvieren

wir Federn und Hüpfen. Die Anstrengungen der Bauchmuskulkräftigung lässt sich besser im Walzertakt ertragen. Polka und Rheinländer passen je nach Geschmack und Lebensalter, wo Monkiss und Chapolka den gesetzlichen Jahrgängen zu schnell und zu neu erscheinen. Und die mittleren Jahrgänge haben sogar Spass an Twist, Bossanova, Chachacha, wenn danach Federungen, Drehungen, Schwünge erfolgen.

Für jede Bewegungsform gibt es Musik. Zu fast jeder Musik kann man sich bewegen. Nehmen Sie einen Kofferplattenspieler mit in die Turnhalle. Stellen Sie sich ein halbstündiges Programm zusammen. Legen Sie eine flotte Platte auf, dann schwitzt es sich mit Spass.

Natürlich kann man die «Gymnastik mit Tanzmusik» auch auf Tonband zusammenstellen. Das ist sogar empfehlenswerter. Ein vorher vom Übungsleiter zu Hause gegliedertes und aufgenommenes Musikprogramm mit entsprechenden Pausen (unbespielten 30-Sekunden-Stellen auf dem Band) lässt sich mit einem einzigen Knopfdruck in Gang setzen. Dann läuft es ohne Unterbrechung.

«Gymnastik zu flotter Musik» ist das Stichwort zu einem zeitgemässen Programm der Praxis. Es gibt unseren Übungsstunden einen neuen Pfiff. Mit Musik geht alles besser.

Motto: Die Rumpfbeuge gelingt, wenn eine Rumba erklingt.