

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 26 (1969)

**Heft:** 8

**Rubrik:** A 69 : eine schweizerische Gesundheitswoche

#### 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:** 29.01.2026

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

Eine Gegenüberstellung der Krankenbewegungen in den Krankenanstalten und der Todesursachen zeigt folgendes Bild:

	1947	1966
Krankheiten der Verdauungsorgane . . . . .	76 800	128 000
Krankheiten des Nervensystems und der Sinnesorgane . . . . .	34 000	53 000
Krankheiten der Kreislauforgane . . . . .	26 300	57 500
Todesursache: Kreislauforgane . . . . .	18 500	27 300
Todesursache: Krebs . . . . .	13 300	19 500
Todesursache: Nervensystem und Sinnesorgane . . . . .	10 000	14 200
Todesursache: Verdauungsorgane . . . . .	6 200	5 900

Wie sehr sich auch die Lebensgewohnheiten geändert haben, zeigen folgende Zahlen:

Wir gaben 1957 für Tabak 2,73 Milliarden Schilling, 1965 aber 4,26 Milliarden Schilling aus. Für Nahrungs- und Genussmittel 1957 35,4 Milliarden Schilling, aber 1965 bereits 55,7 Milliarden Schilling.

Die Ausgaben für Bildung, Unterhaltung und Erholung sind mit 4,4 Milliarden Schilling (1957) bzw. 12,0 Milliarden Schilling (1965) demgegenüber eher bescheiden und machen nur etwa 7,5 Prozent der Gesamtausgaben aus.

Dafür aber ist der Alkoholkonsum stark gestiegen:

	1948	1966
Wein . . . . .	4,2 l	7,1 pro Kopf der Bevölkerung
Bier . . . . .	18,6 l	32,2 l pro Kopf der Bevölkerung

Diese Zahlenspielerei könnte beliebig fortgesetzt werden; sie genügt aber, um die triste Situation zu unterstreichen.

Ich glaube, dies alles zeigt mit überzeugender Klarheit, dass gegen Zivilisationskrankheiten, insbesonders gegen die von den Ärzten mit «life stress» bezeichnete psychische Überlastung ohne physischen Ausgleich, körperliche Bewegung und Aktivität das einzig wirklich wirksame Prophylaktikum darstellt. Es wäre daher zu beachten, dass eine sinnvolle Freizeitgestaltung eine regelmäßig — nicht nur anfallsweise! — betriebene Sportart zu beinhalten hätte. Allen Sparten, die dabei ins Freie führen, wäre der Vorrang einzuräumen: Wandern, Laufen, Rasenspiele, Skifahren usw.

Wenn vorher die Auswirkungen der geänderten Form des Lebens und die Forderungen an eine sinnvolle Freizeitgestaltung im wesentlichen allgemein besprochen wurden (bis auf Punkt 3), so soll das heißen, dass es natürlich viele Möglichkeiten gibt, von dieser Freizeit Gebrauch zu machen. Dennoch glaube ich, dass sich der Gedanke, Sport wäre die ideale, allen Forderungen gerecht werdende Freizeitgestaltung, von selbst aufdrängt:

Sport ist eine allgemeinverständliche Angelegenheit, alle Menschen, vom Arbeiter bis zum Akademiker,

sprechen im Sport, im Spiel, die gleiche Sprache. Sport ist bestens geeignet, Kontakte herzustellen und die Vereinsamung der Menschen im Rahmen eines kameradschaftlichen Vereinslebens bei gleichartigen sportlichen Interessen hintanzuhalten. Auch die Freude am eigenen Gestalten, die Befriedigung über Gelungenes kann neu gefunden werden.

Natürlich besteht die Gefahr der «Norm und Uhr» auch im Sport, der ja ebenfalls Merkmale der Technokratie angenommen hat: Ort- und Zeitplanbestimmung, Reglementation, Punktetabellen usw. Darauf wird eben Rücksicht zu nehmen sein, wenn auch diese Gefahr beim Breitensport, beim «Zweiten Weg», kaum besteht. Dafür bietet sich uns hier die Möglichkeit, besonders natürlich im Spiel, Initiative zu entwickeln und Freude am Augenblick, am spontanen, ungeplanten Handeln zu erleben. Außerdem ist das Spektrum der als Massensport in Frage kommenden Sportarten praktisch unbeschränkt. Für jede sportliche Begabung, jedes Temperament, jedes Bedürfnis, jeden Geschmack, jede Altersstufe und jede Brieftasche gibt es ein Angebot. Besonders wichtig scheint mir, und darauf wird bei der Organisation Rücksicht zu nehmen sein, dass Sport ohne Unterbrechung von der frühesten Kindheit bis in das hohe Alter betrieben werden kann, dass der Jugendliche Organe, Muskeln und Stützapparat durch vielseitige Belastung und Ausgleich harmonisch entwickeln und der erwachsene oder alternde Mensch seine körperliche Leistungsfähigkeit im eigenen und im Interesse des Staates erhalten kann.

Auch eine andere Seite des Problems dürfen wir nicht vergessen, wenn diese hier auch nur kurz gestreift werden soll: die Übung des Leibes als «Gefäß des Körpers» muss in jedem Freizeitprogramm seinen festen Platz haben, wollen wir die Forderung nach der Dreieinheit «Leib — Geist — Seele» nicht von vornherein aufgeben.

Soll der Sport aber in der Freizeit seinen anerkannten Platz einnehmen, so müssen wir die Forderung aufstellen: unsere Vereine sind auf eine neue Basis zu stellen, die Voraussetzungen für individuelle Betätigung ist dabei zu schaffen, neue Formen und Inhalte sind zu finden und vor allem ist viel öffentliche Erziehungsarbeit zu leisten, um das Bedürfnis nach einem gesunden und erholsamen Freizeitleben zu wecken und zu steigern.

Dazu darf uns keine Arbeit zu viel werden!

Aus «Leibesübungen — Leibeserziehung» Nr. 3/69

## A 69 - eine schweizerische Gesundheitswoche

### Eine Aktion Gesundes Volk — warum?

Diese Frage ist berechtigt! Ist denn unser «Volk» nicht «gesund»? Noch nie ist es uns so gut gegangen — auch in bezug auf die Gesundheit. Pest, Diphtherie, Kinderlähmung, Seuchen, die unser Volk früher bedroht haben, kennen wir heute meist nur noch dem Namen nach.

Gewaltig sind die Fortschritte der Medizin, gewaltig die Anstrengungen des Staates für das Gesundheitswesen. Gewaltig aber sind auch die hier eingesetzten finanziellen Mittel. Kranksein ist heute teurer denn je, belastet das Volksganze wie noch nie.

Und der Erfolg? Steht er im richtigen Verhältnis zu den Aufwendungen? Noch steigt die mittlere Lebenserwartung. Es ist aber zu befürchten, dass sie bald rückläufige Tendenz aufweisen wird — wie in Holland und Schweden für die über 20jährigen Männer.

Längeres Leben, gesundes Leben ist nicht nur abhängig vom Stand der ärztlichen Betreuung und von mo-

dernen Krankenhäusern. Es braucht mehr. Es braucht einen persönlichen Einsatz des Einzelnen: Verhalten und Lebensweise sind entscheidend. Gesundheit ist nicht ein angeborener Zustand, welcher mit ärztlicher Hilfe erhalten bleibt bis ins hohe Alter. Die kollektive Gesundheitsvorsorge (Lebensmittelkontrolle, Schutzimpfungen usw.) muss ergänzt werden durch einen persönlichen Beitrag. In diesem Zusammenhang kommt der Vermittlung von Gesundheitswissen, der Gesundheitserziehung der heranwachsenden Jugend, steigende Bedeutung zu.

Im Vordergrund stehen die modernen «Seuchen», welche diejenigen früherer Jahrhunderte abgelöst haben, aber nicht weniger verheerende Folgen haben können: falsche Ernährungsgewohnheiten, Suchtkrankheiten.

Während der Mensch früher den Seuchenzügen (mehr oder weniger) hilflos ausgeliefert war, kann er heute persönlich Einfluss nehmen.

Diese Möglichkeiten aufzuzeigen — ein Anliegen der Präventivmedizin und der modernen Gesundheitserzie-

hung — ist der Zweck der A 69, der Aktion Gesundes Volk, welche vom 1. bis 9. November 1969 stattfindet. Im Mittelpunkt ihrer Thematik figurieren die Zivilisationskrankheiten Alkoholismus, Tabakmissbrauch, Medikamenten- und Drogensucht. In moderner Art und Weise, basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, will die A 69 Gesundheitswissen vermitteln, zeitgemäße Verhaltensformen aufzeigen und einen Beitrag zur Lebensbewältigung leisten. Das menschliche Leben soll nicht nur länger, sondern auch angenehmer, gesünder, schöner werden.

### **Flucht aus der Wirklichkeit?**

Hilfe zur Lebensbewältigung will die A 69 sein. Brauchen wir das überhaupt? Das Leben ist doch so viel angenehmer geworden. Vorbei sind für viele von uns die 10- oder 12-Stunden-Tage harter körperlicher Arbeit. Die Fortschritte von Wissenschaft und Technik haben Erleichterungen gebracht: weniger anstrengende Arbeit, mehr Freizeit.

Ist aber das Leben an und für sich leichter geworden? Ist nicht anstelle der physischen eine grössere psychische Belastung getreten? Der Mensch ist gehetzt, in Arbeit und Freizeit. Hektisches Getriebe und Lärm bedingen grössere seelische Belastung. Es scheint, als ob immer weniger Menschen die Wirklichkeit zu ertragen, ihr Leben zu bewältigen imstande sind.

Ist aber der Weg der Flucht in die Euphorie nicht zu gefährlich? Künstliche Entspannung — durch Alkohol, Tabak, Medikamente, Rauschgifte — statt echte, selbst geschaffene Lebensfreude, Lebensfüllung? Gefährlich, weil daraus Gewohnheit, Gewöhnung, Sucht erwachsen kann!

Die Bewältigung des technischen Fortschritts braucht eine geistig-seelische Anstrengung, will sie echt sein. Flucht in die künstliche Euphorie aber kann immer nur Scheinlösung sein.

### **Alkoholismus**

Flucht aus der Wirklichkeit — dank Alkohol. Kein probates, aber ein weit verbreitetes Mittel. Wohl ist Alkohol ein chemisches Lösungsmittel — unsere Probleme, Nöte und Langeweile aber löst er nicht. Nach Abklingen der «euphorischen» Verdrängung sind die Sorgen wieder da, nicht kleiner, aber vielleicht grösser. Alkohol ist ein trügerischer Freund, der nicht hält, was er verspricht. Ein tückischer Freund, welcher uns eine rosige Umwelt vorgaukelt, auch wenn sie keineswegs rosig ist. Um so grauer kann der Alltag wieder sein.

Alkoholismus ist — neben den Verkehrsunfällen — unser grösstes sozialmedizinisches Problem. Die Heilungsaussichten sind häufig gering. Deshalb will die A 69 vor allem die Verhütung des Alkoholismus in den Vordergrund stellen. Die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse entlarven das Unechte der Flucht in den Alkohol, die grosse Gedankenlosigkeit unserer zum Missbrauch führenden Trinksitten, die ungehemmt an die einfachsten Instinkte appellierende Reklame. Vor allem aber muss das Alkoholproblem aus dem positiven Aspekt einer sinnvollen Freizeitgestaltung und einer ausgeglichenen Lebensbewältigung beleuchtet werden, um Ersatzhandlungen und die Flucht in Statutssymbole überflüssig zu machen. Ein wesentlicher Akzent soll deshalb auf den Sport, die Arbeit in den Jugendgruppen, aktive Freizeitbeschäftigung gelegt werden.

Der Gedanke der «offenen Turnhalle», das Turnen für jedermann, soll weiter verbreitet werden. Neben einer «Olympiade der Veranstaltungen» für Jugendgruppen und Jugendclubs führt die A 69 in Zusammenarbeit mit der Sektion für Vorunterricht ein Jugendwandlerlager im Tessin durch.

Die Schaffung eines gesunden Volkes kann nicht früh genug beginnen. Einen Schwerpunkt der Aktion wird deshalb die Erziehungsarbeit in der Schule bilden. Mit Unterstützung der kantonalen Erziehungsdepartemente und der Lehrerschaft sollen verschiedene neue Unterrichtshilfsmittel in alle Schulhäuser gelangen und weit über die Aktionswoche hinausweisende neue Impulse geben. Der Vertiefung in einen Teilaspekt der A 69 dient im kommenden Jahr auch die Wanderausstellung, welche in 4 Exemplaren die gesamte deutsche und französische Schweiz erfassen soll und insbesondere auf die Schüler der Abschlussklassen ausgerichtet sein wird.

### **Tabakmissbrauch**

Der Mensch stirbt nicht, er bringt sich um, heißt es etwas pointiert im Volksmund. Natürlich trifft dieser Satz in so absoluter Form nicht zu. Aber wohl kaum je wie heute ist die Gesundheit von so vielen Menschen durch Krankheiten beeinträchtigt gewesen, die bei massvoller, ausgeglichenener Lebensführung vermeidbar wären. Ganz eindeutig gehören auch die durch den Tabakmissbrauch bedingten Schädigungen dazu. A 69 will auch hier nicht moralisierend den Mahnfinger aufheben, sondern objektiv auf die Folgen des Missbrauchs aufmerksam machen. Wie bei allen Suchtkrankheiten hat auch beim Tabakmissbrauch der Einzelne vor und beim Beginn der Abhängigkeit die Freiheit der Entscheidung.

Wenn auch die A 69 in Hinsicht auf die von ihr verfolgten Ziele sich der wesentlichen Rolle bewusst ist, welche dabei dem Einzelnen zufällt, will und darf sie doch nicht die von Staat und Gesellschaft getragene Verantwortung aus dem Auge lassen. Es geht hier um ein Sowohl-als-Auch. Denn auch auf dem Gebiete der Gesundheitserziehung, der Verhütung der Suchtkrankheiten, der Präventivmedizin, gibt es zahlreiche Aspekte, vor denen der Einzelne ohnmächtig dasteht. Hier muss sich in Zukunft das Gemeinwesen vermehrt einsetzen. In der Bewahrung einer gesunden Jugend und eines gesunden Volkes hat auch der Staat eine in Zukunft immer grösser werdende Aufgabe. Die A 69 will auch dafür bei Volk und Behörden Verständnis wecken.

### **Medikamente — ein Segen, aber auch eine Gefahr**

«Vom Segen und Missbrauch der Medikamente» lautet der Arbeitstitel einer Tonbildschau, die im Rahmen der A 69 von der Interpharma, dem Zusammenschluss der Forschungsstellen der chemischen Industrie, für Mittelschulen geschaffen werden soll. Sie wird die Nachteile, die schwerwiegenden Gefahren aufzeigen, welche aus dem Missbrauch von Schmerz- und Schlaftabletten sowie Beruhigungsmitteln erwachsen. Primär wird dabei der allgemein anerkannte Wert richtig benützter Heilmittel für das körperliche Wohlbefinden und die geistige Gesundheit betont werden. Von den Massenmedien, insbesondere in der Illustrerten der A 69 sowie in Presse, Radio und Fernsehen, die sich in grossem Umfang für die Aktion einsetzen, soll auch das Phänomen der Rauschgiftsucht in den richtigen Relationen aufgegriffen werden. Es ist ein Anliegen der A 69, dazu beizutragen, dass diese neueste Zivilisationsgefahr in Grenzen gehalten werden kann, bevor sie sich zu einem sozialmedizinischen Problem auswächst. Hier ganz besonders gilt der lapidare Grundsatz: Vorbeugen ist besser als heilen.

### **Träger der A 69**

Die A 69 steht unter dem Ehrenpräsidium von Bundesrat Dr. H. P. Tschudi, Chef des Eidg. Departements des Innern.

Dem Patronatskomitee, unter dem Vorsitz von Prof. Dr. M. Schär, Direktor des Institutes für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, gehören zahlreiche Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens und der Wissenschaft an sowie die wichtigsten Institutionen und Organisationen der sozialen Arbeit, der Gesundheitserziehung, der Jugendarbeit und des Sportes. Im Arbeitsausschuss der A 69 arbeiten zusammen: das Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, die Eidg. Alkoholverwaltung, die Eidg. Turn- und Sportschule Magglingen, Pro Juventute, die Schweiz. Krebsliga, die Fachgruppe Jugendschutz der Caritas, die Schweiz. Zentralstelle gegen den Alkoholismus, Lausanne, welche zugleich als Sekretariat und Koordinationsstelle dient.

#### **Wann und Wie**

Die A 69, welche vom 1. bis 9. November in der ganzen Schweiz stattfindet, soll eine Grossaktion mit nachhaltiger Wirkung werden. Sie will deshalb die Bevölkerung nicht in der Rolle des passiven Zuhörers verharren lassen. Möglichst weite Kreise sollen zu aktiver Mitarbeit herangezogen werden. Die weite Thematik der A 69, insbesondere deren Ausrichtung auf eine gesunde Freizeitgestaltung, bietet hier zahlreiche Möglichkeiten.

Dokumentation — Auskünfte

Dokumentationsmaterial, Anregungen für aktive Mitarbeit, Auskunft über irgendwelche die A 69 betreffenden Fragen erhalten Sie bei den folgenden Stellen:

Schweizerische Zentralstelle gegen den Alkoholismus, Postfach 203, 1000 Lausanne 13, Tel. (021) 27 73 47  
 Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, Gloriastr. 32, 8006 Zürich, Tel. (051) 32 68 04  
 Schweizerische Krebsliga, Bubenbergplatz 11, 3000 Bern, Tel. (031) 22 03 73.

## **Partnerübung zu dritt**

### **Als Vorführung ausgearbeitet**

Gerhard Schmidt

Gruppenarbeit ist oft das Geheimnis grosser Erfolge. Gerade im Turnen kann gut zur Zusammenarbeit erzogen werden, zum Beispiel durch Partnerübungen. In unserem Fall bilden je drei Turner eine Arbeitsgruppe. Die Übungen, die sie zeigen, sind ganz auf das Geräteturnen abgestimmt. Durch die gegenseitige Unterstützung im richtigen Augenblick gelingen selbst schwierige Übungsformen scheinbar mühelos.

#### **Übungsbezeichnung und Erklärung.**

##### **1. Wagenrennen**

##### **Übungsskizze und Übungsanlage**



Aufreiten —  
 Einlaufen —  
 Halten —  
 Sitz.

Zwei stehen nebeneinander, die inneren Arme eingehängt, die äusseren etwas vom Körper abgehalten und die Hände stark nach innen zu abgewinkelt («Steigbügel»). Der dritte steigt mit den Füssen in die «Steigbügel» und stützt sich mit den Händen auf den äusseren Schultern der beiden. In dieser Stellung wird eine halbe Runde und dann durch die Mitte zum Aufstellungsort gelaufen. Auf Kommando «Sitz» setzen sich alle drei rasch hintereinander im Hocksitz nieder. (Ausgangsstellung für die weiteren Übungsansagen.) Arme nicht zu weit auseinandergeben. Auf den Schultern gut abstützen.

##### **2. Hangstand Vor- und Rücklaufen.**



Hangstand —  
 Vor- und Rücklaufen —  
 Aufstellung — los  
 Sitz.

Alle drei stehen nebeneinander. Die Äusseren erfassen mit beiden Händen die Hände (bzw. Arme) des Mittleren, der aus dem Hangstand schwunghaft vorwärts und rückwärts läuft.

#### **3. Aufzug**

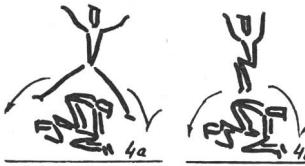


Aufzug —  
 Aufstellung —  
 hoch — ab ...  
 hoch — ab ...  
 Sitz.

Zwei im Grätschsitz gegenüber, Füsse aneinander, der dritte in Grätschstellung zwischen ihren Beinen. Die Sitzenden erfassen seine seitgehaltenen Arme und ziehen sich auf Kommando gleichzeitig an ihm hoch.

Der Mittlere soll sich nicht vorbeugen, sondern ganz aufrecht stehen.

#### **4. Doppelbank überspringen**



Doppelbank überspringen —  
 Aufstellung —  
 Übergrätschen — Sprung ...  
 Freisprung — Sprung ...  
 Freisprung und Sprung ...

Einer in tiefer Bankstellung. (Gesäß auf den Fersen, Kopf auf den Knien.) Der zweite in Bankstellung auf ihm (Unterschenkel liegen am Rücken des Unterer auf, Hände stützen auf dessen Becken); der dritte stellt sich in einiger Entfernung auf. Auf Kommando

- a) hinlaufen, beidbeinig abspringen und das Hindernis frei übergrätschen,
- b) freier beidbeiniger Hocksprung,
- c) Freisprung.

Genügend Anlauf nehmen, Höhe des Hindernisses kann variiert werden. Oberkörper aufrecht beim Springen!