

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 26 (1969)

Heft: 10

Artikel: Körperliche Aktivität und Sport - gute Gewohnheiten?

Autor: Schönholzer, G.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994174>

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>

darin; dagegen braucht es einen tapferen Mann, um dort nein zu sagen, wo alle andern ja sagen.» Oder anders ausgedrückt: Höflich aber bestimmt nein sagen zu können braucht ein ganz klein wenig Zivilcourage!

Bleiben noch zwei Wünsche: Dass der Leser nicht so reagiert wie ein Kollege, der nach der Lektüre eines ausgezeichneten Artikels über die Auswirkungen von Alkohol und Nikotin daherkam und spontan erklärte: «Jetzt gebe ich es auf!» Auf die erstaunte Frage: «Was, Du gibst nun doch endlich das Rauchen auf, hat Dich der Artikel nun überzeugt?» «Das Rauchen! nein das Lesen gebe ich auf...»

Der zweite Wunsch wäre der, dass die Aktion 69, wenn sie anläuft, an den Stammtischen so und so vieler Turn- und Sportvereine erstens zur Kenntnis genommen und zweitens ernsthaft diskutiert wird, denn leider ist der Sport noch lange nicht in allen Turn- und Sportkreisen ein wirksamer Damm gegen den Alkohol- und Nikotinmissbrauch. An Beweisen besteht — leider muss es gesagt sein — kein Mangel.

U. Ueig

Körperliche Aktivität und Sport — Gute Gewohnheiten?

Prof. Dr. med. G. Schönholzer

Was sind Gewohnheiten? Soll unser Leben durch solche gesteuert werden? Ja und nein! Eine Gewohnheit ist ein Verhalten, das durch lebensnotwendige oder auch unnötige Bedürfnisse ausgelöst wird, das mehr oder weniger automatisiert ist und das gefühlsmässig als angenehm empfunden wird — auch die schlechte Gewohnheit! Das An-etwas-Gewöhntsein erspart uns — überlegen wir uns dies näher — ausserordentlich viel Aufwand, weil es eben auf automatischen Vorgängen beruht. Ohne ungezählte Gewohnheiten könnten wir unser tägliches Leben gar nicht leben, da uns ohne sie viel zu viel seelische, psychische und körperliche Kraft verlorenginge. Weder im Beruf noch in der Haushaltarbeit noch in der Freizeit wäre es tragbar, jeden Tag, ich möchte sagen, von der technischen Seite her — Mahlzeiten, Körperpflege, Schlafen, Gartenarbeit und tausend andere Dinge — «neu» zu leben. Dies widerspricht der Feststellung nicht, dass wir seelisch, empfindungsmässig jeden Tag als einmaliges Erlebnis, das sich als solches nie wiederholt, leben sollen.

Gibt es gute und schlechte Gewohnheiten?

Dies dürfen wir wohl annehmen. Das Rauchen beispielsweise ist ohne jeden Zweifel gesundheitsschädlich; jeder, der ehrlich ist, muss es als schlechtes, wenn auch für viele genussreiches Verhalten bezeichnen. Schlimm wird die Angelegenheit aber erst dann, wenn das Rauchen zur Gewohnheit wird. Auch hier wird ein schlechtes Verhalten erst zum besonderen Problem, wenn es automatisiert ist, zur Gewohnheit wird und sich dadurch sehr viel intensiver auswirkt. Dies ist der eine, negative Aspekt einer Gewohnheit. Der andere besteht darin, dass jede Gewohnheit, soll sie eines Menschen würdig sein, immer letztlich unter der Kontrolle des Bewusstseins und des Willens stehen muss. Ganz abgesehen davon, dass die Gewöhnung an schlechten Verhaltensweisen nicht wünschbar, diejenige an gute jedoch wünschbar ist, soll der Mensch in keiner Weise von einer Gewohnheit abhängig werden. Unter ganz bestimmten Verhältnissen kann dies bekanntlich zu mehr oder weniger gefährlichen Sündigkeiten führen. Immer und in jedem Fall ist jedoch das Abhängigwerden von einer Gewohnheit ein Zeichen tiefverwurzelten Spiessbürgertums. Es spielt dabei keine Rolle, worum es sich handelt. Wenn der Herr X sich unglücklich fühlt, wenn er einmal um halb zwei nicht im Café Y seinen Kaffee-Crème mit Zeitung geniessen kann, wenn der Herr Z muffig wird, weil ihm das gewohnte «Glas Wein zum Essen» einmal nicht zur Verfügung steht, wenn Frau C ungeduldig und nervös wird, wenn sie nicht eine halbe Stunde

nach der letzten die nächste Zigarette anzünden kann — wenn sie alle über solche Dinge unglücklich sind, sind sie arme Spiessbürger.

Das Ziel ist also wohl, sich das Leben durch zahlreiche banale oder gute Gewohnheiten zu erleichtern und dabei die volle menschliche Freiheit zu bewahren, ihnen nachzugeben oder nicht, und damit auch die schlechten zu unterdrücken.

Was hat das alles mit körperlicher Aktivität und Sport zu tun? Sehr viel!

Eine der schönsten Demonstrationen an der 5. Gymnaestrada in Basel war «Turnen von Mutter und Kind» (Deutscher Sportbund). Es ist erstaunlich, mit welcher Intensität, Geschicklichkeit und Eleganz sich eine solche spielerische Stunde körperlicher Aktivität mit Mutter und Kind durchführen lässt, wobei schon Kinder im Alter von vier bis fünf Jahren mit grosser Lustbetontheit mitmachen und dabei ihrerseits wieder die Mutter in einem Lebensabschnitt körperlich fördern, in dem es ihr oft aus äusseren Gründen schwerfällt, sich mit Gymnastik und Sport zu befassen. Auf diese Weise werden schon frühzeitig gute Gewohnheiten gepflanzt und festgelegt.

Es sei hier nicht im einzelnen besprochen, welche klare Vorteile eine regelmässige körperliche sportliche Aktivität hat. Eines ist jedoch sicher: Sport soll in irgend einer Form von der Wiege bis zur Bahre getrieben werden. Wir sehen sofort die Probleme, die dieser Forderung entgegenstehen. Im Leben jedes Menschen gibt es fast zwangsmässig Perioden, in denen die Gefahr besonders gross ist, Turnen und Sport aufzugeben und in körperliche Passivität zu verfallen: das Leben des ungelernten Arbeiters nach der Schulzeit, die Lehrlingszeit, Examenzeiten in Schulen und an der Hochschule, Zeit des grossen Einsatzes bei Beginn einer beruflichen Laufbahn, Perioden von Schwangerschaft, Geburt und Besorgung kleiner Kinder, das Alter um vierzig Jahre und höhere Altersperioden. Dazu können Krankheiten und Erholungsphasen kommen. Der Klarheit halber sei festgelegt, dass berufliche Arbeit die körperliche Aktivität auf dem Gebiet «Turnen-Sport-Spiel» grundsätzlich nicht ersetzen kann.

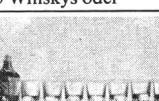
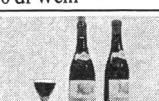
Wir erkennen heute diese Probleme, und es wird ganz bewusst dahin gearbeitet, dass für alle Umstände möglichst dafür gesorgt ist, die entsprechenden Betätigungsfelder zu schaffen und dem Menschen nahezu bringen. Ich nenne: Säuglingsturnen, Kinderturnen, Mütterturnen, Jugendsport, Lehrlingsturnen, Hochschulsport, Schulsport neben dem Schulturnen, Stadion der offenen Türe, Invalidensport, Altersturnen. Zahlreiche Möglichkeiten bestehen schon heute: die Umstände, unter denen wir uns ehrlicherweise hinter die Feststellung der «Unmöglichkeit» verstek-

ken können, sind verschwindend selten — auch wenn der Mensch von heute eine grosse Neigung hat, «keine Zeit zu haben». Wir haben aber alle gleich viel, und ein von mir sehr verehrter Hochschullehrer sagte einmal — nicht speziell auf den Sport bezogen, aber auch für ihn gültig —: «Qualifizierte Menschen haben immer Zeit!»

In den uneingeschränkten Genuss der körperlichen und seelischen Vorteile und des Erlebnisses des Fitseins kommt nur der Mensch, der die körperliche Aktivität und den ihm zusagenden Sport zur Ge-

wohnheit fürs Leben macht und ihnen treu bleibt. Eine gute und lustbetonte Angewöhnung im Kindes-, Schul- und Nachschulalter ist deshalb von ausserordentlicher Bedeutung und erleichtert die spätere Überwindung schwieriger Perioden, die sich nicht ganz ausschalten lassen. Sklave jedoch soll der Mensch auch hier nicht werden. Er soll sein Tun und Lassen übersehen und frei bleiben; wir sollen den Sport mit Freude und Einsatz treiben und nicht er uns. Der Mensch soll ihn aber wollen und soll sich an ihn gewöhnen, so dass er nach ihm Hunger empfindet wie nach dem täglichen Brot.

Welche Menge Welche Wirkung ?

Sie trinken	Alkohol im Blut nach einer halben Stunde	Symptome
	0,2–0,5	leichte Wirkung
 1 Whisky (1/2 dl) oder  2 dl Wein	0,2	Wärmegefühl; leicht beeinträchtigte Genauigkeit bei Geschicklichkeitstesten
 2 Becher Bier oder  3 dl Wein	0,3	deutliche Beeinträchtigung der Genauigkeit bei Geschicklichkeitstesten
 3 Becher Bier oder  5 dl Wein	0,5	Wegfall von Hemmungen, Anzeichen von Plaudersucht
	0,6–0,9	eindeutige, aber noch nicht drastische Wirkung
 4 Becher Bier oder  3 Whiskys oder  6 dl Wein	0,6	beginnender Verlust des Gleichgewichtes und der Muskelreflexe; 1 von 4 Versuchspersonen torkelt
 5 Becher Bier oder  4 Whiskys oder  8 dl Wein	0,8	deutliche Angetrunkenheit
	1,0–1,5	eindeutige Betrunkenheit
 6–7 Becher Bier oder  5 Whiskys oder  10 dl Wein	1,0	Plaudersucht, Selbstgespräche, Sprachstottern und Schwanken
 10 Becher Bier oder  7–8 Whiskys oder  15 dl Wein	1,5	die meisten Versuchspersonen sind stark betrunken, nur bei einer von 12 ist Trunkenheit noch nicht offensichtlich; $\frac{2}{3}$ erbrechen
	2 und mehr	hilfloser Zustand und Lebensgefahr
 12 Becher Bier oder  10 Whiskys oder  21 Wein	2,0	Die Versuchspersonen können sich nicht mehr an- und ausziehen; viele können den Urin nicht mehr halten
Mit 3 % tritt Schlaf oder Bewusstlosigkeit ein. 4 % haben tiefe Bewusstlosigkeit zur Folge und 5 % sind tödlich.		