

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: Episoden

Autor: Schönholzer, G.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994185>

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: 19.02.2026

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

Episoden

Professor Dr. G. Schönholzer

Wir verleben wieder einmal Ferienzeit auf der Alp in einem jener Kurhäuschen im Laubsägelstil aus der Jahrhundertwende, in denen manche Gäste die oberen Stockwerke nicht gern ohne Gletscherseil bewohnen, um gewappnet zu sein, wenn der Rote Hahn auf das Dach fliegt — ein Ereignis, durch das alle diese Unternehmen mit der Zeit amortisiert werden. Vor siebzig Jahren dienten sie den «Molkenkuren», zu deren Gebräuch die braven Bürger auf Mauleseln, vorbei an schrecklichen Abgründen, auf die Alp transportiert wurden.

Das Wetter ist wundervoll, die Tannen rauschen, und, jenseits von Gut und Böse, wo sich Füchse und Hasen Gutnacht sagen, sind wir doch nicht ganz allein. Die wenigen Menschen, die wir sehen, regen zu dieser oder jener Ueberlegung an.

Nach einer längeren Alpwanderung machen wir einen kleinen Seitensprung auf einen prachtvollen Aussichtspunkt, zu dessen Füssen, unter hohen Felswänden, das Tal und der See grüßen. Wir sind fast oben angelangt. Hinter uns plötzlich rasche Schritte und ein Schnaufen wie von jagenden Pferden. Drei Buben im Alter von vielleicht vierzehn bis siebzehn Jahren erreichen soeben den Gipfel mit uns, ausgepumpt wie nach einem 400-m-Lauf; der Fachmann würde sagen «unter voller Ausschöpfung ihres Stehvermögens». Drei Mädchen in der gleichen Altersstufe folgen mit etwa einer Minute Rückstand. Nach eher erstaunter Frage unsererseits ergibt sich folgende Leistungsbeurteilung: Gelaufene Distanz von einer kleinen Strasse als Ausgangspunkt bis zum Gipfel: rund 1800 m, Höhenunterschied 180 m, Terrain: ansteigende Alpweide, teilweise äusserst ruppige Kuhweide; Laufzeit: knapp 14 Minuten!

Die Leistung wird von der Gruppe ernsthaft diskutiert und beurteilt. Offensichtlich läuft sie nicht das erste Mal, sondern es handelt sich um eine Art Testversuch; die Zeit wird als gut, aber nicht optimal beurteilt.

Meines Erachtens eine sehr respektable Leistung der Buben und nicht weniger der Mädchen. Sie erweckt einige Erinnerungen an allerlei Diskussionen, gelegentlich sogar mit rot angehauchten Köpfen, über das Thema «Jugendlicher und Dauerleistung», insbesondere «Jugendlicher und 2000-m-Lauf».

Wie sehr leben wir doch in Schematas! Wohl waren diese oft zu einem früheren Zeitpunkt scheinbar richtig, weil den damaligen Kenntnissen angepasst. Welche Schwerfälligkeit ist uns jedoch eigen, wenn es darum geht, sie zu überwinden und neuen Erkenntnissen anzugeleichen. Wie sehr sind wir noch von der Vorstellung des bösen «Sportherzens» und der vermeintlichen Gefahr der Herzkreislaufschädigung des Jugendlichen geplagt! Wie sehr scheuen wir uns noch, vom Jugendlichen eine Dauerleistung zu verlangen und glauben oft, mit haarspalterischen Massnahmen jede vermeintliche «Überlastung» vermeiden zu müssen. Wie sehr zweifeln wir noch immer an der natürlichen Motivation zum Wettkampf mit sich selber, mit der Zeit und mit den Kameraden. Wie sehr zweifeln wir vor allem diesbezüglich beim Mädchen!

Die kleine Episode zeigt doch deutlich, wie die Karten liegen, sofern der Jugendliche vom Erwachsenen auf die richtige Bahn gesetzt wird und sie beibehält.

Aber eben. Die Schaffung der richtigen Atmosphäre durch die Erwachsenen, vor allem durch die Eltern, ist oft eine andere Geschichte.

Vor unserem alten Kurhäuschen sitzt ein Ehepaar. Er ein im Alter zwischen 50 und 60 stehender Mann, sie eine Frau im mittleren Alter. Ihr Übergewicht beträgt schätzungsweise zwanzig Kilo. Die Proportionen ihrer

Körperumfänge sind nicht so, wie sie sein sollten! Ihre Aktivität: Bett — Morgenessen (nicht zu knapp) — Dislokation um dreissig Meter zu einem Sitzplatz vor dem Haus mit Lehnstuhl — Mittagessen — erneute Dislokation (siehe oben) — eine Flasche Bier im Laufe des Nachmittags — Nachtessen — Wirtsstube (eine zweite Flasche Bier mit Jassen) — Bett. Dies Tag für Tag (wir haben es sogar von den Gipfeln mit dem Feldstecher sehen können!). Ernährungsschema: Bi Nydle, Chäs und Anke, da chame nid erchanke. Diese Frau ist wohl nach ihrer Meinung gesund. Sie ruht sich aus. Wovon? Vielleicht tut sie es tatsächlich; eine derartige Inaktivität ist auch im kleinsten Haushalt undenkbar. Soweit gut und nicht überaus wichtig. Aber das Ehepaar hat eine ganz hübsche Tochter mit in die Ferien gebracht. Sie hat lange Haare, eine Sonnenbrille, ist ungefähr siebzehn Jahre alt und trägt schätzungsweise auch schon zehn Prozent Übergewicht mit sich herum; sie sitzt den ganzen Tag neben den Eltern und ruht sich auch aus. Macht sie einmal den schüchternen Versuch, etwas aktiver zu werden (ein kleiner Spaziergang, etwas Bocciaspiel), greift sogleich die sorgliche Mutter ein mit der Mahnung «Du musst Dich ausruhen!». Auch das Mädchen ist «gesund» — noch mehr oder weniger gesund. In zehn, fünfzehn Jahren wird es seiner Mutter aufs Haar gleichen — verfettet, verkalkte Herzgefäße, leistungsschwach, bei jeder Aktivität gefährdet.

Natürlich können die Eltern ihre Sünden nicht rückgängig machen. Sie sind körperlich tatsächlich nur noch für den Gang zum Essen und zur Bank fähig. Muss aber die Jugend in solchen Fällen in diese Atmosphäre, in dieses Schema gezwungen werden? Weg mit veralteten Schematas! Körperliche Aktivität von der Jugend bis ins Alter ist von grösster Bedeutung. Gewöhnen wir die Jungen ohne Hemmungen an sie. Ungleich mehr Menschen werden durch Aktivitätsmangel entscheidend geschädigt als durch körperliche Überbelastung, die beim Gesunden eine grosse Rarität darstellt — auch beim Jugendlichen, sofern seine Gesamtbelastrung durch die Schule und anderes mehr sich in einem vernünftigen Rahmen bewegt.

Mittlerweile sind unsere Jugendlichen wieder unten angelangt. Wie sind sie vom Tal heraufgekommen? Oh Schreck, mit dem Auto! Ein weiteres Schema: das Auto, das Motorrad ist schuld an unserer Inaktivität. Stimmt das wirklich? Muss es so sein? Ich behaupte für mich selber, keineswegs körperlich inaktiver zu sein, seit ich motorisiert bin — im Gegenteil. Ist vielleicht nicht sogar die Aktivität, die sehr oft durch die Motorisierung ermöglicht wird (Trainingsbesuch, Wanderungen, Touren, Klettern, Skifahren, Schwimmen, Camping), wertvoller als der zeitraubende, grundsätzlich geforderte Fussmarsch zum Bahnhof? Werden nicht zahlreiche Möglichkeiten eröffnet, die sonst nicht bestehen oder, in anderen Fällen, durch Hindernisse blockiert sind, indem die nun einmal vorhandene Trägheit, die besonders im Alter zunimmt, nicht mehr ganz überwunden wird. Ich habe dafür ein gewisses Verständnis. Es ist ein Unterschied, ob ich um fünf Uhr morgens zu einem längeren Fussmarsch von meiner Wohnung aufbrechen muss — der Bus fährt noch nicht —, um dann in einem überfüllten Zug das gleiche oder weniger zu erreichen als motorisiert auf ungleich angenehmere Art und mit weniger «Aktivitätszeit»-verlust. Dass ich weniger dabei leiste, ist in keiner Weise gesagt.

Seien wir gerecht. Das Motorfahrzeug bietet die Gelegenheit, inaktiv zu sein. Es bietet aber ebenso sehr die Gelegenheit, aktiver zu werden. Auch hier liegt es wieder am Menschen, was er aus ihm macht, und damit ist das Ganze weitgehend eine Erziehungsfrage, deren Ziel nicht lauten kann «Feindschaft dem Motorfahrzeug» — das wäre eine unsinnige Illusion —, sondern körperliche Aktivität mit oder ohne Einsatz des Autos und des Töffs.