

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

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

**Band:** 27 (1970)

**Heft:** 8

**Artikel:** Fitness - wer? Wozu? : Oder die Fitness der Familie Braun

**Autor:** Weiss, Ursula

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994489>

### **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:** 30.04.2026

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

# Fitness – wer? wozu? oder die Fitness der Familie Braun

Dr. med. Ursula Weiss

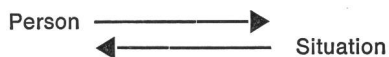
**Familie Braun besteht aus fünf Personen:** einer Tochter, einem Sohn, den Eltern und dem Grossvater, der im ersten Stock lebt. Die Familie ist sehr aktiv. Die Bekannten sagen, die Brauns seien ein Musterbeispiel für «fite» Leute.



Was heisst das? Versuchen wir eine Umschreibung.

«Fit sein» bezieht sich auf den Zustand einer Person, so wie das auch die Begriffe gesund, zu dick oder ärgerlich tun. Fitness befähigt diese Person, die sich anbietenden Situationen des täglichen Lebens mit Leichtigkeit, das heisst einer gewissen Leistungsreserve, zu meistern und bereit zu sein, sich notfalls bis zur persönlichen Leistungsgrenze zu verausgaben, ohne dabei Schaden zu nehmen. «Fit sein» befähigt zu einem bestimmten Leistungsverhalten. Der Anteil an körperlicher Leistungsfähigkeit spielt dabei eine wichtige Rolle.

Umgekehrt verändert jede Auseinandersetzung mit einer Situation rückwirkend die Person: die Haut wird von der Sonne rot, der Muskel wird durch Krafttraining dicker, ein gelungenes Tor versetzt den Spieler in freudige Stimmung.



Die Beziehungen verlaufen in beiden Richtungen. Sie sind recht kompliziert, wenn man bedenkt, dass kaum eine Person der andern gleicht, eine Situation daher nicht für alle Personen die gleiche Bedeutung haben kann und dass Personen und Situationen sich im Laufe der Zeit verändern.

Wohl kann in einem Fitnessstest eine Gruppe Menschen das gleiche Re-

sultat erreichen. Ob diese Leute aber zur Auseinandersetzung mit den ihnen sich anbietenden Lebenssituationen wirklich fit sind, ist damit noch nicht gesagt.

Wir werden im folgenden die verschiedenen Mitglieder der Familie Braun in bezug auf die Frage Fitness – Wer? Wozu? etwas genauer betrachten.

**Familie Braun umfasst drei Generationen:** die Tochter ist 9 Jahre alt, der Sohn bereits 16, Frau Braun ist 42, Herr Braun 45 und der Grossvater wurde eben 70.

9 16 | 42 45 | 70

Jeder Mensch kommt mit einer Reihe Anlagen zur Welt, welche mehr oder weniger stark beeinflussbar und veränderlich sind. Dies gilt in quantitativer und qualitativer Hinsicht.

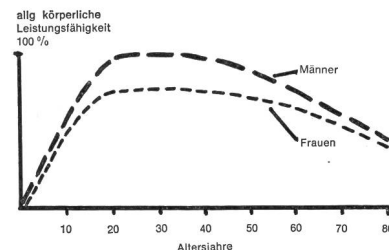
Entwicklungs- und Altersvorgänge verlaufen individuell verschieden. Genetisch festgelegte Merkmale einer Person werden durch Umwelteinflüsse in ihrer Ausprägung gefördert oder gehemmt. Viele Fertigkeiten und Fähigkeiten erwirbt der Mensch überhaupt erst während des Lebens durch Lern- und Trainingsprozesse.

Die Unterschiede zwischen den verschiedenen Altersstufen sind gross, die Streuung ebenfalls, besonders während der Pubertät und in höherem Alter.

**Familie Braun geht schwimmen.** Jeder schwimmt seinen Stil, seine Distanz, sein Tempo.



Die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit ist nicht auf allen Altersstufen gleich.



Bis zum Erwachsenenalter nimmt sie aufgrund des Wachstums zu. Mit der Zeit machen sich Altersveränderungen bemerkbar, deren Ausmass wohl vom Gesundheitszustand, der Konstitution, vor allem aber von der Grösse der Belastungen abhängig ist.

Gelenkknorpel, Bänder und Sehnen werden dabei durch hohe Belastungen strapaziert. Muskeln, vor allem auch der Herzmuskel, büssen durch zu geringe Belastungen an Leistungsfähigkeit ein.

Mit der Pubertät zeigen sich auch geschlechtsspezifische Unterschiede, wobei diese nicht alle Teile der allgemeinen Leistungsfähigkeit in gleichem Masse betreffen. In höherem Alter werden diese Differenzen wieder geringer.

**Familie Braun sitzt noch bei Tisch.** Der Sohn berichtet stolz, dass er schon nach einer Woche Üben 10 Liegestütze mehr zustande bringe als vorher. Wie sieht das für die andern aus?



Der Kurvenverlauf für die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit wird noch durch die Tatsache verschärft, dass die Trainierbarkeit mit zunehmendem Alter abnimmt. Eine Übungsfolge, welche beim Jugendlichen einen Leistungszuwachs bringt, führt beim 40jährigen viel-

leicht nur dazu, seinen Leistungsstand zu halten und beim alten Menschen den Leistungsabfall zu verzögern.

Wie gross soll aber überhaupt die körperliche Leistungsfähigkeit eines Menschen sein? Nach welcher Norm wird Fitness bewertet?

Die Beantwortung dieser Fragen ist, jedenfalls zu einem Teil, von der Höhe der Belastungsanforderungen abhängig, welche das tägliche Leben stellt.

**Familie Braun verbringt, abgesehen von der Mutter, einen grossen Teil des Tages sitzend.** Aber: Der Sohn



sollte in ein paar Jahren in die Rekrutenschule. Der Tochter steht noch eine wichtige Entwicklungsphase bevor. Die Mutter trägt den Wäschekorb in die Wohnung. Der Vater läuft in letzter Minute auf den Zug und der Grossvater spielt beim Vereinsausflug eine Stunde lang Fussball.

Das Mass an körperlichen Belastungen ist im üblichen Tagesablauf sehr gering oder recht einseitig wie z. B. beim Sitzen. Einzelne Belastungsspitzen fordern jedoch vom Organismus eine Umstellung auf Leistungen, für welche er kaum gewappnet ist.

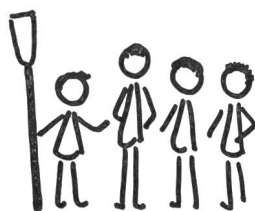
Bei muskulärer Schwäche treffen dann diese Belastungen in erster Linie den passiven Bewegungsappa-

rat. Von den Rückenschmerzen bis zur Fussverstauchung sind alle Schädigungen möglich. Kreislaufschwächlinge müssen schon bei geringer Mehrbelastung wegen starker Atemnot aufgeben. Die Anpassungsfähigkeit an Belastungen nimmt ab, die Anfälligkeit für krankhafte Veränderungen nimmt zu.

Ziel jeder Altersstufe wäre eine Leistungsfähigkeit, welche besser über dem allgemeinen Durchschnitt liegt als darunter. Ein Plus kann nur nützlich sein und führt auch subjektiv zum Gefühl, man sei den physischen Anforderungen seiner Altersstufe wirklich gewachsen.

Eine optimale körperliche Leistungsfähigkeit wird heute kaum durch die täglichen Belastungen garantiert. Diese muss durch ein regelmässiges Fitnessstraining erworben und je nach Anforderungen ergänzt werden.

**Familie Braun ist in dieser Beziehung konsequent.** Wie ginge es wohl dem Grossvater heute, wenn er nie etwas getan hätte? Frau Braun hätte bestimmt wieder Rückenschmerzen, wenn sie nicht regelmässig zur Gymnastikstunde ginge. Der Sohn wird im Vierer mitrudern können, wenn er seinen Kameraden konditionell ebenbürtig ist.



Die Einstellung dieser Leute gegenüber Spiel und Sport ist aus verschiedenen Gründen positiv:

- Einsicht in den Gesundheitswert körperlicher Aktivität,
- Erfahrung, dass Fit-sein angenehm ist,
- Streben nach Prestigegewinn durch besondere Leistungen und
- Wunsch nach sozialem Kontakt in der gleichgesinnten Gruppe.

Die Motive sind in den einzelnen Lebensabschnitten verschieden. Für die Dauerhaftigkeit sportlicher Betätigung dürfte allerdings die Befriedigung des Wunsches nach sozialem Kontakt in der gleichgesinnten und dem eigenen Leistungsniveau entsprechenden Gruppe ausschlaggebend sein. Dabei spielt nicht nur das Mit- sondern auch das Gegeneinander eine wichtige Rolle, bieten doch Spiel und Sport innerhalb der gesetzten Regeln praktisch die einzige Möglichkeit zur direkten körperlichen Auseinandersetzung.

Ausserdem gibt die sportliche Gruppe ihren Mitgliedern die Möglichkeit eine andere Rolle zu spielen als im täglichen Leben: der Jugendliche kann z. B. bereits leitende Funktionen übernehmen und der geplagte Manager tut mit, ohne sich um die Organisation zu kümmern.

**Familie Braun unternimmt** gemeinsame Wanderungen und Skitouren, wobei das Leistungsvermögen des einzelnen leicht zu berücksichtigen ist. Im übrigen treibt aber jedes Familienmitglied im Rahmen einer eigenen Gruppe die Sportart, die ihm am besten gefällt.

