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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 27 (1970)

Heft: 12

Artikel: Der gefährliche Leistungsknick

Autor: Meier, M.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994520

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: 07.01.2026

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

In allem Mass halten

An der 49. Abgeordnetenversammlung des Schweizerischen Landesverbandes für Leibesübungen in Bern griff Walter Siegenthaler in seiner Präsidialansprache auch einige Grundsatzfragen auf. Zum Thema «Aufgaben des Sports» äusserte er sich u. a.:

«Der Verfassungsartikel über die Förderung von Turnen und Sport, der am 27. September 1970 mit rund 524 000 Ja gegen 178 000 Nein von der überwältigenden Mehrheit des Schweizervolkes angenommen worden ist, bietet die verfassungsmässige Grundlage für den Ausbau einer Gesetzgebung, die sich mit der Volksgesundheit in des Wortes weitester Bedeutung zu befassen hat. Bringen wir die Zielsetzung auf einen möglichst einfachen Nenner. Die Jugend soll in der Phase ihrer geistigen, seelischen und körperlichen Entwicklung durch systematisches Turnen und angepasste sportliche Übungen gefördert und gesund erhalten werden. Es soll dafür gesorgt werden, dass sich nicht nur der Geist und die Seele, sondern auch der Körper harmonisch entwickelt, womit eine normale, dem Alter angepasste Leistungsfähigkeit verbunden ist. Die Hoffnung ist berechtigt, dass auf diesem Wege die Haltungsschäden und vorzeitige gesundheitliche Störungen vermieden werden können. Der junge Mensch mit guter Leistungsfähigkeit wird später das Bedürfnis empfinden, eine seinem Alter angemessene körperliche Betätigung beizubehalten.

Wenn ich dieser Zielsetzung ganz besondere Bedeutung beimesse, geht es mir keineswegs um einen übertriebenen Körperkult. Wer wegen Turnen und Sport seine geistige Entwicklung und die Entfaltung seiner seelischen Kräfte vernachlässigen würde, wäre schlecht beraten. Ich möchte unterstreichen, dass es mir darum geht, durch einen gesunden und leistungsfähigen Körper die Lebensfreude zu steigern und die Leistungsfähigkeit auch im Beruf zu gewährleisten.
Wer sein Leben so gestaltet, wird bald zur Erkenntnis kommen, dass es sich lohnt, in allem Mass zu halten. Dazu braucht es freilich Selbstdisziplin und einen starken Willen.
Wer das Bedürfnis empfindet, gesund und leistungsfähig zu bleiben, ist zu Opfern bereit. Er wird nicht nur in der Ernährung, sondern auch gegenüber Alkohol und Nikotin mässig bleiben. Rauschgifte werden bei ihm nicht ankommen. Er wird auch die Gestaltung seiner Freizeit auf dieses Ziel ausrichten.
Selbstverständlich verkenne ich nicht, dass es nicht einfach ist, ein idealisiertes Menschheitsbild zu erreichen. Sinnvolle Erziehung und das gute Beispiel vermögen aber bestimmt immer mehr Menschen jeden Alters und beiderlei Geschlechts dauernd einer vernünftigen Lebensführung zu verpflichten.

Die Schweiz ist ein Land, das der Tradition verpflichtet ist, ohne dabei den Fortschritt zu vernachlässigen. Wir leben in einer äusserst dynamischen, um nicht zu sagen hektischen Zeit. Wissenschaft und Technik erzielen heute in wenigen Jahren Fortschritte, für die früher Jahrzehnte, wenn nicht Jahrhunderte benötigt wurden. In einem Vortrag wurde unlängst erklärt, dass in den letzten 20 Jahren ebensoviel Papier bedruckt worden sei, wie vorher von der Erfindung der Buchdruckerkunst bis 1950. Die Wirtschaft huldigt einer systematischen Planung und einem modernen Management. In Wissenschaft, Technik und Wirtschaft wird hauptberuflich gearbeitet. Dazu stehen auf allen Gebieten die modernsten Errungenschaften zur Verfügung, um die Leistung zu verbessern und die Arbeit wirksam zu gestalten.

Im Sport aber sind die Athleten mit wenigen Ausnahmen Amateure. Die Vereins- und Verbandsleitungen, wiederum mit wenigen Ausnahmen, sind ehrenamtlich tätig und werden praktisch auf ihre Aufgaben nicht vorbereitet. Der einzelne bringt sein Rüstzeug aus seinem Beruf mit, und niemand frägt, ob für dessen Anwendung im Sport gleiche Voraussetzungen vorhanden seien.

Für die Leitung der Vereine und Verbände sollte mehr Zeit zur Verfügung stehen. Es wäre wünschbar, dass mehr hauptberufliche Mitarbeiter verpflichtet werden könnten, denn die ehrenamtliche Mitarbeit hat ihre Grenzen. Das ist aber mit finanziellen Konsequenzen verbunden.

Die sportliche Aktivität wird dem kulturellen Bereich zugeordnet. Ihre Früchte sind ideeller und nicht materieller Art.

Sport produziert nicht für den Markt, und nur wenige Sportarten eignen sich für die Schau mit hinreichendem finanziellem Ertrag. Die administrative und technische Betreuung unserer Verbände und ihrer Vereine darf deshalb nicht viel kosten. Man müsste also die Struktur unserer Sportorganisationen grundlegend überprüfen, mit dem Ziel, einfache Organisationsformen zur Aufrechterhaltung der Ehrenamtlichkeit zu gewährleisten, Leerlauf und Doppelspurigkeit zu vermeiden und die Sportadministration nach Möglichkeit zu rationalisieren, vielleicht sogar zu technisieren, wie es in der Wirtschaft längst geschieht. Da stösst man aber auf Althergebrachtes, der Tradition Verpflichtetes, man begegnet dem Prestige, das der besseren Einsicht im Wege steht. Vielleicht gibt es aber auch stichhaltige Gründe, die dem Umbau und der Rationalisierung berechtigte Grenzen setzen.»

Der gefährliche Leistungsknick

Trifft man ehemalige Spitzenkönner an, die noch vor fünf, zehn Jahren aktiv waren, stellt man bei ihnen hie und da überraschend eine grosse Veränderung fest. Übergewichtig bewegen sie sich durch den Alltag, kurzatmig mühen sie sich trepp auf, schwerfällig quetschen sie sich hinter das Steuer ihres Wagens. Ihre Leistungsfähigkeit hat rapid abgenommen, ihre Gesundheit ist oft angeschlagen.

Es ist gefährlich, die Sportutensilien ganz an den Nagel zu hängen

Leider genügt es nicht, in der Jugend Sport zu treiben. Der menschliche Organismus ist kein Akkumulator, den man in den Jugendjahren aufladen kann, um dann während des ganzen Lebens davon zehren zu können. Wer sich jahrelang einem harten Wettkampftraining

unterzieht, bei dem passt sich der Organismus physiologisch den erhöhten Anforderungen an. Hört nun diese regelmässige, intensive Belastung des Körpers plötzlich auf, führt dies unweigerlich zu einem Leistungsknick mit all seinen gesundheitlich nachteiligen Folgen. Genau so wie das Training langsam gesteigert werden muss, genau so muss es bezüglich Intensität allmählich wieder abgebaut werden. Dieser Abbau darf aber nicht bis zur körperlichen Passivität führen, wie das leider hie und da bei «Ehemaligen» festzustellen ist.
Ganz abgesehen von den körperlichen Auswirkungen sei auch auf die innere Einstellung zum Sport hingewiesen. Carl Diem, der bekannte deutsche Sportpädagoge, drückte es vor Jahren folgendermassen aus: «Ehemalige Sportsleute gibt es nicht; wer aufhört Sport zu treiben, ist nie Sportsmann gewesen.»

Wann aufhören und was dann tun?

Dazu ein Experte. Prof. Dr. med. H. Mellerowicz ist nicht nur ein erfahrener Sportarzt, er kennt das Problem aus eigener Erfahrung, war er doch in den vierziger Jahren einer der besten Kurzstreckler Europas. Mellerowicz schreibt: «Zur rechten Zeit muss man aufzuhören wissen im Spiel und auch im Sport, d. h. aber nur mit dem Hochleistungssport — nicht mit der dem Alter angepassten Übung. Manche können sich nicht trennen, sie versuchen, ihrem Körper noch Hochleistungen abzuringen, wenn er dazu, einem natürlichen, unerbitterlichen Gesetz folgend, nicht mehr fähig ist. Das ist unklug und kann gefährlich für Gesundheit und Leben sein. Früh schon muss man sich von seinem Hochleistungsstreben in den Sprints, in den Sprüngen und Würfen trennen, später von den Mittel- und Langstreckenleistungen. Kraft und Schnelligkeit lassen früher nach als die Dauerleistungsfähigkeit. Versucht man ungemäss zu erhalten, was nicht erhalten werden kann, riskiert man mancherlei Verletzungen und Schäden.
Doch ist diese Gefahr des ‚zu lang' und ‚zu viel' rein quantitativ gesehen die viel geringere. Ungleich grösser sind die Gefahren des anderen Extrems. Irgendwann, meist nach einer oder mehreren bitteren Niederlagen, wird abrupt aufgehört. Und dann beginnt das ‚süsse Leben'. Was man sich bis dahin immer versagt hat, wird schnellstens nachzuholen versucht. Man erfreut sich noch immer eines vorzüglichen Appetits. Aber bei ungenügender körperlicher Ausarbeitung werden die überschüssigen Kalorien in Form von Fett auch an inneren Organen und in den Blutgefässen abgelagert.

Bei mangelnder Bewegung verkümmern die Muskeln

auch der Herzmuskel — aber das Körpergewicht steigt. Immer ungünstiger wird das Last-Leistungsverhältnis des Körpers, immer schlechter die Relation von Herzgewicht und Körpergewicht. Bald macht schon das Ersteigen einer Treppe Atemnot und Herzklopfen. Aber warum soll man Treppen steigen? Es gibt doch Fahrstühle und Paternosteraufzüge! Warum sich selbst bewegen — es gibt ja wundervolle Autos, die viel mehr PS unter der Haube haben, als das grösste Sportlerherz leisten kann. Und weil jede Bewegung dann immer beschwerlicher wird, bewegt man sich noch weniger. Es ist ja auch so angenehm zuzusehen, wie andere sich im Schweisse ihres Angesichts auf der Aschenbahn plagen. Diese Zeiten, man denkt zwar gern an sie zurück, hat man gottlob hinter sich. So verkümmert der Körper mehr und mehr, die Blutgefässe verfetten und verkalken und bleiben immer eng gestellt. Die Sauerstoffversorgung von lebenswichtigen Geweben und Organen wird fortlaufend ungünstiger, und bald stellen sich auch mancherlei Beschwerden ein wie Schwindelgefühl schon bei kleinen körperlichen Anstrengungen, Herzschmerzen, Kopfschmerzen als Ausdruck von Kreislaufstörungen, schnelle Ermüdbarkeit, Konzentrationsschwäche, Reizbarkeit, Nervosität, Schlafstörungen und vieles andere mehr.

Warum sich bemühen, die Übel an der Wurzel auszurotten? Warum haben wir eine pharmazeutische Industrie, die zurzeit mehr als 50 000 verschiedene Medikamente herstellt, die in Wirklichkeit die Abnutzungs- und Aufbrauchprozesse doch nur beschleunigen? Sie sind ständiger Raubbau an Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Manche erkennen die Zusammenhänge, den ‚Teufelskreis', in dem sie sich befinden. Wenige nur können sich aus dieser unglücklichen Verstrickung lösen. Viele sind ausserordentlich widerstandsfähig und halten diese widernatürliche Lebensweise erstaunlich lange aus. Aber eines Tages, oft dennoch Jahre bis Jahrzehnte zu früh, macht der misshandelte Organismus auch nicht mehr mit...

Auch der alternde Organismus ist noch übbar,

wenn auch im geringeren Masse als der des jugendlichen Menschen. Es besteht nur ein gradueller, kein prinzipieller Unterschied. Der alternde Mensch braucht ebenfalls noch ein gewisses Mass an körperlicher Arbeit und Übung, um länger leistungsfähig und gesund zu bleiben. Training führt zu einer durch strukturelle und funktionelle Veränderungen bedingten Leistungssteigerung der Muskulatur. Sie ist geeignet, der fortschreitenden muskulären Altersschwäche entgegenzuwirken. Die durch Verkümmerung und Verkürzung des Band- und Muskelapparates der Gelenke entstehende Alterssteifigkeit kann durch zweckentsprechende Übungen erheblich verzögert werden.

Die ökonomisierende Wirkung von Dauerübungen führt zu einer Einsparung von Druck-, Volumen- und Beschleunigungsarbeit des Herzens. Auch alte, trainierte Herzen können hierdurch, wie unsere Untersuchungen ergaben, täglich viel an Herzarbeit ersparen. Sie werden eine halbe Stunde bis eine Stunde stärker beansprucht, in den übrigen 23 Stunden aber in stärkerem Masse geschont. Training schont Herz und Kreislauf — so paradox das klingen mag. Mangel an Training führt zu einem Ökonomieverlust und grösserer Arbeitsbeanspruchung des Herzens. Dabei sind die sogenannten Abnutzungs- und Aufbrauchsveränderungen, der Minderung der Wandelastizität und die Verkalkung der grossen Arterien, bei allen trainierten Menschen weniger ausgeprägt. Der sehr viel geringere Altersanstieg der arteriellen Druckwerte und der Pulswellengeschwindigkeit bei regelmässig Sport treibenden Menschen spricht hierfür.

Die ökonomisierende Wirkung der Leibesübungen auf die Herzarbeit hilft auch dem alternden Herzen Sauerstoff sparen und verbessert die Blutversorgung. Vorsichtig dosierte Übungen haben auch vorzügliche rehabilitive Wirkungen auf den alternden, bereits geschädigten Kreislauf — weil es die Herzarbeit und Kreislaufregulationen ökonomisiert, die Sauerstoffausnutzung des Blutes erhöht und die kardialen Leistungsreserven wieder vergrössern kann. Leibesübungen hemmen die Verkümmerung und funktionelle Schwäche des alternden Atemapparates. Die Leistungssteigerung der Atemmuskulatur, die Vergrösserung der Vitalkapazität und der maximalen Sauerstoffaufnahme sind auch nicht von geringer Bedeutung.»