

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 31 (1974)

Heft: 2

Artikel: Vom Unfug mit der Fitness

Autor: Meier, M.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994909>

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: 18.04.2026

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

Vom Unfug mit der Fitness

In allen Variationen versucht die Werbung ihre Bemühungen durch den Einbezug der Begriffe «fit» und «Fitness» wirksamer zu gestalten. Alles Erdenkliche soll heute dem Konsumenten — wenn möglich ohne eigene Anstrengung und in kürzester Zeit — zum Fitsein verhelfen.

Hier ein klassisches Beispiel:

Kürzlich ist in einer auflagestarken Illustrierten der Bundesrepublik, die ja bekanntlicherweise nicht zuletzt wegen ihren sexträchtigen Titelseiten bei uns enormen Absatz finden, eine ganzseitige Anzeige mit dem in die Augen springenden Slogan erschienen: «B r a u s dich fit!» Warum nicht, wird sich der Durchschnittsleser gedacht haben, wenn es so einfach geht. Beim genauen Durchlesen des Kleingedruckten stiess man überraschend auf die Tatsache, dass es sich dabei um die Werbung für eine Kopfwehtablette handelte. Vordergründig fiel dem Betrachter zuerst das durstauslösende, gefüllte Glas mit der sprudelnden Flüssigkeit und die fröhlichen Filmgesichter in die Augen sowie der herausgehobene Slogan «Braus dich fit!».

Wahrscheinlich haben die Werbespezialisten deshalb zu diesem in der heutigen Zeit zügigen Slogan gegriffen, weil der Schmerzbrausetablette Vitamin C beigemischt ist.

Mit derartigen Anzeigen begibt sich die Werbung auf das gefährliche Geleise der Suggestivwerbung. Weil Fitness heute in Mode ist, wählt man einen Slogan, der diesem Umstand Rechnung trägt und schon ist dadurch eine neue Kaufmotivation ausgelöst. Mit dieser Suggestivwerbung lässt der Hersteller beim flüchtigen Leser die Meinung aufkommen, mit dem Trinken dieses Mittels werde er fit. Dass die notwendige Sachaufklärung nur im Kleindruck dabei steht, macht den Sachverhalt nicht besser.

Fitness umfasst mehr

Am Magglinger Symposium «Fitness als Begriff und Ziel» haben Wissenschaftler auf interdisziplinärer Ebene versucht, den Begriff Fitness zu definieren: Anlässlich der Schlussdiskussion wurde die von Prof. Dr. G. Schönholzer vorgeschlagene Definition akzeptiert:

«Fitness ist ein ausgewogenes und dauernd zu erholendes Mass an optimaler — nicht maximaler — körperlicher Leistungsfähigkeit in allen ihren Komponenten: Fehlen von Krankheit und Krankheitsdisposition, Leistungsbereitschaft, psychisches und soziales Wohlbefinden, das dem Menschen bewusst ist und ihn zu Leistungen befähigt, die seinen persönlichen Möglichkeiten entsprechen. Diese wieder sollen in einem harmonischen Mass von persönlicher und kollektiver Freiheit und Verantwortung erbracht werden.»

Auf die tägliche Praxis bezogen kann man sagen: Fitness bedeutet physische und psychische Gesundheit plus Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft für das Leben.

Von einem körperlichen Fitness-Training kann erst dann gesprochen werden, wenn sämtliche Konditionsfaktoren eingeschlossen sind.

Im Vordergrund steht dabei das Kreislauftraining, d. h. die Verbesserung des allgemeinen Stehvermögens und der Dauerleistungsfähigkeit von Herz, Lungen und Kreislauf. Die besten Kreislaufübungen sind diejenigen, bei denen viel Sauerstoff verbraucht wird, wie z. B. beim Laufen, Schwimmen, Rudern usw. In zweiter Linie ist das Krafttraining zu nennen, bei dem zwischen allgemeiner Kraft sowie dem Stehvermögen und der Dauerleistungsfähigkeit der Muskulatur unterschieden wird.

Drittens ist die Gewandtheit und Geschicklichkeit zu erwähnen, worunter die Körperbeherrschung zu verstehen ist, sowie die Sicherheit im Umgang mit allen möglichen Geräten.

Viertens ist zu nennen: Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit.

Die Aufzählung der verschiedenen Konditionsfaktoren zeigt deutlich, dass es unmöglich ist, weder mit einer Pille oder Tablette noch mit einem der in letzter Zeit massenhaft angepriesenen Geräte mit einem zwei- bis dreiminütigen Programm fit zu werden. Mit der Mehrzahl der Geräte wird in den allermeisten Fällen nur ein einziger Konditionsfaktor erfasst. Um fit zu werden und zu bleiben muss man etwas investieren: Zeit und körperlicher Aufwand. Nur wer dazu regelmässig bereit ist, kann sich seine Fitness erhalten.

U. Ueig