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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 31 (1974)

Heft: 6

Artikel: Fernsehbeine und Faulenzerherzen

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994952

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: 13.12.2025

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

tere Geräte eingeplant werden. Was not tut, ist Zusammenarbeit. Die für die Waldsportpfade Verantwortlichen könnten ein Uebriges tun. Ich denke dabei an den Text auf der Orientierungstafel, der deutlich auf Sinn und Unsinn der Benützung hinweisen sollte, an einen mahnenden Hinweis bei «riskanten» Geräten. Ich denke aber auch an eine gelegentliche Einführung in die Uebungen an den Geräten, damit der Wert der Uebungen und die Grenze der Belastung begriffen wird.
Im übrigen sollte am Ende des Waldsportpfades eine Tafel auf andere sportliche Angebote hinweisen. Anschriften der Turn- und Sportvereine, des Stadtverbandes für Leibesübungen und des Sportamtes würden sicher als Orientierungshilfe dankbar begrüsst. Besonders erfreulich wäre, wenn der Waldsportpfad in ein Spielgelände enden würde. Ein einfaches Angebot z. B. Zielwerfen, Ball über die Schnur, Indiaca, Tischtennis u. a. m. könnte nach dem Ueben und Laufen auf dem Waldsportpfad den Hunger nach Spiel befriedigen. Da der Waldsportpfad ein Angebot für die Familie ist, sollte dieser Spielplatz ein Familienspielplatz sein. Ein Spielplatz für die Kinder, die noch zu klein sind, um sich am Unternehmen Waldsportpfad beteiligen zu können, darf nicht fehlen. Sie tummeln sich, natürlich unter Aufsicht, während die andern Familienmitglieder den Waldsportpfad erleben.
Abschliessend sei festgestellt, dass Waldsportpfade Chance und Risiko enthalten. Es ist gewiss nicht nur bei diesen Sportpfaden so, dass es in unsere Hand gelegt ist, ob wir die Chance nutzen und das Risiko meistern.

Fernsehbeine und Faulenzerherzen

Die Aerzte sorgen sich um die Jugend. Die Zahl der Jungen und Mädchen, in der Bundesrepublik, die mit den Symptomen des Bewegungsmangels in ihre Sprechstunden kommen, steigt noch immer. Haltungsschäden sind bei den Jugendlichen 1974 zahlreicher als bei den Altersgenossen vor dem Krieg. Die Jungen und Mädchen sind heute meist hoch aufgeschossen, aber muskel- und leistungsschwach. Das gilt nach den Feststellungen der Aerzte vor allem von den Beinmuskeln. Die Aerzte sprechen, so schreibt «Die Rheinpfalz», von den «Fernseh-Beinen» der Jungen und Mädchen.

Die Forderungen der Aerzte sind klar: Täglich eine Sport- und Spielstunde während der gesamten Schulzeit sowie moderne, passende Schulmöbel. Bei Schulhausneubauten soll die Turnhalle bereits im ersten Bauabschnitt fertig werden. Bisher ist jedoch die tägliche Turnstunde ein Wunschtraum geblieben. Zwei, höchstens drei Stunden in der Woche sind die Regel. In den Städten reicht die Zahl der Turnhallen meist nicht aus. In den kleineren Orten fehlt die Turnhalle oft ganz, so dass Turnstunden nur im Sommerhalbjahr stattfinden. In zahlreichen Schulen stehen auch nicht genügend fachlich vorgebildete Turnlehrer zur Verfügung.

Die Auswirkungen dieses ungenügenden Sportunterrichts zeigen sich deutlich, wenn die Jugendlichen in den Beruf gehen. Nach dem Jugendarbeitsschutzgesetz werden sie vor der Einstellung und nach dem ersten Lehrjahr untersucht. Dabei mussten die Aerzte jedem dritten Jugendlichen, der in der Berufsausbildung steht, Einschränkungen für die berufliche Tätigkeit empfehlen. Um diese Entwicklung zu stoppen, haben sich Krankenkassen und auch die Rentenversicherung verstärkt dieses Problems angenommen. Beide glauben, dass das Geld für Kuren Jugendlicher eine gute Investition ist, weil diese Jungen und Mädchen dann weniger krankheitsanfällig sind und das Arbeitsleben besser durchstehen. Krankenkassen und Rentenversicherung haben daher in den letzten Jahren viele neue Jugendkurheime errichtet oder die bestehenden aufgrund dieser neuen Erkenntnisse umgebaut. Diese Kuren sind fast immer kostenfrei. Nur bei einigen Krankenkassen wird ein geringer Eigenanteil verlangt. Die Kuren dauern im allgemeinen vier Wochen.
Den Aerzten in den Kurheimen bietet sich immer wieder das gleiche Bild: Die Jugendlichen, die viel zu viel sitzen — in der Schule, vor dem Fernsehgerät und die älteren im Wagen — gefährden ihre Gesundheit. Störungen der Durchblutung, ungenügende Ausbildung der Muskulatur und der Bewegungsfähigkeit der Gelenke sind die ersten Folgen. Später stellen sich Herz- und Kreislauferkrankungen ein.
Die Möglichkeiten für Sport und Spiel werden in den meisten Kurheimen immer vielfältiger. Heute gehören Schwimm- und Gymnastikhallen ebenso wie Massage- und Bädereinrichtungen oder eine Sauna bereits zur Ausstattung vieler Jugendheime. So kann der junge Kurpatient bei Entlastung von Ausbildung und Beruf während eines Klima- und Milieuwechsels seine Kräfte mobilisieren. Unter fachkundiger Leitung wird hier ein Optimum an Gesundheit und Widerstandskraft erreicht.
Neben der Praxis wird die gezielte Gesundheitsinformation gestellt. Der junge Mensch soll lernen, Risikofaktoren für seine Gesundheit zu meiden und durch geeignete Gegenmassnahmen auszugleichen. Die Krankenkassen sind sich mit den Aerzten darüber im klaren, dass der volle Erfolg dieser Kuren nur erreicht werden kann, wenn es während der Kur gelingt, die Jugendlichen so zu beeinflussen, dass sie den neuen Lebensrhythmus mit viel Bewegung auch nach der Rückkehr in die Familie beibehalten.
Erleichtert werden diese Bemühungen, seit es in der Bundesrepublik modern geworden ist, wieder mehr Sport zu treiben. Ueberall in den Städten und Gemeinden hat die Aktion «Trimm dich fit!» des Deutschen Sportbundes Erfolg. Die Sportvereine bieten jedermann die Möglichkeit der aktiven sportlichen Betätigung. Die Aerzte hoffen, dass diese Chance nicht nur von den Eltern, sondern gerade von den Heranwachsenden genutzt wird, um den unzureichenden Schulturnunterricht zu ergänzen. So könnte die grosse Zahl der Haltungsschäden bei den Jugendlichen im Laufe der Zeit wirkungsvoller als bisher bekämpft werden.