

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen  
**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Aktion Gesundes Volk  
**Autor:** Schär, Meinrad  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994967>

#### 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:** 24.02.2026

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

# Aktion Gesundes Volk



## Zweck und Ziel der A 74

Von Professor Dr. Meinrad Schär,  
Direktor des Institutes für Sozial- und Präventivmedizin der  
Universität Zürich,  
Präsident des Patronatskomitees.

Mit der «Aktion Gesundes Volk» soll der Bevölkerung, besonders aber den Jugendlichen ins Bewusstsein gebracht werden, dass die Gesundheit — unser höchstes Gut — keine Selbstverständlichkeit ist, sondern durch gesunde Lebensweise erworben werden muss. Es genügt nicht, mit einem grossen Kostenaufwand einen komplizierten Apparat zur Wiederherstellung der Gesundheit zu unterhalten. Ärztliche Hilfe kommt trotz der technischen Vervollkommenung und einem riesigen Arsenal an Medikamenten oft zu spät. Es ist der kranke oder sich nicht mehr gesund fühlende Mensch, der den Zeitpunkt der Inanspruchnahme ärztlicher Hilfe bestimmt. Bei den heute vorherrschenden, vorwiegend schlechend und symptomarm beginnenden chronischen Krankheiten kann bei spätem Behandlungsbeginn bestenfalls ein Fortschreiten des krankhaften Prozesses gebremst, aber nur selten eine echte Heilung erzielt werden.

Wesentlich besser sind die Heilungsaussichten, wenn Krankheiten im Frühstadium oder bereits im Vorstadium erfasst werden. Das setzt aber Kenntnis der Symptome, bzw. der Warnzeichen chronischer Krankheiten und ärztliche Vorsorgeuntersuchungen voraus. Rund 1 Prozent der erwachsenen Bevölkerung ist — ohne es zu wissen — zuckerkrank und ein noch grösserer Prozentsatz weist einen erhöhten Blutdruck auf, der Vorbote einer Erkrankung des Herzens sein kann. Durch Blutuntersuchungen ist es heute möglich, weitere Faktoren zu ermitteln, die ein erhöhtes Risiko für Herz- und Kreislaufkrankheiten darstellen.

Auch Vorsorgeuntersuchungen zur Früherfassung chronischer Leiden werden nicht ausreichen, um den Gesundheitszustand der Bevölkerung wesentlich zu verbessern. Viel wichtiger ist die Krankheitsverhütung, das heisst das Verhindern von Krankheiten beim Gesunden.

Das Wissen über Krankheitsursachen ist in jüngster Zeit stark angewachsen. Wenn es uns gelänge, die heutigen Erkenntnisse in die Praxis umzusetzen, könnte nahezu die Hälfte der Erkrankungsfälle und mindestens ein Drittel der vorzeitigen Sterbefälle verhütet werden. Wenn dem noch nicht so ist, dann nur deshalb, weil die wirksamen prophylaktischen Massnahmen weder durch den Gesetzgeber erzwungen noch durch Anordnungen der Gesundheitsbehörden verwirklicht werden können.

Eidgenössische, kantonale und private Institutionen sind bemüht, die durch die Berufstätigkeit sowie die durch Lebensmittel und Gebrauchsgegenstände bedingten potentiellen Gesundheitsgefahren auf ein Minimum zu reduzieren. Das Wasser und die Luft, die Nahrungsmittel und die Medikamente, die in die Schweiz einreisenden Gastarbeiter und viele weitere mögliche Gefahrenquellen bilden Gegenstand eingehender Kontrollen. Millionen von Franken werden dafür aufgebracht. Nicht so bedeutsam, aber nicht minder wirksam sind die Auslagen für die Verhütung übertragbarer Krankheiten durch Schutzimpfungen und hygienische Vorkehren; sie haben zum Verschwinden einiger Seuchen geführt.

Dort jedoch, wo der Einfluss der Öffentlichkeit und der Behörden am geringsten ist — nämlich beim Verhalten des einzelnen — liegen die grössten Chancen für die Förderung der Gesundheit und wirksame Krankheitsverhütung. Die Ernährungsweise, die Lebensgewohnheiten, der Genussmittelkonsum und das Freizeitverhalten entscheiden weitgehend über gesund oder krank.

Die A 74 hat die Bekämpfung der durch unsere heutige ungesunde Lebensweise bedingten Krankheiten, der sogenannten Zivilisationskrankheiten, zum Ziel. Sie möchte jeden einzeln an die Pflicht, zur Gesundheit Sorge zu tragen, erinnern. Sie wird Informationen über Krankheitsursachen vermitteln und Anlass zur Änderung ungesunder Lebensgewohnheiten geben. Die A 74 wird aber auch zeigen, dass gesunde Lebensweise kein Verzicht auf Frohsinn und Annehmlichkeiten bedeutet, sondern im Gegenteil zu echter Lebensfreude und inhaltsreicherem Leben führen kann.

## A 74

A 74 heisst die Aktion Gesundes Volk, welche in der ganzen Schweiz im September durchgeführt wird. Bereits im Jahre 1969 fand eine gesamtschweizerische Aktion Gesundes Volk statt, die zu einem nachhaltigen Erfolg wurde. Die A 74 ist eine Fortsetzung, Ausweitung und Vertiefung der damaligen Aktion. Die A 74 will sich eingehend mit allen Entstehungsursachen der modernen «Zivilisationskrankheiten» wie Alkohol-, Tabak-, Drogen- und Medikamentenabhängigkeit, Bewegungsarmut und falsche Ernährungsgewohnheiten befassen. Praktische Alternativen sollen aufgezeigt werden und zwar im Sinne einer Gesellschaftspolitik, welche die Faktoren besiegt, die zur Entstehung dieser Krankheiten beitragen. Außerdem will die A 74 zeigen, wie der einzelne bei der Verhütung dieser Krankheiten aktiv mitwirken kann, ohne dass bei den sogenannten kleinen Freuden des Lebens trauriger Verzicht geleistet werden müsste. Die Aktion Gesundes Volk will praktische Lebenshilfe sein, sie will Ideen und Denkanstöße vermitteln, sie will zeigen, dass echte Gesundheitsvorsorge Plausch und Freude sein kann.

Das Ehrenpräsidium über die Aktion hat Bundesrat Dr. iur. Hans Hürlimann übernommen. Ein Patronatskomitee unter dem Präsidium von Professor Dr. med. Meinrad Schär, Direktor des Institutes für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, dem zahlreiche Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens angehören, unterstützt die Anliegen der A 74. Auf gesamtschweizerischer Ebene arbeiten verschiedene Organisationen, die sich mit Gesundheitsvorsorge befassen, an der A 74 mit, nämlich die Arbeitsgemeinschaft zur Koordination der Bekämpfung des Tabakmissbrauchs, die Eidgenössische Alkoholverwaltung, das Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, die Pharma-Information Basel, die Basler Versicherungsgesellschaft, das Ressort «Sport für alle» des Schweizerischen Landesverbandes für Leibesübungen, der Schweiz. Apothekerverein, die Schweiz. Krebsliga, die Schweiz. Stiftung Pro Juventute und die Schweiz. Zentralstelle gegen den Alkoholismus in Lausanne, welche auch das Sekretariat führt.

Sehr vielfältig präsentiert sich das Programm der A 74. Umfassend soll die Information durch die Massenmedien, durch Filme und Tonbildschauen, durch Plakate und durch eine eigene Illustrierte sein. Besonderes Interesse werden verschiedene attraktive Einzelaktionen finden: Eine rollende Ausstellung, «Die Raupe», modern gestaltet sowohl vom Inhalt wie von der Präsentation her, wird in zahlreichen Schweizer Städten zu sehen sein. Die Schulklassen werden aufgerufen, an einem Schaufensterwettbewerb teilzunehmen. Es geht darum, ein Teilproblem der A 74 zu erarbeiten und gestalterisch zu formulieren, und zwar in Schaufenstern am Wohnort oder in Form einer Kleinausstellung im Schulhaus. Die besten Arbeiten sollen prämiert werden. Einer sinnvollen, ausgeglichenen sportlichen Betätigung dienen die Aktion «Fit» und die Dorfolymiade. Die Aktion «Qualität des Lebens» soll Möglichkeiten vertiefter zwischenmenschlicher Beziehungen aufzeigen.

Die A 74 wird dann zu einem vollen Erfolg, wenn weiteste Bevölkerungskreise aktiv Anteil nehmen. Dies gilt nicht nur für die Behörden auf schweizerischer, kantonaler und lokaler Ebene, für Kirchgemeinden, für Schulen, für Frauen-, Jugend- und Sportorganisationen, sondern vor allem auch für «nicht organisierte» Erwachsene und Jugendliche. Wenn die A 74 zu einer Aktion «Alle für Alle» wird, kann sie dazu beitragen, dass unser Leben erfüllter, schöner, menschlicher wird.

Cliches  
PHOTOLITHOS  
**PHOTO  
GRAVURE  
BIENNA**  
2500 BIEL-BIENNE | TEL. 032 424141

## Wer meldet sich?

1. Wir suchen junge Leute ab 17 Jahren, die bereit sind, bedrängten Familien auf dem Lande während mindestens zwei Wochen unentgeltlich zu helfen.  
Für Kost und Logis wird gesorgt, das Reisegeld zurückgestattet.

Zeit für die Einsätze: Vor oder nach den eigentlichen Sommerferien!

Was man mitbringen sollte: Etwas Mut, eine positive Einstellung zur Arbeit und die Bereitschaft, sich mit den besonderen Problemen der Familien auseinanderzusetzen. Ein solcher Einsatz kann ein einmaliges Erlebnis sein und wertvolle menschliche Kontakte vermitteln.

### 2. Noch Plätze frei in Dorflagern!

Im «Dorflager» wohnen und haushalten die Jugendlichen (ab 17 Jahren) gemeinsam in einer von der Gemeinde zur Verfügung gestellten Unterkunft. Tagsüber arbeiten sie bei verschiedenen Bauernfamilien, die der Hilfe bedürfen. Wer möchte bei freier Unterkunft und Verpflegung an folgenden Dorflagern noch teilnehmen:

Sonogno (Verzascatal) 22. Juli bis 3. August  
(Italienischkenntnis erwünscht)

Habkern  
Wiler/Lötschental  
Isenthal (UR)  
Diemtigtal (BE)

7. bis 20. Juli  
7. bis 20. Juli  
21. Juli bis 10. August  
für geschlossene Gruppe mit 10 bis 15 Teilnehmern. Termin noch offen während den Sommerferien.

### 3. Hier wird Aufbauarbeit geleistet!

Für einen Luzerner Bergbauer wird eine Wasserversorgung gebaut. Wir suchen einzelne Freiwillige (oder auch eine Gruppe von höchstens 10 Personen), die an diesem Projekt mitarbeiten möchten. Zeit: 14. bis 28. Juli. Freie Unterkunft und Verpflegung.

Vergelotto (Onsernetal): Für Renovationsarbeiten an einem Tessinerhaus suchen wir eine Gruppe von 10 bis 15 Personen. Freie Unterkunft im gleichen Haus. Zeit: 7. bis 21., allenfalls 28. Juli.

Gitschenen (UR): Einzelne Teilnehmer werden noch gesucht für den Bau von Alpwegen und Brücken. Es handelt sich um ein internationales Lager in der Zeit vom 4. bis 17. August.

Anmeldung, Auskunft und Unterlagen: Zentralsekretariat Pro Juventute, Seefeldstrasse 8, 8008 Zürich, Tel. (01) 32 72 44.

## Walter Herzig zum Gedenken!

Wie ein Blitz aus heiterem Himmel traf die Nachricht vom unerwarteten Hinschiede seine Familienangehörigen, Freunde und Bekannten aufs tiefste. Während seiner Schularbeit erlag Walter Herzig, im 59. Lebensjahr stehend, einer plötzlichen Herzattacke. Es ist kaum zu fassen, dass Walter Herzig nicht mehr unter uns sein soll. Die Fäden eines reicherfüllten Lebens sind für immer gerissen.

Seine Jugendzeit verbrachte der Verstorbene im appenzellischen Dorfe Wald, von wo aus er während drei Jahren die Kantonsschule Trogen besuchte. Mit grosser Begeisterung erzählte er immer wieder von dieser für ihn so glücklichen Schulzeit. Er war sich bewusst, dass seine damaligen Lehrer ihm den Weg ebneten zum Besuche des Lehrerseminars Kreuzlingen, um hernach zuerst als Junglehrer einige Jahre als begnadeter Erzieher in Hundwil zu wirken. Sein lebenslanges Wirkungsfeld fand er aber in Herisau, im Aussenbezirk Ramsen, wo er sich mit seiner vor wenigen Jahren auch allzufrüh verstorbenen Gattin und seinen drei Kindern zu Hause fühlte. Mit seinem grossen Wissen und Können und seinem nie versiegenden, ansteckenden Humor entfaltete er eine fruchtbare Lehrertätigkeit. Er war der geborene Jugenderzieher. Dazu war er so turnbegeistert, dass er sich mit Leib und Seele dem Turnen verschrieb. Neben seiner erfolgreichen Tätigkeit im Turnverein Herisau in der Aktivsektion, lag ihm die Betreuung des Nachwuchses besonders am Herzen. So war es naheliegend, dass man auf kantonaler und eigenössischer Ebene auf den turnbegeisterten Lehrer aufmerksam wurde. Im Kanton avancierte er zum Kantonaloberturner und führte während 15 Jahren die Appenzeller Sektionen an Eidgenössischen Turnfesten von Erfolg zu Erfolg, was ihm grösste Hochachtung einbrachte. Diese ihn jeweils mächtig freuenden Erfolge waren die Frucht langer, ausdauernder Detailarbeit in den Turnvereinen, die er — wie selten einer — mit grösster Hingabe betreute und von jedem einzelnen Turner soviel abverlangte wie von sich selbst. Im ETV wurde er während Jahrzehnten als Kursleiter an eidgenössischen Oberturnerkursen eingesetzt. Wer durch die harte Oberturnerschule Walter Herzigs gegangen war, der bewährte sich auch im Verein als Oberturner. Walter Herzig war aber nicht nur ein blendender Techniker, sondern ein außerordentlich begabter Körner im Vermitteln des turnerischen Gedankengutes. Seine Kurse waren jedesmal ein Erlebnis; die Pflege der Kameradschaft gehörte zu seinem Kursprogramm. Turnen bedeutete für ihn Leben! Mit seinem überschäumenden Temperament und seinem trafen Witz riss er immer alle mit.

In dankbarer Anerkennung seiner Verdienste verlieh ihm der appenzellische Kantonalturverband und der Eidgenössische Turnverein schon vor Jahren die Ehrenmitgliedschaft. Am Aufbau und der Entwicklung des freiwilligen, turnsportlichen Vorunterrichtes war der Verstorbene massgebend beteiligt. Jahrzehntelang amtete er als technischer Leiter im Vorunterricht. Gleichzeitig leitete er die kantonalen Sommerlager und die Skilager. Tausende von jungen Appenzellern erlebten unter ihrem Chef — die Jungen nannten ihn mit Hochachtung so — herzerfrischende, unvergessliche Lagerwochen. Auch diesen Sommer hätte er die Leitung der Lager weitergeführt; denn auch im neuen Jugend+Sport machte er freudig mit. Es war deshalb naheliegend, dass er zum eidgenössischen Inspektor für Jugend+Sport in Appenzell AR gewählt wurde.

Als glühender Patriot bekannte er sich zur Armee. Am 1. Mai 1939 wurde er als strammer Leutnant der Füs Kp II/83 zugeteilt. Mit dieser Kompanie verlebte er die ganze Aktivdienstzeit während des Zweiten Weltkrieges. Freud und Leid teilte er mit «seinen» Soldaten, denen er ein korrekter,verständnisvoller Vorgesetzter und treuer Kamerad war. Die Aktivdienstperiode wirkte nachhaltig auf ihn und fand ihren Niederschlag in einem Erinnerungsbuch, welches er aufgrund von genauen Tagebuchnotizen in seiner Freizeit schrieb. Dieses, in seiner Art einmalige Werk ist bis heute nicht veröffentlicht worden. Nur die engsten Freunde durften dieses Erinnerungsbuch lesen, in welchem Walter Herzig köstliche Begebenheiten — Heiteres und Ernstes aus der Aktivdienstzeit vermischt mit Humor, beissendem Witz und Ironie — beschreibt. Nach der Aktivdienstzeit führte er als Hauptmann die Füs Stabskp 81 und später die Füs Kp III/141. Zum Major befördert, leistete er als Bewachungsoffizier Dienst im Stab Ter Reg III/20.

In jedem seiner Wirkungsfelder entfaltete er eine sogenreiche Tätigkeit. Sein lauterles Wesen war überall geschätzt. Mochte er auch eine etwas rauhe Schale gehabt haben, so darf ich mit Ueberzeugung schreiben, dass darin ein weicher Kern lag, der immer zum Vorschein kam, wenn man ihn näher kannte. Walter Herzig liebte die Geselligkeit im Kreise gleichgesinnter Kameraden. Sein Frohmut und seine Lebensfreude dokumentiert auch sein vor Jahren verfassten Liederbuch, welches über die Kantonsgrenze hinaus weite Verbreitung fand. Ein lieber Freund, ein bodenständiger, senkrechter Appenzeller, der immer stolz auf seine Heimat war, ist von uns gegangen. Wir werden seiner stets ehrend gedenken und sprechen den Familienangehörigen unser tiefstes Beileid aus.

Dr. Jakob Hohl, Trogen