

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

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

**Band:** 32 (1975)

**Heft:** 5

**Rubrik:** Mitteilungen

### **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:** 29.01.2026

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



Informationsprospekt für Freizeitsportler:

## «Sport für alle» in Zürich

Die Bewegung «Sport für alle» nimmt sich in erster Linie all jener Zeitgenossen an, die sich zwar sportlich betätigen möchten, jedoch nicht gewillt sind, die Verpflichtungen eines Vereinsbeitritts auf sich zu nehmen. Sie ist jedoch nicht als Konkurrenz, sondern als sinnvolle Ergänzung zum bewährten Vereinsbetrieb gedacht. In der Stadt Zürich sind es denn auch vorwiegend Turn- und Sportvereine, welche die Zeichen der Zeit erkannt haben und für die Bevölkerung sogenannte «Sportanlässe für jedermann» ausschreiben.

Als Koordinationsstelle des «Sports für alle» in der Stadt Zürich hat das städtische Sportamt die von den Sportvereinen zur aktiven Teilnahme angebotenen Anlässe sowie ein Verzeichnis aller der Öffentlichkeit zur Verfügung stehenden Freizeitsportstätten in einer handlichen Broschüre zusammengefasst. Die Ausgabe 1975/76 des Prospekts «Sport für alle in der Stadt Zürich» ist dieser Tage in einer Auflage von 60 000 Exemplaren erschienen und kann gratis in Apotheken, Drogerien, Sportgeschäften, Kreisbüros oder beim Sportamt bezogen werden.

In seinem Vorwort zum neuen Prospekt stellt Stadtrat Jakob Baur fest, das Angebot des «Sports für alle» sei in der Stadt Zürich derart vielfältig geworden, dass es einer besonderen Broschüre bedürfe, um der Bevölkerung die zahlreichen Betätigungsmöglichkeiten vorstellen zu können. Er empfiehlt den Zürcherinnen und Zürichern, als Ausgleich zu unserer sitzenden und fahrenden Lebensweise, dem Alter und der körperlichen Leistungsfähigkeit angemessen, regelmässige Sport zu treiben.

### 60 Sportanlässe für alle

In der Tat bietet die Broschüre jedem etwas: Es gibt das Turnen für jedermann, Orientierungsläufe, Radtouren, ein Turnen für Mutter und Kind, Turnen und Gymnastik für Frauen und Fitnesstraining für Männer. Erstmals auf dem Programm stehen das Fechten für alle, ein öffentliches Hockeytraining, monatlich ein Luftpistolen- und Luftgewehrschiessen und sogar Einführungen in das bei uns noch kaum bekannte Pétanque-Spiel. Für jung und alt werden insgesamt 60 Sportanlässe zur aktiven Teilnahme angeboten. Voranmeldungen, Vereinsmitgliedschaften oder sonstige Verpflichtungen werden beim Sport für alle nicht verlangt. Die von den Teilnehmern zu bezahlende Unkostengebühr beträgt in der Regel 1 Franken.

Interessenten am Altersturnen, an den Bewegungskursen der Zürcher Freizeitanlagen, am Turnen und Schwimmen für Rheumatiker und am Invalidensport erfahren die für sie wichtigen Kontaktadressen. Wer an einem Schwimmkurs oder im Herbst am Skiturnen teilnehmen möchte, erhält die entsprechenden Auskünfte ebenso wie all jene, die es vorziehen, ihren Sport individuell auf den zur Verfügung stehenden Freizeitsportstätten zu betreiben. Die Broschüre sagt nämlich auch, wo die Vita-Parcours, Finnenbahnen und Orientierungslauf-Postennetze zu finden sind, wo es für Freizeitsportler öffentliche Garderoben samt Duschenanlagen gibt und auf welchen Tennisanlagen man den «weissen Sport» betreiben kann, ohne Mitglied eines Tennisklubs sein zu müssen. Weiter enthält sie ein Verzeichnis aller Sommerbadeanlagen sowie die Öffnungszeiten der Hallenbäder und der zeitweise der Öffentlichkeit ebenfalls zur Verfügung stehenden Schulschwimmanlagen.

Die Broschüre kann gratis in allen Apotheken, Drogerien, Kreis- und Quartierbüros sowie vielen Sportgeschäften unserer Stadt abgeholt oder auch direkt beim Sportamt, Abteilung Freier Sport, Selnaustrasse 13, Postfach, 8039 Zürich, bestellt werden.

## Herz und Sport

### Zwei Filme der Schweizerischen Stiftung für Kardiologie

Es hat sich in den letzten Jahren herumgesprochen, und in zahlreichen Zeitschriften wird fast täglich darauf hingewiesen: Völlerei, Kettenrauchen, Hochdruck und Trägheit schaden der Gesundheit. Ein 40jähriger Mann, der ungesund — und unästhetisch — Fettansatz vermeidet («die Dicken essen entweder heimlich oder unheimlich»), der nicht raucht, dessen Blutdruck und Blutfette im Normbereich liegen, und der die sportliche Sparflamme nicht ausgehen lässt, das heisst, sich einem regelmässigen Ausdauertraining unterzieht, dieser Mann hat eine zehnmal kleinere Chance, an den Folgen eines Herzinfarktes zugrundezugehen als ein ohne Unterlass qualmender Bonvivant mit hohem Druck und verfärbtem Blut, der zum letzten Mal in der 9. Schulklasse beim Turnen ins Schwitzen geraten ist.

Erstaunlich ist aber, dass so viele entgegen besserem Wissen aus Bequemlichkeit, angeblichem Mangel an Zeit oder aus Genussucht die Möglichkeiten in den Wind schlagen, die ihnen eine gesündere Lebensführung versprechen. Im folgenden Beitrag sei aus der Zahl der Risikofaktoren, welche die Entstehung einer Arteriosklerose und ihrer, Gesundheit und Leben bedrohenden Folgen begünstigen, ein einziger herausgegriffen: der Mangel an körperlicher Aktivität. Die Fragen, die wir uns vorlegen, lauten: Welche Umstellungen und Anpassungen bewirkt ein regelmässiges körperliches Training? Wie soll ein Training beschaffen sein, damit es nicht nur Geschicklichkeit und Behendigkeit fördert (Gymnastik) oder attraktive Muskel- und Körpermasse entwickelt (Gewichtheben), sondern in der Tat Herz und Kreislauf herausfordert und damit leistungsfähiger werden lässt? Ist schliesslich ein Ausdauertraining dem Gesunden vorbehalten, oder nützt es auch dem an einem Herz- oder Gefässleiden Erkrankten?

### Die Schweizerische Stiftung für Kardiologie

hat zusammen mit dem Schweizerischen Landesverband für Leibesübungen und der das Projekt tragenden Firma Ciba-Geigy AG, Basel, versucht, in Form von zwei Kurzfilmen eine Antwort auf die gestellten Fragen zu geben. Beide Filme haben 1974 am Schweizer Fernsehen ihre Premiere erlebt.

#### Der erste Film «Sport für dein Herz»

behandelt das Thema «Einfluss von Sport und Training auf Herz und Kreislauf des Gesunden». Wie lassen sich die Auswirkungen eines einfachen Trainingsprogrammes, wie es jedem Gesunden ohne Vorbehalte empfohlen werden kann, in sachlich unanfechtbarer Weise feststellen? Der Leiter des Forschungsinstitutes der Eidgenössischen Turn- und Sport-schule Magglingen, Dr. med. Hans Howald, hat das Problem auf originelle Art angepackt. Er hat eine Gruppe von eineiligen Zwillingen ausgewählt und von jedem Paar den einen Zwilling während 5 Monaten einem regelmässigen Ausdauertraining unterzogen. Eineilige Zwillinge haben identische Erbeigenschaften und sind «von Haus aus» auch gleich leistungsfähig. Allfällige Veränderungen des körperlichen Leistungsvermögens sind deshalb Folge veränderter Umwelteinflüsse, z.B. eines Trainings oder aber des Fehlens einer regelmässigen körperlichen Aktivität. Die Kamera hält den ungleichen Tagesablauf der Zwillinge fest: während Regula durch die Wälder von Magglingen trabt, ist Barbara zu Hause mit dem Entwickeln von Filmen beschäftigt. Das Ergebnis der unterschiedlichen Lebensweise ist schon nach wenigen Wochen objektiv fassbar: die Zahl der Herzschläge pro Minute (Herzfrequenz) ist beim trainierenden Zwilling im Schlaf, während der Ruhe und bei alltäglichen Belastungen stets kleiner; das Herz des trainierenden Zwillinges wird kräftiger, was sich in einer Zunahme der Herzgrösse ausdrückt; der trainierende Zwilling ist am Schluss der Untersuchungsperiode imstande, grössere Maximalleistungen zu vollbringen, beispielsweise in 12 Minuten eine längere Wegstrecke zu durchlaufen.

Ein regelmässiges Ausdauertraining steigert somit nicht nur beim Spitzensportler, sondern auch beim weniger ambitionierten Individuum Leistungsvermögen und Arbeitsökonomie des Herzens. Ausdauertraining heisst aber: sechsmal in der Woche während 10 Minuten oder dreimal in der Woche während 20 Minuten Laufen, Schwimmen, Rudern, Radfahren oder Skilanglaufen in einer Intensität, dass der Schweiss gerade herausbricht und ohne dass dabei der Atem verloren geht.

#### Der zweite Film «Training auch für Herzranke?»

ist in der Kardiologischen Abteilung des Kantonsspitals Basel (PD Dr. Felix Burkart) gedreht worden. Ein jüngerer Mann wird als Notfall in die Intensivpflegestation eingewiesen. Er hat einen frischen Herzinfarkt erlitten. Wir begleiten im Film den Patienten auf dem Weg seiner Genesung. Schon wenige Tage nach dem akuten Ereignis, welches ohne ge-

fährliche Komplikationen geblieben ist, sucht eine Physiotherapeutin den Kranken auf, um mit ihm schonungsvolle Bewegungsübungen durchzuführen. Im Verlaufe von zwei bis drei Wochen werden die Übungen anspruchsvoller. Sie sollen den schädlichen Folgen einer untätigen Bettlägerigkeit (Muskelschwund, Gelenkversteifung usw.) entgegenwirken, und sie sollen mithelfen, dem Erkrankten das Vertrauen in die Leistungsfähigkeit seines geschädigten Herzens und letztlich das Vertrauen zu sich selber wieder zu geben. Nach der Entlassung aus dem Spital setzt der Rekonvaleszent seine Übungen selbständig fort. Er weiss, dass er sein Herz nicht beliebig, sondern nur bis zur Erreichung einer bestimmten Frequenz anspornen darf. Die in der Klinik 3 Monate nach dem Infarkt durchgeführte Kontrolluntersuchung lässt erkennen, dass das körperliche Leistungsvermögen des Patienten den Durchschnittswert gesunder Vergleichspersonen sogar um ein Geringes übertrifft.

Frühzeitige, zunächst passive, dann aktive Bewegungsübungen und ein dem einzelnen Patienten angepasstes sowie durch den Arzt verordnetes und überwachtetes Aufbautraining haben in den letzten Jahren dazu beigetragen, die Dauer des Spitalaufenthaltes von Patienten mit Herzinfarkt erheblich zu verkürzen und ihnen eine zuversichtliche Wiederaufnahme der beruflichen Tätigkeit nach kürzerer Rekonvaleszenz zu ermöglichen.

Hans-Peter Gurtner  
Sekretär der Schweizerischen Stiftung für Kardiologie

#### Idee und wissenschaftliche Beratung:

PD Dr. med. F. Burkart, Basel  
Dr. med. H. Howald, ETS Magglingen  
Dr. med. P. Imhof, Basel

#### Gestaltung:

Dr. med. M. Weiser, Basel

#### Mit der Produktion beauftragt:

Dr. D. Kusmierz, Basel

#### Im Gratisverleih bei:

Schweizer Schul- und Volkskino, Erlachstrasse 21,  
3000 Bern 9, Telefon (031) 23 08 31

Bestellnummer 168-2745

#### Sport für dein Herz

16 mm, deutsch, farbig, Vorführdauer 19 Minuten

Bestellnummer 168-2743

#### Training auch für Herzkrankte?

16 mm, deutsch, farbig, Vorführdauer 18 Minuten

Beide Filme sind auch beim Filmdienst der ETS,  
2532 Magglingen, erhältlich.

Die Schweizerische Stiftung für Kardiologie nimmt Spenden, die der Förderung der Forschung auf dem Gebiete der Herz- und Kreislauferkrankungen dienen, jederzeit dankbar entgegen (Postcheckkonto Bern, 30 - 4356).

## Presse-Stimmen

### «Sport», Zürich:

Es gibt auch im Sport Ladenhüter. Gute und schlechte. Zur zweiten Sorte gehört das altbekannte Zitat «Mens sana...». Wo und wann immer ein Magistrat zum Sport das Wort ergreift (oder dazu gezwungen wird), man kann eine Wette darauf eingehen, dass «Mens sana...», dieser gesunde Geist, dem Rednermunde entschwebt. In neun von zehn Fällen leider falsch zitiert.

Deshalb sei wieder einmal kurz auf den seit über 1800 Jahren toten römischen Dichter Decimus Junius Juvenal, den Urheber des wohl berühmtesten Sportspruches, hingewiesen. Dieser Juvenal stellte als guter Beobachter oft in den römischen Arenen fest, dass grosse Muskeln und kleiner Verstand häufig zusammen anzutreffen waren.

Und in seiner 10. Satire fand dies wie folgt einen Niederschlag: «Orandum est ut sit mens sana in corpore sano.» In gängiger Uebersetzung etwa wie folgt zu formulieren: «Man möge zu den Göttern beten, dass im gesunden Körper auch ein gesunder Geist wohne.»

Und was ist daraus geworden? «Nur in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist» heisst eine Variante, eine zweite: «Treibe fleissig Sport, und du wirst das Ziel der Klasse erreichen» oder «Ein gesunder Geist wohnt nur in einem gesunden Körper». Auch Zitate haben ihre Schicksale...

Auch Pierre de Coubertin, der erste Olympier der Neuzeit, ist häufig ein Opfer der Ungenauigkeit. Die angeblich von ihm ausgehende Mahnung, teilnehmen sei wichtiger als siegen, ist zwar in jüngster Zeit abgewertet worden, doch ändert das nichts an der Tatsache, dass auch dieses Zitat nur ein Teilzitat ist. In der ursprünglichen Formulierung lesen wir: «L'important aux Jeux Olympiques n'est pas d'y gagner mais d'y prendre part, car l'essentiel dans la vie n'est pas tant de conquérir que de bien lutter.» Passt nicht just der zweite Teil des Satzes in geradezu beängstigender Art auf unsere heutige (Sport-)Zeit?

Man kann den Sport allerdings auch kürzer definieren, wie es ein unbekannter Schreiber getan hat: «Die Funktion des Sports besteht darin, dass er betrieben wird. Alles andere ist Ideologie.»

### «Die Freiheit»:

### Schluss damit!

Katharina Focke, Bundesminister für Familie, Jugend und Gesundheit, hat in einem Zeitungsinterview erklärt, warum und wie sie Nichtraucherin wurde.

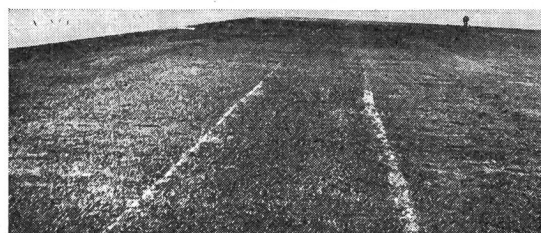
Vor mehr als einem Jahr sagte ich mir: Jetzt ist endgültig Schluss! Am 14. April 1973 zündete ich mir die letzte Zigarette an — die letzte meines Lebens, nahm ich mir damals vor. Ich habe durchgehalten.

Es war ein qualvoller Weg bis dahin. Aber: Eine Gesundheitsministerin, die raucht — unmöglich! Es wäre unfair, andere zum Verzicht aufzufordern und gleichzeitig selbst munter weiterzuqualmen. Man kann nicht mit der Zigarette in der Hand Aktionen gegen das Rauchen ankündigen.

Und noch etwas: Mir sind die erschreckenden Zahlen von Lungenkrebstoten in die Glieder gefahren. Jährlich sterben bei uns 22 000 Menschen an Lungenkrebs. Fast alle waren Raucher.

Ergebnis der Gewaltkur: Ich fühle mich viel wohler, kann mich besser konzentrieren und habe weniger unter Kopfschmerzen zu leiden, vor allem am Morgen nach einem geselligen Abend.

Aus: Die Freiheit, SZA, 19. Oktober 1974, Nr. 17



E. HUNN AG baut Sportanlagen nach Mass:

#### Unser Ausführungsprogramm

Gesamte Leichtathletikanlagen und Laufbahnen mit EVERPLAY-Produkten.

### Besondere Vorteile der EVERPLAY-Beläge

- die Sportler erbringen auf ihnen höchste Leistungen
- sie sind äusserst preisgünstig
- bei allen Prüfungen bezüglich Verschleiss-tests haben sie bestens abgeschnitten

Wir bauen auch weiterhin wassergebundene Beläge.

#### Unser vielseitiges Programm für den Bau von Rasenspielfeldern

- AUSTRIA-Grasvlies-Matten
- PAMAX-Rasenspielfelder mit patentiertem Entwässerungssystem
- EURASP-Olympia-Rasen Patent angemeldet

Verlangen Sie unsere Unterlagen oder eine unverbindliche Beratung durch unsere Fachleute.

#### E. HUNN AG, 8966 Oberwil (AG)

Garten- und Sportplatzbau

Telefon (057) 5 18 30