

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

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

**Band:** 33 (1976)

**Heft:** 12

**Artikel:** Sport als einzige Alternative

**Autor:** Felten, R.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994406>

### **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:** 24.12.2025

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

# JUGEND UND SPORT

Fachzeitschrift für Leibesübungen  
der Eidgenössischen Turn- und Sportschule  
Magglingen (Schweiz)

33. Jahrgang

Nr. 12

Dezember 1976

## Sport als einzige Alternative

Professor Dr. R. Felten

Es ist eine nicht zu leugnende Tatsache, dass in den letzten fünfzig Jahren Zug um Zug fast alle Möglichkeiten zur körperlichen Aktivität — auch im Sinne der Arbeit — und zur freien körperlichen Entfaltung im Alltag eingeschränkt, behindert und teilweise sogar unmöglich gemacht wurden. Noch immer wird Passivität als vollendet Lebensgenuss in einer allgegenwärtigen Werbung propagiert, ist körperliches Sich-Verausgaben in den Augen vieler nur mit vorzeitigem Verschleiss verbunden. Dabei wird seit Jahrzehnten schon im Naturkundeunterricht der Grundschulen der biologische Grundsatz der Anpassung durch Anforderung gelehrt, der genau das Gegen teil der vorherigen Auffassung belegt.

Beängstigend ist auch, dass unserer Zeit und ihren Menschen kaum bewusst wird, wie diese ganz wesentlichen Lebensäusserungen der Bewegung und der körperlichen Tätigkeit immer weiter zurückgedrängt bzw. eingeengt worden sind. Nun gilt aber nach wie vor, dass neben den Stoffwechselvorgängen und dem Teilungsvermögen die Fähigkeit zur Bewegung zu den Grundäusserungen des Lebendigen überhaupt gehört. Vereinfachend könnte man daher sagen: alles Leben ist zunächst Bewegung. Oder: ohne körperliche Tätigkeit keine freie Entfaltung eines gesunden Lebens.

Wer, wie der Arzt, die feine Ausgewogenheit biologischer Zusammenhänge und Regelfunktionen zu beobachten gelernt hat, wird unschwer erkennen, dass man kaum ungestraft an diesem Grundpfeiler unserer Gesundheit rütteln kann. Inzwischen haben, zunächst in den hochtechnisierten Industrienationen, auch weitgehende Veränderungen im Gefüge der menschlichen Umweltbedingungen stattgefunden. Urbanisierung, Aenderungen des gesamten Wohn-Habitsats, Motorisierung, Mechanisierung bzw. Automatisierung fast aller Arbeitsvorgänge brachten in allen Lebensbereichen des Menschen, auch in den nichtberuflichen privaten Bereichen, eine Abkehr von jeder Art körperlichen Engagements. Aber das Missbehagen an einer scheinbar perfekten Welt ohne Anstrengungen und ohne Bewe-

gung artikuliert sich dennoch allenthalben, wenn man den ursächlichen Zusammenhang erst erkennt und die Zeichen richtig deutet. Stoffwechselkrankungen (wie z. B. die Zuckerkrankheit), Herzinfarkt und Gefässkrankheiten, vielleicht auch Einflüsse auf die Entstehung bösartiger Geschwülste, Haltungsfehler und Schwächen des Stütz- und Bewegungsapparates sind fassbare Anzeichen im medizinischen Bereich, dass sich das System Mensch-Umwelt nicht mehr im biologischen Gleichgewicht befindet. Obwohl unsere Ernährung kalorisch und substantiell noch nie zuvor so üppig war, ist unser körperlicher Tätigkeits- und Bewegungsspielraum nahezu auf den Wirkungsbereich eines sitzenden Gelähmten reduziert. Und dies beginnt schon im Kleinkindes- und Schulalter, wo der natürliche Bewegungs- und Betätigungsdrang doch sprichwörtlich ist. Aehnlich verhält es sich auch in der Ausbildungszeit, dann später im beruflichen Leben und erst recht in der privaten Sphäre. Man geht nicht, man wird gefahren; man arbeitet, indem man eine Maschine durch Tastendruck bedient. Verstädterung, Mechanisierung, Motorisierung und passiver Unterhaltungskonsum sind einige Kennzeichen des ständig zunehmenden Aktivitäts-Verlustes, der ganz ohne Zweifel tiefgreifende Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden des Einzelnen wie letztlich auch des Volksganzen hat.

In dieser zwanghaften Situation, die aus den verschiedensten Gründen, was die Umweltbedingungen betrifft, wohl kaum mehr zurückzudrehen sein wird, gewinnt der Sport eine Bedeutung, die er in diesem buchstäblich lebenswichtigen Masse noch nie zuvor besessen hat. Wird es nun dem einzelnen durch die modernen Lebensbedingungen zunehmend unmöglich gemacht, seiner Körperlichkeit adäquaten, d. h. bewegten Ausdruck zu verleihen, sei es im Beruf, sei es im privaten Bereich, so kann der Sport hier alle Möglichkeiten eröffnen, um die gewünschte und notwendige körperliche Entfaltung im weitesten Sinne zu gewährleisten. Und in der Tat sieht es so aus, als sei die sportliche Alternative zurzeit das einzige Konzept, das aus dem Dilem-

### Weiss wie mit Mützen

Längst schon des Schmucks  
Ihrer Blätter beraubt,  
Recken dem Schnee nun entgegen  
Die alten Buchen  
Am Rande des Waldes  
Kahl und nackt ihre Zweige.  
Im Innern aber  
Drängen die Tannen sich  
Enger zusammen.  
Ihr schützendes Dach  
Schmückt sich —  
Weiss wie mit Mützen  
Die Kinder —  
Fröhlich mit Schnee.  
Schreiend  
Rudern  
Darüber hinweg  
Dunkle Vögel,  
Die ihre Horste  
Irgendwo  
Näher am Rande  
Suchen.

Hans Bahrs

kaum mehr zurückzudrehen sein wird, gewinnt der Sport eine Bedeutung, die er in diesem buchstäblich lebenswichtigen Masse noch nie zuvor besessen hat. Wird es nun dem einzelnen durch die modernen Lebensbedingungen zunehmend unmöglich gemacht, seiner Körperlichkeit adäquaten, d. h. bewegten Ausdruck zu verleihen, sei es im Beruf, sei es im privaten Bereich, so kann der Sport hier alle Möglichkeiten eröffnen, um die gewünschte und notwendige körperliche Entfaltung im weitesten Sinne zu gewährleisten. Und in der Tat sieht es so aus, als sei die sportliche Alternative zurzeit das einzige Konzept, das aus dem Dilem-

ma unserer noch nicht bewältigten bewegungs- und betätigungsarmen Neuzeit herauszuführen vermöchte. Diese Aufgabe wird zwar auf der Gesundheitsseite zunehmend deutlicher erkannt, jedoch ist man von einer praktischen Umsetzung dieser ärztlichen Erkenntnisse, die massgebend von der Sportmedizin erarbeitet wurden, in das breite Bewusstsein des Volksganzen noch recht weit entfernt.

Der zunehmend enger werdende persönliche Lebensraum und die alarmierende Zunahme immer häufiger und vorzeitiger auftretender sogenannter Zivilisationskrankheiten zwingen daher jetzt und in Zukunft zu einem konzeptionellen Zusammengehen der für unsere Arbeits- und Freizeit-Umwelt Zuständigen mit den Verantwortlichen auf dem Gesundheits- und dem Sportsektor. Vielversprechende Ansätze hierzu sind seit einiger Zeit erkennbar.

Durch eine in wenigen Dezennien erfolgte Veränderung unserer menschlichen Umweltbedingungen, die nicht nur unseren Arbeitsalltag, sondern auch den subtilsten privaten Bereich erfasst hat, ist der Sport unversehens von der schönsten Nebensache der Welt zu einem sprichwörtlich lebenswichtigen und lebensnotwendigen Stellenwert aufgerückt. Denn menschliches Leben ohne jegliches körperliches Engagement, ohne ausreichende Bewegung und ohne die Möglichkeit voller körperlichen Einsatzes bedeutet ganz ohne Zweifel nicht nur den Verlust des leiblichen und seelischen Wohlbefindens, sondern auch vorzeitigen gesundheitlichen Zerfall. Die seit 1970 erstmalig sinkende Kurve der allgemeinen Lebenserwartung unserer Bevölkerung mag hier als ein feiner Indikator, aber auch als Warnsignal gelten.

DSB

## Gesehen, beobachtet, gehört...

Diejenigen, die den Finger auf die leider vorhandenen Auswüchse im Spitzensport legen, werden von einseitigen und verblendeten Verfechtern kurz und pauschal als Sportgegner abgestempelt. «Warum», so lautet eines ihrer Argumente, «soll der Sport besser sein als die übrigen Bereiche des menschlichen Lebens? Der heutige Sport ist doch nur das getreue Spiegelbild unserer Gesamtsituation. Der Sport ist nicht besser und nicht schlechter; warum also immer auf ihm herumhacken...» Sonderbare Argumentation! Weil es in anderen Bereichen Ungesundes, Ueberbordendes gibt, hat der Sport auch ein «Anrecht» darauf.

Gegenfrage: Wie steht es mit der in Festreden und schöngeistigen Aufsätzen so vielzitierten Sportethik? Objektive und massvolle Kritiker betrachten nicht die sportliche Leistung, den gesunden Kern, als etwas Gefährliches und Gefährdendes, es ist lediglich das Masslose, es sind die Uebertreibungen, die zur Kritik herausfordern. Auch überzeugte Befürworter des Hochleistungssportes, wie zum Beispiel der Dichter Rudolf Hagelstange, werden nachdenklich.

In einer lesenswerten Arbeit zum Thema «Sport — Leistung — Gesellschaft» schrieb er unter anderem: «Dass man Leistung als eine „Entartung“, einen bedenklichen individuellen Exzess verdächtigt, erschien mir immer als Tanten-Hysterie. Freude an der Leistung erschien mir als etwas so Elementares, Selbstverständliches, dass da Erklärungen und Rechtfertigung überhaupt nicht nötig waren. Auch Tartanbahnen und Glasfiberstangen haben mich nicht beirrt. Nicht einmal jenes Training, das nahezu in Schwerstarbeit ausartet und aus der wichtigsten Nebensache die unwichtigste Hauptsache der Welt macht, konnte mich beirren. Ich sah zwar Krisen und Debakel in der Welt der Hochleistungssportler, Zusammenbrüche, Versager; aber erst zwei voneinander recht verschiedene Erscheinungen machten mich stutzig und nachdenklich.

Das erste war die zunehmend abnorme Körperlichkeit der Kugelstösser, die in der Leichtathletik als Riesenbabies paradierten und nicht mehr dem Schoss einer Frau, sondern einer Retorte entsprungen schienen.

Diabolische Vokabeln aus der Chemie und Pharmazie kamen in Umlauf und nahmen auch andere Kraftsportarten in die Mastkur... Ganz abgesehen von den Fragen des Amateurstatus und der Chancengleichheit — hier durfte auch der leidenschaftlichste Anhänger nachdenklich werden...»

Diese Bedenken sollten zum Nachdenken auffordern. Nachdenken bringt Klarheit, Klarheit zwingt zur Stellungnahme. Nichtnachdenken dagegen führt zum Sichttreiben-lassen.

Machen sich die unkritischen Befürworter des Hochleistungssportes Gedanken darüber, wohin dieses unkontrollierbare Treibenlassen hinführt? Marcel Meier

## Sport für alle mausert sich

Hugo Lörtscher

### Von der Volksolympiade 1975 zu den «Spielen 77»

Im Rahmen der Abgeordnetenversammlung des Schweizerischen Landesverbandes für Leibesübungen in Bern vom 6. November hatten die Delegierten der Sportverbände sowie die übrigen Gäste Gelegenheit, sich an vier verschiedenen Informationsständen in Gruppendiskussionen mit aktuellen Problemen auseinanderzusetzen.

Für den Breitensport von Bedeutung war der Informationsstand «Sport für alle» mit Arnold Wehrle von der Sportinformation Zürich und Fräulein Lina Buchmüller vom SLL als Gesprächsleiter. Es ging dabei u. a. um die Gewinnung der Mitarbeit der Verbände und Vereine bei der Durchführung und Gestaltung von vereinsungebundenen volkssportlichen Anlässen. Diese sind indessen erfahrungsgemäss mit einer ungeheuren Belastung der Vereinsfunktionäre verbunden, ohne dass sich die Mehrarbeit bisher nennenswert in Form einer Zunahme der Vereinskassen oder Mitgliederbestände ausbezahlt hätte. Um so erfreulicher die spontane Bereitschaft der Verbände, nach tauglichen Lösungen zu suchen. Die kaum abschätzbaren auf der Basis der Freiwilligkeit beruhenden Leistungen privater Sportorganisationen im Dienste der Allgemeinheit wurden denn auch gebührend gewürdigt. Eine Durchführung von grösseren Volkssportanlässen wäre ohne die eingespielte Organisation der Verbände und Vereine und ohne den ehrenamtlichen Einsatz von Hunderten von Helfern kaum denkbar. Unter Berücksichtigung des enormen Aufwandes wurde eine kommerzielle Auswertung solcher Anlässe von den anwesenden Verbandsdelegierten begrüßt, doch sollte sich daraus kein «Geschäft» für die Organisatoren entwickeln und Ueberschüsse wären vorwiegend für die

«Doping und Anabolika sollten ganz allgemein verboten werden. Je stärker die Medizin in den Sport eingreift, desto mehr entfremdet sich der Sport von sich selbst. Es darf nicht so werden, dass die Medizin 75 Prozent meines Leistungsvermögens bestimmt und nur noch 25 Prozent für Training und Talent übrig bleibt. Wenn ich zur Pille greifen müsste, weil mir die Konkurrenz davonläuft, würde ich sofort mit dem Sport aufhören.»

Annegret Richter,  
Olympiasiegerin über 100 m