

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 35 (1978)

Heft: 2

Artikel: Lieber in der Loipe laufen

Autor: Kaiser, Ulrich

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993942>

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: 07.01.2026

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

Wie steht es mit den Turnunfällen?

Emanuel Riggenschach

Turnen als ein beliebter und viel geübter Sport ist wie jede andere körperliche Betätigung nicht frei von einem gewissen Unfallrisiko. Es hat zwar gegenüber anderen Sportarten, wie zum Beispiel dem Skilauf, weniger Gewicht, doch zeigt ein Blick auf die Statistik über Turnunfälle einer grossen Unfallversicherung, dass sich solche doch in beträchtlicher Zahl ereignen.

Auf einen längeren Zeitraum gesehen, waren es durchschnittlich 620 im Jahr, allein bei dieser einen schweizerischen Versicherungsgesellschaft. Aber es ist anzunehmen, dass noch viele anderweitige versicherte und unversicherte Turnunfälle dieser Statistik zuzuzählen wären, um zu einem Gesamtüberblick zu kommen, doch dazu fehlen die Unterlagen.

Hält man sich also an die eine vorhandene, recht eingehende Statistik, so zeigt sich zum Beispiel, dass der überwiegende Teil, gut 90%, der beim Turnen Verunfallten, Männer waren. Die unglücklichen Ereignisse bei dieser Sportart konzentrieren sich hauptsächlich auf Dienstag, Freitag und Sonntag. Das sind wohl die Tage, an denen am meisten geturnt wird, und die hauptsächlichsten Stunden mit Unfallereignissen bei diesem Sport liegen zwischen 21 bis 24 Uhr, aber auch schon an den drei vorausgehenden Stunden passieren gut ein Drittel aller Unfälle.

Da die Trainingszeiten viel länger sind als die des Wettkampfs, so ereignen sich auch 89% aller Unfälle beim Üben und nur 11% bei Meisterschaften.

Prozentual am häufigsten sind Turnunfälle am Barren (fast ein Viertel). Es folgen Pferd- und Reckturnen sowie Betätigungen an Universalgeräten. An den Ringen kommen nur etwa 7% der Gesamtzahl der Verletzungen vor.

Beachtet man beim Turnbetrieb die Bodenbeschaffenheit, so zeigt es sich, dass mehr als die Hälfte der Unfälle auf hartem Boden passiert, etwa ein Drittel auf Matten, und auf Rasen und anderen Unterlagen nur noch zehn von hundert. Die meisten Unfälle beim Turnen kommen durch Stürze zustande. Es folgen in der Statistik die Fehlsprünge etwa mit einem Drittel, und mit fast einem Fünftel sind die Geräte als Ursache von Verletzungen festgestellt worden. Am häufigsten sind Gliedmassenverletzungen. Schädel- und Rumpfblessuren zählen nur wenig über 10%.

Wie steht es nun mit der Art der Verletzungen? An der Spitze halten sich die Verstauchungen (37%), gefolgt von den Quetschungen (27%) und Knochenbrüchen (16%). Offene Verletzungen gibt es wenige (3%), der Rest verteilt sich auf verschiedene Körperschädigungen. Die Behandlungsdauer liegt zwischen 52 bis 136 Tagen. Selten sind Turnunfälle, die zu einer Inva-

lidität führen, unter 3100 waren es nur 21. Die durchschnittlichen Heilungskosten sind mit Fr. 180.— nicht sehr gross, jedoch entstehen noch indirekte Kosten durch Arbeitsausfall, die auch jemand tragen muss. Sie dürften stärker ins Gewicht fallen als die Behandlungskosten. Es ist darum sicher angezeigt, auch beim Turnen, einem Sport, der nicht als unfallträchtig empfunden wird, Vorsichtsmassnahmen nicht zu vernachlässigen. An erster Stelle dürfte der Mattenschutz stehen, dann aber auch eine aufmerksame Überwachung der an Geräten Turnenden, um sie auf Fehlverhalten bei ihren Übungen aufmerksam zu machen und wo möglich bei Abstürzen helfend beizuspringen.

Kinder und Halbwüchsige kommen meist durch Übermut zu Schaden. Wird bei geordneten Turnstunden rechtzeitig durch den verantwortlichen Leiter eingeschritten, so dürfte die Zahl der Turnunfälle auch in Zukunft gering gehalten werden können.

Lieber in der Loipe laufen

Ulrich Kaiser

«Wissen sie, was das schlimmste ist? Da gibt es Leute, die stellen sich stundenlang hin und waschen und wienern an ihrem Auto herum! Aber für ihren eigenen Körper bringen sie keine fünf Minuten auf!» Der Mensch, der sich solcherart erbost zeigt über die Nachlässigkeit seiner Mitbürger, heisst Max Greger und ist einer der meistbeschäftigten Orchester-Chefs im Lande. «So rund 180 Einsatztage werden im Jahr zusammenkommen», schätzt er grob, «da sind ja nicht nur die Sendungen im Fernsehen, sondern auch Proben, Schallplattenaufnahmen und Engagements in allen grösseren Städten. Sie machen sich ja keinen Begriff davon, was ich als Nichtraucher da immer vom Dampf der anderen mitrauchen muss! Wo ich doch Saxophonist und Trompeter bin...! Wenn ich mir nachher die Nase putze, sieht das so aus, als ob ich eine Nacht im Kohlenkeller gearbeitet habe!» Für den drahtigen Fünfziger gibt es im Winter nur eine Therapie, sich fit zu halten: Er verbringt jede freie Minute auf den schmalen Langlaufbrettern. Wenn die Zeit ein wenig knapp ist, reicht schon ein Viertelstündchen auf einer hundert Meter langen Loipe hinter dem Haus – ein paar Mal hin und her: «Da spürt man so richtig, wie es einen ausputzt!» Und dazu ein bisschen Gymnastik: «Es gibt überhaupt keinen Tag, an dem ich mir nicht wenigstens fünf oder zehn Minuten ein wenig Bewegung verschaffe!» Wäre er nicht bereits als Musiker so stark eingespannt, – Max Greger könnte wunderbar das

gesunde Leben predigen. Wenn er zum Beispiel den Bewegungsmangel und die Faulheit als «Volksfeind Nr. 1» bezeichnet – wenn er kopfschüttelnd das Übergewicht seiner Landsleute zur Kenntnis nimmt – wenn er über die Einnahme zu grosser Flüssigkeitsmengen doziert – und natürlich wenn er über den Skilanglauf ins Schwärmen gerät. «Es gibt überhaupt nichts Herrlicheres, nichts Grandioseres als diesen Sport. Ich könnte die schönsten Pisten der Welt vor der Tür haben, und ich würde trotzdem lieber in die Loipe gehen. Wenn ich schon das Gedränge am Skilift sehe – oder wenn ich sehe, wie die Menschen da eingepackt werden, als ob sie demnächst auf den Mars wollen – wenn ich dann noch sehe, wie da ein völlig Ungeübter den Hang herabkommt – dann lobe ich mir meine ruhigen Loipen im Wald. Da kann ich allein sein, wenn ich mag – ich muss aber nicht. Da erlebe ich noch Natur und den Wald und die Berge. Und wenn so viel Schnee liegt, wie im letzten Winter, kann ich die Bretter hinterm Haus anziehen – ich muss nicht stundenlang in irgendeinem Stau auf der Autobahn verbringen!»

Ein wichtiges Argument kommt da noch hinzu, das Max Greger nicht zu erwähnen vergisst: «Wenn ich mit den schmalen Brettern einmal hinlaufe, passiert gar nichts. Wenn ich aber in der Schussfahrt stürze, ist das Orchester vielleicht ein Vierteljahr ohne Chef!» Seiner Meinung nach muss sich einer schon «saudumm» anstellen, wenn er den Skilanglauf nicht zu erlernen vermag. «Stellen sie sich einfach einmal drauf, lassen sie die Stöcke liegen, und versuchen sie nur zu laufen. Und dann zu gleiten – und dann haben sie es bereits kapiert. Später kommen noch die Stöcke hinzu – es ist das schönste Erlebnis, das man sich vorstellen kann!» Dass man ein paar leichte Schuhe trägt, mit denen «man auch einmal unterwegs in einem Restaurant einkehren kann», dass man die ganze Ausrüstung für einen Bruchteil dessen erstehen kann, was die «alpinen Abfahrer» ausgeben müssen, dass man sich keine «komplizierten technischen Wunderwerke» anschnallen muss, und dass auch sein achtzigjähriger Nachbar immer noch Spass an der Sache findet – das sind alles weitere Dinge, wegen denen Max Greger seinen Skilanglauf so liebt.

«Für mich ist die rhythmische Bewegung fast ein bisschen so wie Musik. Vielleicht ist das der Grund, warum ich beides so sehr mag. Und weil ich mein Wohlergehen höher einschätze als den Dreck auf dem Kotflügel meines Autos!» Wie gesagt: Eine Unterhaltung mit Max Greger zu diesem Thema kann nur eine Folge haben – sich bei nächster Gelegenheit selbst diese schmalen Dinger anzuschnallen und mitzumachen. DSB