

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

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

**Band:** 37 (1980)

**Heft:** 8

  

**Artikel:** Jogging - falsch verstandene Fitness?

**Autor:** Bollag, Hans-Rudolf

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993902>

### **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:** 02.05.2026

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

tätigen Frauen sind die Zahlen hinsichtlich des Lottowettens fast gleich, hingegen haben sich dieses Frauen im Sporttoto nur in 1 Prozent beteiligt. (Tabelle 6)

## 8. Zusammenfassung

Bei 214 Bergbewohnern (99 Frauen und 115 Männern) des Safientals in Graubünden ist das Sportverhalten und das Sportinteresse anlässlich einer medizinischen Untersuchung über das Gesundheitsprofil analysiert worden. 46 Prozent der Erfassten bezeichnen sich als zurzeit sportlich aktiv. Insgesamt 24 Prozent betreiben den Bergsport in der Freizeit, 20 Prozent das Skifahren, 11 Prozent gehen Jagen und 11 Prozent zum Turnen, der Rest widmet sich sonstigen Sportarten, 16 Prozent der Seniorinnen und Senioren über 65 Jahre nehmen am Altersturnen teil. 94 Prozent der Bevölkerung ist des Schwimmens unkundig. Kein Interesse an Gipfelbesteigungen haben 42 Prozent geäußert; 6 Prozent sind sehr oft (über 50 Gipfel), 18 Prozent oft (10 bis 50 Gipfel) und 34 Prozent selten (bis 10 Gipfel) auf hohen Bergspitzen gewesen. Sportsendungen im Fernsehen betrachten 42 Prozent oft, 30 Prozent selten und 27 Prozent nie; ein Drittel der Bevölkerung besitzt kein Fernsehgerät, einige Personen gehen zum Nachbarn schauen. An Sportwetten beteiligen sich rund 5 Prozent regelmässig und weitere 5 Prozent gelegentlich.

## Literatur

- <sup>1</sup> *Anthenien, U.:* Gesundheitsprofil einer Bergbevölkerung – Goms/Wallis. Dissertation, Universität Zürich (im Druck).
- <sup>2</sup> *Biener, K.:* Bauernjugend und Gesundheit. Schwabe Verlag, Basel 1979, 108 Seiten, 40 Tabellen.
- <sup>3</sup> *Meyenberger, Christa und Biener, K.:* Gesundheitsprofil einer Bergbevölkerung – Safiental/Graubünden. Schweiz. Med. Wschr. (PRAXIS) 6, 255 (1979).
- <sup>4</sup> *Rohr-Socchi, Elide:* Gesundheitsprofil einer Bergbevölkerung – Malcantone/Tessin. Dissertation, Universität Zürich (im Druck).

Anschrift des Verfassers:

Prof. Dr. K. Biener  
Institut für Sozial- und  
Präventivmedizin der Universität Zürich  
Gloriastrasse 32B  
8006 Zürich

## Jogging – falsch verstandene Fitness?

Dr. med. Hans-Rudolf Bollag, Zürich

*Jogging ist sinnvoll nur in sauberer Luft, ist Unsinn auf harten Trottoirs, Strassen und Plätzen.*

Jogging ist «in». Gehörte bis vor kurzem noch die Teilnahme am Engadiner Skimarathon «zum guten Ton», so muss man jetzt beim New Yorker-Marathon dabei gewesen sein, um «dazugehören».

«To jog» übersetzt sich mit Rütteln, Schütteln. Obwohl diese Übersetzung für manchen Laufstil bereits genügen würde, hat man sich eher an den Begriff: «To jog on» zu halten, was sinngemäss übersetzt heisst: Dahintraben.

Kürzlich weilte ich in Amerika. In gewissen Bezirken San Francisco's fühlt man sich – als weder mit Rollschuhen versehener noch mit Trainingsanzug und Stirnband ausgerüsteter Skater oder Jogger – wahrlich fehl am Platz. Sind diese Verhältnisse kritik- und bedenkenlos ins Zentrum einer Schweizer Stadt zu übertragen?

Dass ein vernünftig aufgebautes, regelmässiges, dem momentanen eigenen Leistungsvermögen angepasstes Lauftraining gesund ist, dürfte hinlänglich bekannt sein. Diese günstige

Wirkung bezieht sich einerseits auf das Herz-Kreislaufsystem, andererseits auf den Bewegungsapparat.

Die Herz-Kreislaufverbesserung ist gebunden an die Sauerstoffaufnahme. Weshalb also, da Sauerstoff in unserer modernen Zeit zu einem Mangelartikel geworden ist, noch zusätzlich schlechte Bedingungen schaffen, indem man sein Lauftraining in die von Abgasen verpesteten Stadtgebiete legt?

Die Belastung des Bewegungsapparates ist um so grösser, je härter die Laufunterlage ist. Sehnen- und Gelenkschäden durch übermässiges Training auf harter Unterlage treffen wir vermehrt bei Bahnläufern (Mittel- und Langstreckenläufern). Weshalb also den weicheren Boden im freien Gelände beispielsweise mit der Zürcher Bahnhofstrasse vertauschen?

Dazu noch ein weniger wissenschaftlich zu belegendes Argument: Was wirkt wohl anregender und entspannender? Die Aussicht auf parkende Autos, der Lärm bremsender Tramwagen oder aber blühende Wiesen und grüne Wälder? Der Jogging-Trend in amerikanischen Grossstädten ist verständlich: Der zeitliche Aufwand für das tägliche Laufvergnügen ausserhalb der Betonwüste wäre einfach zu gross. Dieses Argument ist aber kaum für unsere schweizerischen Verhältnisse anwendbar.

Deshalb: Jogging ja, aber dort, wo der Effekt am besten ist: Im freien Gelände, auf weicher Unterlage, in unverpesteter Luft. SAel

