

Zeitschrift: Plan : Zeitschrift für Planen, Energie, Kommunalwesen und Umwelttechnik = revue suisse d'urbanisme
Herausgeber: Schweizerische Vereinigung für Landesplanung
Band: 39 (1982)
Heft: 5-6

Artikel: Fit sein - fit bleiben
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-782896>

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>

das Aufgessen braucht man eine Schöpfkelle mit längerem Stiel, mit der man das Wasser leicht auf die Steine schütten kann, ohne sich zu verbrennen. An der Wand der Sauna können auch ein Thermometer und ein Hygrometer hängen, aber das ist keineswegs notwendig. Der Badende spürt auf der Haut, ob die Hitze richtig ist. Sie soll zwischen 80 und 110 Grad liegen. Die Feuchtigkeit lässt sich stossweise vermehren, indem man einen Aufguss löyly macht. Die Sauna hat

die richtige Trockenheit, wenn man auf die Haut pusten kann, ohne dass sie brennt. Das sind weniger als 10% relative Feuchtigkeit. Die Einrichtung des Waschraumes ist in den städtischen Saunas etwas anders als in denen auf dem Land. Waschbank und Holzschmel gibt es in beiden, ebenso. Behälter für heisses und kaltes Wasser. In städtischen Saunas hat man gewöhnlich auch eine Dusche, die ländlichen stehen am Ufer eines Flusses oder Sees.

Den Ankleide- und Abkühlungsraum kann sich jeder nach seinem Geschmack einrichten. Da sollte Platz für die Kleider sein, bequeme Lagerstätten oder Sessel, eventuell auch irgendein Tisch. Ein offener Kamin passt ausgezeichnet in jeden Ankleideraum, denn er wärmt, beleuchtet, trocknet und schafft die richtige Stimmung.»

Auch in der Schweiz möglich – aber...

Im Vergleich mit dem Erlebnis ei-

nes finnischen Saunabades schneidet das, was sich hierzulande «Sauna» nennt, ziemlich kümmerlich ab.

Ein Volk, das auf handfeste Zwecke und Nützlichkeit gedrillt ist, kann die Sauna vielleicht nur schwer begreifen. Das ist schade. Denn die Sauna ist keineswegs an Finnland gebunden. Sie liesse sich zum Beispiel sehr wohl in die Schweiz verpflanzen. Aber richtig – denn die Sauna ist ganz anders.

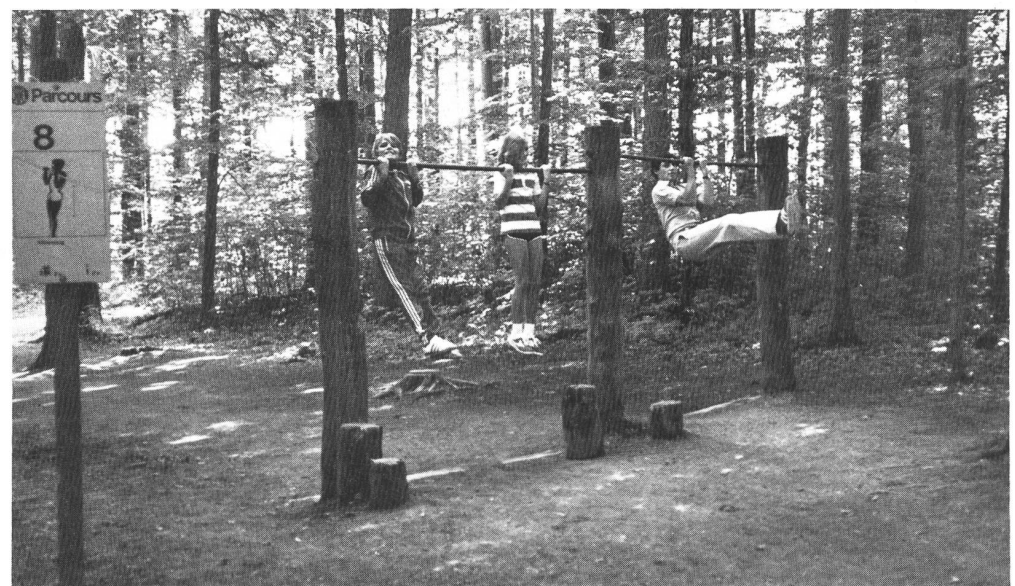
Fit sein – fit bleiben

«Wohlstandskrankheit» nennt man (volkstümlich) das, worunter heute viele Menschen zu leiden haben. Wohlstand bedeutet aber nicht nur (materielles) Wohlbefinden, sondern auch Stress, Autofahren, die körperliche Betätigung vernachlässigen, zu viel und einseitig essen.

«Fitness-Training» ist deshalb in den letzten Monaten und Jahren zu einem eigentlichen Schlagwort geworden, mit allen Auswüchsen, die Schlagwörter in der Regel mit sich bringen. Überall werden Geräte zur Erreichung und Bewahrung der körperlichen Fitness angeboten, Vita- und Fitness-Parcours wurden gebaut, die eigene Sauna wurde zum Wohlstandssymbol. Fit sein wurde also «in».

Ständig verringerter Bewegungsumsatz

Die heutige Lebenssituation führt zu ständig verringertem Bewegungsumsatz, bedingt durch die Art der Berufe (viele Dienstleistungen) und der meist motorisierten Fortbewegung. Dadurch werden die Reaktionsmechanismen nicht mehr in dem für sie notwendigen Mass gereizt und belastet, denn nur Bewegung schafft die notwendige Belastung für ein Überschreiten der notwendigen Reizschwelle, was erst einen erkennbaren Leistungssteigerung mit sich bringt. Nichtbeanspruchte Muskeln und Organe bilden sich zurück und vermögen immer weniger zu leisten. Das gilt ganz besonders für das Herz-Kreislauf-System sowie die Atmungsorgane, von denen die lebenswichtige Versorgung des gesamten Körpers mit Nährstoffen und vor allem mit Sauerstoff abhängt. Die Rückbildung dieser Organe vermindert die körperliche Leistungsfähigkeit und letztlich auch die geistige Schaffenskraft entscheidend. Der Herzmuskel



wird schlechter durchblutet. Im Laufe der Zeit ergibt sich eine Herzverkleinerung. Damit verringert sich das Volumen pro Herzschlag. Folge: Um die Versorgung des Körpers aufrechterhalten zu können, schlägt das Herz schneller und belastet sich selbst immer mehr. Herz- und Kreislauf-Erkrankungen, bis hin zum Herzinfarkt, sind erschreckend oft die direkte Folge. In Westeuropa und den USA ist schon jeder zweite bis dritte Todesfall auf Herz- und Kreislauferkrankungen zurückzuführen.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass die Pulsfrequenz des gut trainierten Körpers erheblich unter der des untrainierten liegt. Die Differenz beträgt in Ruhestellung 20 bis 25 Schläge pro Minute, bei Belastung liegt sie noch weit höher.

20 Schläge pro Minute, 1200 pro Stunde, 28800 pro Tag, mehr als 10. Mio. Schläge pro Jahr spart das

trainierte Herz! Es leistet also nicht nur mehr, sondern arbeitet auch wirtschaftlicher und schafft sich gewissermassen Reserven. Durch diese Untersuchungen wurde ausserdem bewiesen, dass ein gut trainierter Körper bei gleicher Belastung beinahe doppelt so viel Sauerstoff aufnehmen kann wie ein untrainierter. Dabei muss beachtet werden, dass eine ausreichende Sauerstoffversorgung die unerlässliche Voraussetzung für jede geistige und körperliche Betätigung ist. Die Atmungsorgane des trainierten Körpers sind leistungsfähiger. Aus der eingeatmeten Luft wird ein höherer Sauerstoffanteil entnommen. Die Blutmenge ist grösser. Und: das Blut enthält mehr rote Blutkörperchen, es kann dadurch mehr Sauerstoff aufnehmen und transportieren.

Ein gesunder Herzkreislauf, früher durch die überwiegend physische Betätigung eher gewährleistet, ist

auch heute von grösster Wichtigkeit, im Gegensatz zu früher aber vorab deshalb, damit der «moderne» Mensch der psychischen Belastung (dem Stress) gewachsen ist.

Das Zeitalter der Technik führt jedoch nicht nur zu Bewegungsmangel, sondern, durch Schwächung der Muskulatur, auch zu Haltungsschäden und mangelnder körperlicher Beweglichkeit. Der Körper wird steif und unbeweglich. Das gilt keineswegs nur für Erwachsene und ältere Personen, sondern in bedenklichem Masse auch für die jüngere Generation.

Regenerierungsmöglichkeiten, aktive und passive, gibt es viele, die aber nicht alle die gleiche Bedeutung für die Gesunderhaltung des Körpers und dessen Funktionen haben. Vereinssport, Vita- und Fitness-Parcours, die Landschaft im weitesten Sinne (die auf Grund mangelnder Kenntnis der Vorgänge nicht zur bewussten körperli-

chen Vorsorge beiträgt), Fitness-Clubs (die manchmal höhere Trainingsqualität aufweisen), private Sanatorien (mit Prophylaxe) und verschiedene Sportgeräteproduzenten (sofern das Programm nachweislich Qualität, Beratung und Funktionstüchtigkeit aufweist) können zur körperlichen Vorsorge beitragen.

Wichtig: eingehende Beratung

Ein wesentlicher Punkt, so führte Heinz Schönenberger, Sportlehrer (Klafs Saunabau AG, Zug), in einem Gespräch mit dem «plan» aus, sei die einem Gerätekauf vorangehende Beratung, was natürlich auch entsprechend ausgebildete Mitarbeiter voraussetzt. Dieser zweiten Forderung kommt übrigens die genannte Firma mit Kursen und regelmässigen Weiterbildungsseminaren nach, die dem Mitarbeiter neueste Tendenzen, neue Erkenntnisse und das notwendige Grundwissen vermitteln.

Schwerpunkte in diesem Programm: Physiologie und Anatomie. Zum ersten: Der sich für ein Fitness-Gerät interessierende Kunde wird vorerst in einem Gespräch über die Körperfunktionen aufgeklärt und anschliessend einem eingehenden Test unterzogen, der aufzeigt, was speziell es zu trainieren gilt. Denn bei der Fitness geht es ja, anders als beim Hochleistungssport, nicht darum, einzelne Muskelfunktionen zu trainieren und andere gegebenenfalls zu vernachlässigen, vielmehr soll auf ein gesundes Gleichgewicht der drei Hauptkomponenten Sauerstoffaufnahme des Körpers (= gesunder Herzkreislauf), Flexibilität (Schultergelenke, Aduktoren, Wirbelsäule = Streckmuskulatur) und Kraft-/Rumpfmuskulatur (Rückenstrecker, Bauchmuskulatur) hingearbeitet werden. Als Leitsatz soll hier «Form durch Funktion» zur Anwendung gelangen können. Erst nach Abklärung der Schwä-

chen des einzelnen Interessenten kann ihm danach das für ihn optimale Gerät empfohlen und verkauft werden. Um die Funktionstüchtigkeit der Geräte zu sichern, muss dem Verkauf ein gut funktionierender nachträglicher Kundendienst zur Seite gestellt werden. Dann entwickeln die Fitness-Geräte eine Eigenwerbung.

Fitness-Training: wie und für wen?

Das Fitness-Training muss harmonisch den gesamten Organismus erfassen, Herz und Kreislauf stärken, die Muskulatur kräftigen, die Beweglichkeit verbessern und das Nervensystem positiv beeinflussen. Herz und Kreislauf sollen für mindestens 6 Minuten so belastet werden, dass die Pulsfrequenz über die sogenannte Dauerleistungsgrenze ansteigt. Der Trainingsreiz muss also einen bestimmten Schwellenwert überschreiten. Daraus ergibt sich, dass

die Belastung beim Training laufend, entsprechend dem Trainingsfortschritt, gesteigert werden muss.

Grundsätzlich kann man davon ausgehen, dass sich Fitness-Training bei nahezu jedem körperlichen Zustand und in jedem Alter lohnt. Voraussetzung ist jedoch, dass man die notwendige Energie aufbringt, regelmässig – möglichst jeden Tag – zu trainieren. Erste Erfolge stellen sich dann schon nach wenigen Wochen ein.

Übrigens: Sauna- und Sonnenbäder sind ebenfalls hervorragende Möglichkeiten zur Erhaltung und Wiedergewinnung von Gesundheit und Fitness. Allerdings kann die körperliche Betätigung dadurch nicht ersetzt werden. Saunabaden aktiviert den Stoffwechsel. Durch die Wechselwirkung zwischen Heiss und Kalt wird der Körper abgehärtet. Die Widerstandsfähigkeit gegen Erkrankungen aller Art verbessert sich entscheidend.

Kantonsoberförster beschliessen Aktionsprogramm

An ihrer letzten Sitzung befasste sich die Kantonsoberförsterkonferenz (KOK) unter dem Vorsitz von Direktor M. de Coulon unter anderem mit der Frage der Waldförderung. Dazu wurde ein umfassendes Aktionsprogramm verabschiedet.

Die unbefriedigende Situation im Bereich der forstlichen Subventionen, welche unhaltbare Verzögerungen beim Bau von Lawenschutzanlagen und Waldwegen verursacht, bewog vor einem Jahr die Kantonsoberförster, eine Arbeitsgruppe unter der Leitung von Kreisoberförster A. Brühlhart einzusetzen mit dem Auftrag, Mittel und Wege zu suchen, wie Bund, Kantone und Waldbesitzer vermehrt für die Lösung der anstehenden Probleme im Wald herangezogen werden könnten.

An der letzten KOK konnte nun

Oberförster Brühlhart die Ergebnisse der Arbeitsgruppe in Form eines Aktionsprogrammes vorstellen. Das Programm umfasst zahlreiche Aktionen, so unter anderem:

- Energiepolitik (Beeinflussung der gesetzlichen Grundlagen im Hinblick auf das Brennholz)
- Koordinierte Verkehrspolitik (z.B. Verwendung von Geldern aus dem Treibstoffzollzuschlag für forstliche Projekte)
- Aufgabenteilung Bund/Kantone (Der Wald soll gestärkt aus dieser Übung herauskommen)
- Investitionskredite im Berggebiet (Aufstockung bis zum gesetzlich vorgesehenen Mass)
- Grundbuchvermessung (Anpassung der Kredite für die Waldzusammenlegungen an die erhöhten Bundesbeiträge für Grundbuchvermessungen)

- Forstliche Ausbildung (Gleichsetzung mit Biga-Berufen)
- Regierungsprogramm/Finanzplan 1984–1987 (Erhöhung der allgemeinen Forstkredite)
- Verwendung der Forstreserve (Bessere und andere Verwendung)

Für jede einzelne Aktion wurde ein sogenannter Koordinator bestimmt, der für die Inangriffnahme und Durchsetzung der betreffenden Aktion verantwortlich zeichnet. Auf Vorschlag der Kommission Brühlhart hin beschloss die KOK, ein Gremium zu schaffen, welches die Verbindung zwischen dem Aktionsprogramm und den interessierten Verbänden herzustellen und das Projekt zu begleiten hat. Diese «forstliche Koordinationsgruppe» besteht aus Vertretern verschiedener am Wald interessierter Kreise.

Im weiteren nahm die KOK Kenntnis von den Arbeiten am Jagdgesetz, dem Stand des Projektes Gebirgswaldpflege und der Aussprache von Herrn de Coulon mit Herrn Piot, Direktor des Bundesamtes für Landwirtschaft, betreffend Ersatzaufforstungen im Landwirtschaftsgebiet.

A. Sommer vom Bundesamt für Forstwesen orientierte schliesslich die Kantonsoberförster über die Beschäftigungslage und Berufsaussichten von Forstingenieurern im Forstbereich. Gemäss seinen Ausführungen besteht in der Schweiz bei den Dauerstellen ein durchschnittlicher Jahresbedarf von 13 bis 14 Forstingenieurern, während in den letzten Jahren weit mehr Leute an der Hochschule ausgebildet worden sind. Man schätzt, dass rund 200 ausgebildete Forstingenieure keine Stelle im Forstbereich haben.

Gebr. Fischer AG

Stampfgasse 44
8750 Glarus
Telefon 058 61 26 66

Wir führen aus:

Tank-Neuanlagen
Tank-Revisionen
Tank-Sanierungen

Heizungen aller Art
Ölfeuerungen
Wärmepumpen