

Zeitschrift: Schweizer Schule
Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band: 70 (1983)
Heft: 5: Schulturnen - Schulsport I

Artikel: Zum Geleit : provozierende Worte eines Arztes zur körperlichen Ertüchtigung
Autor: Oesch, Felix
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-530407>

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>

Schulturnen – Schulsport I

Zum Geleit:

Provozierende Worte eines Arztes zur körperlichen Ertüchtigung

Das bewusst oder unbewusst verfolgte Ziel liebevoller Erziehung ist die restlose Entfaltung der körperlichen und geistigen Anlagen des Schülers, damit er im späteren Kampf ums Dasein gewappnet sei und den Erfordernissen der Umwelt genüge.

*Aus dieser Formulierung ist ersichtlich, wie wenig unsere heutigen Schulprogramme diesen Wünschen entsprechen. Die körperliche Ertüchtigung unterbleibt praktisch, ja der Schulunterricht führt oft zu schweren Schädigungen der Gesundheit. Das traditionelle Lehrprogramm ist den Anforderungen unseres mechanisierten Alltags nicht gewachsen; die Schüler, namentlich die Hochschüler, werden durch unnützen Gedächtniskram überfordert, oft absichtlich, um einen artifiziellen *numerus clausus* zu erzwingen...*

Der Universitätsunterricht ist grösstenteils für den späteren Einsatz im Leben nicht zugeschnitten und opfert die Gesundheit und das Glück der akademischen Jugend fragwürdigen Idealen und Hirngespinnsten.

Der heutige Schulbetrieb in Primar-, Mittel- und Hochschulen hemmt die körperliche Entwicklung, da während des stundenlangen Ruhigsitzens keine Muskelarbeit geleistet wird. Auch die meisten Erfindungen, vor allem Transportmittel und Maschinen aller Art, verdrängen die körperliche Arbeit und führen so zu einem zwar anstrengungslosen, dafür aber geistig umso gespannteren und gehetzteren Leben. Da diese Entwicklung irreversibel ist, muss als Ausgleich der heutige Stadtbewohner und Intellektuelle Sport in irgendeiner Form betreiben, soll das Gleichgewicht Körper/Geist–Geist/Körper nicht völlig verloren gehen.

Man kann somit Sport als das Aufsuchen körperlicher Anstrengungen irgendwelcher Art

definieren, mit dem alleinigen Zweck, diese zu überwinden. Zwischen dem Bergbauer, der, ein Fuder Heu auf dem Buckel, seinen eingeschnittenen Geissen zu Hilfe kommt, und dem Bergsteiger, der die gleiche Leistung vollbringt, besteht ein Unterschied. Der Bergbauer muss. Er ist um das Schicksal seiner Tiere bekümmert. Er handelt unter psychischem Druck. Der Sportler will. Es macht ihm Spass, sein Geschick und seine Leistungsfähigkeit auf die Probe zu stellen.

*Dementsprechend wird auch die Auswirkung der gleichen Leistung auf beide verschieden sein. Während der Bauer sich seufzend abrakert, ertüchtigt sich der Sportler. Das Beispiel zeigt deutlich, was bei jedem Sport zu vermeiden ist: er darf nicht unter dem sadistischen Kommando von Korporal Himmelstoss (Erich Remarque, *Im Westen nichts Neues*) oder Sergeant Waurich (Erich Kästner) erfolgen, sondern er soll freiwillig, spontan, fröhlich, ohne Zwang, aus innerem Bedürfnis sich entwickeln.*

Diese Bedingungen sind beim Spiel, das ja auch Sport ist, erfüllt. Das Schulkind sollte also zunächst gemeinsame Spiele erlernen, allmählich zu Freiübungen übergehen und erst später geräteturnen.

Das Notengeben im Turnunterricht ist völlig überflüssig und belastet Schüler und Lehrer. Abgesehen davon, dass genormte Leistungen als Basis für Noten ungerecht sind. Ein 50kg schwerer Astheniker kann doch die 10-kg-Kugel nicht gleich weit stossen wie sein 75kg schwerer Kamerad. Ein 1,50 grosser Pykniker kann nicht gleiche Hochsprungresultate erzielen wie ein 1,90 langer Athlet usw.

«Sportlichkeit setzt sich aus den zahllosen Einzelleistungen und Geschicklichkeiten zusammen, die der Mensch gemäss Konstitution, Alter, Gewicht, Grösse, Training und Beruf erreicht. Wenn unbedingt Noten gegeben werden müssen, so dürften diese nur als

Durchschnitt eines Pentathlons und Dekathlons (Fünf- und Zehnkampf) erfolgen, wobei Gewicht- und Körpergrösse zu berücksichtigen wären.

Der Nutzen von Leibesübungen ist unbestritten. Je weniger ein Mensch in seinem Beruf körperliche Arbeit leistet, umso notwendiger werden sie.

Mit zunehmendem Alter nimmt die Beweglichkeit der einzelnen Gelenke (in Graden gemessen) dauernd ab. Durch regelmässiges Turnen kann dieser Prozess weitgehend verhindert werden. Ein täglich benützter Muskel atrophiert kaum, die Gelenkbänder bleiben straff. Auch das Herz bleibt durch Training viel länger leistungsfähig. Die Atemtiefe wird bei schnellem Gehen verdreifacht, bei Schnellauf versiebenfacht.

Rennpferde haben oft ein doppelt so grosses Herz wie gewöhnliche Pferde. Bei Stallkaninchen wiegt das Herz 2,5‰ des Körpers, während es beim gut trainierten Hasen 8‰ und mehr erreicht.

Viele Sportarten verlangen, falls Höchstleistungen erstrebt werden, einen sehr regel-

ten, den hygienischen Prinzipien entsprechenden Lebenslauf. Nicht umsonst entstand aus dem griechischen Wort für Training, «Askesis», das christliche Askese.

Die Gefahren der Leibesübungen sind, wenn man nicht Rekorde brechen will, minim.

Ursachen: 57 % Ungeschicklichkeit
21,5% Bodenbeschaffenheit
9 % Mitspieler
1,5% Hilfeleistungen
Rest Geräte

Sogar beim Boxen kommt es kaum zu Unfällen, falls mit genügend stark gepolsterten Handschuhen gekämpft wird und keine Meisterschaften ausgetragen werden.

Übertreibungen führen zu Schäden: Der Tennisellbogen, die Tennisschulter, Meniskopathien der Fussballspieler beweisen dies. Bei Übertrainierten kommt es zu Gewichtsverlust, unruhigem Schlaf, Schmerzen in Muskeln, Herz und Gefässen und (zum Glück) zu Leistungsverringerung. Dr. med. Felix Oesch

in: Hygiene in Schule und Haus. Haupt-Verlag, Bern o.J.

Bolcolor-Ringordner-



Nr.1 des preisbewussten Schuleinkäufers!

Qualität ist bekanntlich das Preiswerteste. Ringordner müssen ein ganzes Jahr lang der nicht immer zimperlischen Behandlung der Schüler standhalten. Oft sogar noch länger. Trotzdem sollen sie sauber und ansprechend aussehen. Kein Problem für die seit Jahren erprobten Bolcolor-Ringordner.

Bolleter fertigt sie aus einer kunstharzbeschichteten Edelpappe. Sie ist kratzfest, grifffsauber, abwaschbar, lichtbeständig und äusserst zäh, das heisst, beinahe unverwundlich. Bolcolor-Ringordner haben die meisten hervorragenden Eigenschaften eines guten Plastik-

Ringbuches, ihre Scharniere und Kanten sind aber wesentlich stärker. Ausserdem sind sie -40 bis -70 preisgünstiger. Diese Argumente und die neun lieferbaren, schönen Farben machen Bolcolor-Ringordner zur Nr. 1 des Schuleinkäufers und seiner Schüler.

Bolleter AG, 8627 Grüningen
Fabrik für Büroartikel
Tel. 01/935 2171

Ich bin auch der Meinung, dass sich für meine Schüler nur Dauerhaftes lohnt. Deshalb bin ich an Ihren Ringordnern und Zeichenmappen aus Bolcolor sehr interessiert. Senden Sie mir bitte entsprechende Ansichts-Muster und eine Preisliste.

Name, Vorname: _____

Strasse, Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

Senden an Bolleter AG, 8627 Grüningen **Das Gute günstiger.**