

**Zeitschrift:** Schweizer Soldat + MFD : unabhängige Monatszeitschrift für Armee und Kader mit MFD-Zeitung

**Herausgeber:** Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat

**Band:** 68 (1993)

**Heft:** 7

**Artikel:** Sport als Chance

**Autor:** Fischer, Hans

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-714304>

### **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

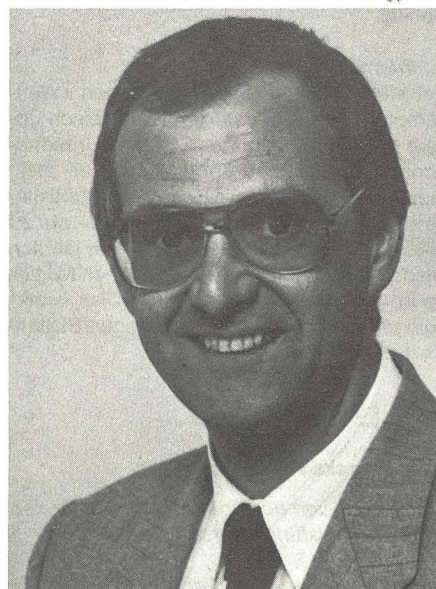
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Sport als Chance

Von Major Hans Fischer, Sportof Mech Div 4, Marthalen

Trotz oder gerade wegen den Errungenschaften in Zivilisation und Technik leben wir in einer Gesellschaft freiwilliger und teilweise erzwungener Bewegungsarmut mit den daraus resultierenden Zivilisationskrankheiten. Die Träger dieser Gesellschaft stellen aber gleichzeitig einen Teil unserer Armee dar. Somit wird auch die Armee von den unterschiedlichen Auswirkungen des gesellschaftlichen Wandels betroffen.

Seit einiger Zeit werden die Strukturen unserer Armee überarbeitet und erneuert: die Armee 95 wird vorbereitet. Ist dies nicht die grosse einmalige Gelegenheit, den Sport in der Armee noch besser zu verankern und ihm den Stellenwert zu geben, den er dem heutigen Umfeld entsprechend benötigt? Sport wird vielfach ausschliesslich mit körperlichen Höchstleistungen assoziiert. Sport hat aber noch weitere, nicht minder wichtige Komponenten. In einer Zeit der körperlichen Inaktivität und Bewegungsarmut kommt dem sinnvollen Breitensport zusehends eine präventive Bedeutung zu: Sport ist Bewegung und Bewegung ist Leben. Für die Prävention sind Sport und Bewegung nicht nur wichtig, sondern geradezu lebensnotwendig. Nachstehend werden Argumente aufgezeigt, die das Gros unserer Soldaten überzeugen müssten, und die kombiniert mit einem gutgeführten Sportbetrieb im Dienst motivierend sein dürften. Packen wir's an! Vermitteln wir unseren Armeeangehörigen in Truppendiensten und Kursen die notwendigen Impulse, damit sie im Zivilleben wieder vermehrt ihre Eigenverantwortung wahrnehmen und etwas für ihre Gesundheit und persönliche Fitness tun.



**Hans Fischer**  
Dr sc nat ETH  
Major, Sportof Mech Div 4  
8460 Marthalen

z B Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel und hoher Blutdruck. Unerkannt deshalb, weil es in breiten Bevölkerungsschichten als «normal» gilt, dass man raucht, sich nicht viel bewegt und reichlich Alkohol trinkt. Es gibt wahrscheinlich nur wenige Menschen, die über eine so hohe, ererbte Krankheitsresistenz verfügen, um einen gesundheitsschädigenden Raubbau unbeschadet zu verkraften. Es gilt daher, mit der Prophylaxe in einem Bereich zu beginnen, in dem persönliche Einflussmöglichkeiten bestehen, und deren gibt es viele.

## Risikofaktoren (Abb 2)

1. Vererbung, Familiengeschichte
2. Stress, Verhaltensmuster, Persönlichkeit
3. Hoher Blutdruck
4. Hohes Cholesterin
5. Erhöhter Blutzucker (Diabetes)
6. Fett- und cholesterinreiche Ernährung
7. Bewegungsmangel
8. Rauchen
9. Übergewicht
10. Abnormales Ruhe-Elektrokardiogramm

## ... ein Hundespaziergang genügt!

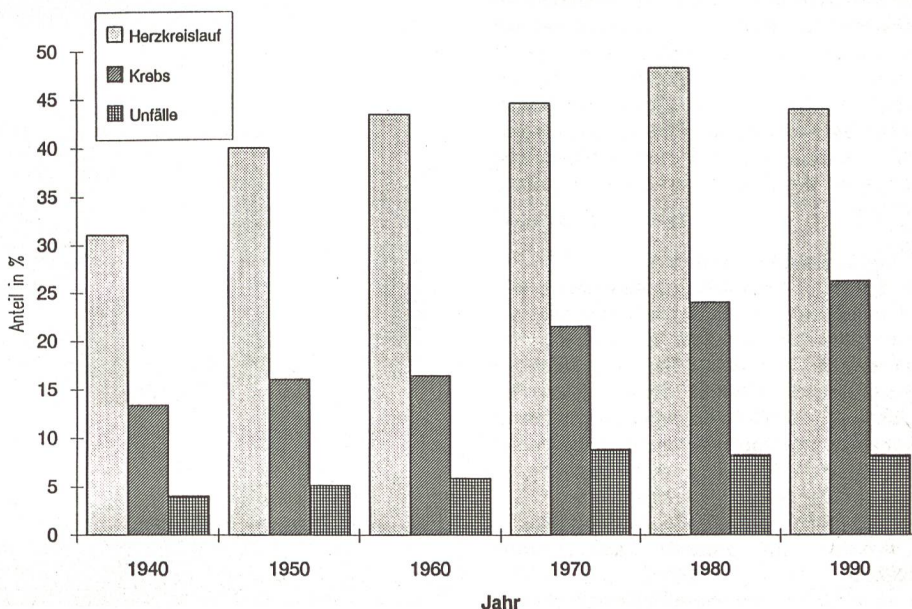
Bereits eine mässige körperliche Bewegung, d h beispielsweise mehrmals wöchentlich eine halbe Stunde zügiges Gehen wie z B bei einem Hundespaziergang, vermindert das Risiko um 50%, vorzeitig an einem Herzinfarkt zu sterben. Man muss folglich kein Extremsportler sein, um länger als der träge Durchschnitt der Bevölkerung zu leben. Zu diesen erfreulichen Schlussfolgerungen gelangte eine umfangreiche Langzeitstudie<sup>3</sup> am Institut für Aerobic-Forschung in Dallas USA (Abb 3). Zu Beginn wurden über 13 000 gesunde amerikanische Männer und Frauen im Alter von 20 bis 65 Jahren auf ihre körperliche Leistungsfähigkeit untersucht und in drei Leistungskategorien eingeteilt und während über 15 Jahren beobachtet. In der trägen Gruppe («unfit») befanden sich die inaktiven «Bewegungsmuffel», die kaum je zu Fuss gehen, immer den Lift benützen und keinen Sport treiben. In einer zweiten Gruppe («mässig fit») wurden Personen zusammengefasst, die regelmässig zu Fuss gehen, Garten- oder Hausarbeit verrichten oder etwas Ausdauersport betreiben. Die Fittesten («fit») waren unter Joggern und den übrigen Ausdauer-

## VERANLASSUNG, MOTIV

Die häufigsten Todesursachen zwingen zum Umdenken ...

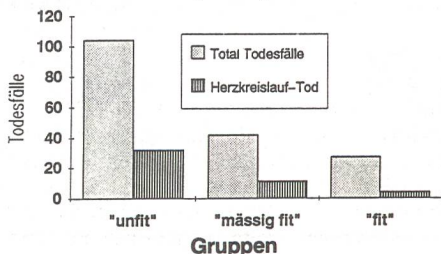
In der Schweiz sterben jährlich insgesamt etwa 60 000 Menschen<sup>1</sup>, davon praktisch die Hälfte einen Herz-Kreislauf-Tod, was gleichzeitig der weitaus häufigsten Todesursache entspricht (Abb 1)<sup>2</sup>. Heimtückisch ist, dass bei 30% der plötzliche Herz-Kreislauf-Tod das erste und einzige Symptom ist und für 50% der von einem Herzinfarkt Betroffenen jede ärztliche Hilfe zu spät kommt. Prophylaxe tut not! Es geht somit in wesentlichen darum, die Herz-Kreislauf-Krankheiten in einem möglichst frühen Stadium zu erkennen und zu senken. Die einzelnen Hauptrisikofaktoren sind heute recht gut bekannt (Abb 2) und einige sind direkt beeinflussbar: Ernährung, Bewegung, Rauchen und Übergewicht. Eigentlich ist es so einfach: Im Prinzip wüsste man wie, aber ...! Die Gefahr, einen Herz-Kreislauf-Tod zu sterben, ist in der Regel nicht primär auf einen Risikofaktor, z B Cholesterin, zurückzuführen. Die unerkannte Zeitbombe liegt vielmehr im Zusammenwirken mehrerer solcher Faktoren:

## Häufigste Todesursachen in der Schweiz (Abb 1)





### Fitness lohnt sich (Abb 3)



sportlern zu finden, welche regelmässig und intensiv trainierten.

#### Ergebnis:

Die «unfit» Personen erleide der vorzeitige Tod viermal häufiger als die Personen der leistungsfähigsten Gruppe («fit»). Doch auch im Vergleich mit den bloss mittelmässig Leistungsfähigen («mässig fit») der zweiten Gruppe hatten völlig untrainierte «Bewegungsmuffel» noch ein mehr als doppelt so hohes Risiko, frühzeitig an einem Herzinfarkt zu sterben. **Fazit:** 1. Sportler leben länger, und 2. schon eine geringe Grundaktivierung der körperlichen Leistungsfähigkeit scheint bereits auszureichen, um den Herz-Kreislaufleiden wirksam vorzubeugen.

Auf die Schweizer Verhältnisse übertragen heisst dies, dass jährlich gegen 7000 verfrühte Todesfälle infolge Herzinfarkt verhindert werden könnten!

## IST-ZUSTAND

### Der Sportbetrieb in der Armee ist verbesserungsfähig

Im Sinne von «man soll zuerst vor der eigenen Tür wischen» hat Sprenger<sup>4</sup> den strapazierten Begriff Motivation neu belebt. Er kam zum Schluss, dass man im Grunde genommen niemanden motivieren könne. Die zentrale Frage heisse schlicht: «Was mache ich falsch, damit ich meine Leute demotiviere?» Was sind denn nun aktuelle Demotivationsfaktoren im Militärsport? Was demotiviert unsere Armeeangehörigen? Stellvertretend für die vielen Möglichkeiten sollen vier zentrale Problemkreise skizziert werden.

#### 1. Führungsproblem

Selbstverständlich ist der Einheitskommandant verantwortlich für den Sportbetrieb seiner Einheit. Die entscheidende Schlüssel-funktion wird aber vom Einheits-Sportoffizier ausgeübt. Zu dieser Funktion darf künftig nicht mehr – wie vielfach heute in der Praxis – der «Hamburger-Lt.» verknurrt werden, sondern es ist der geeignetste Zugführer auszuwählen!

#### 2. Organisationsproblem

Die Sportmöglichkeiten und -anlagen im WK-Raum müssen wie die Schiess- und Übungsplätze ebenfalls vor dem WK rekonstruiert werden. Nur auf diese Weise lässt sich der Sportunterricht sinnvoll einplanen. Im WK selbst gehören die Sportlektionen auf den Tagesbefehl, und Sport darf nicht «bei Gelegenheit, wenn die Zeit noch reicht, irgendwo als Lückenfüller benutzt werden».

#### 3. Problem der grossen Leistungsunterschiede

In einer Einheit resultieren aus den grossen

Altersunterschieden von 20 bis 32 bzw 42 Jahren erfahrungsgemäss grosse körperliche Leistungsunterschiede. Werden nun alle Wehrmänner gleich stark oder gleich wenig gefordert, gibt es immer relativ viele Überforderte oder Unterforderte. Entsprechend gross sind – abgesehen vom Muskelkater – Frustration, Demotivation und Leistungsverweigerung. Das Anbieten von verschiedenen, freiwillig gewählten Leistungsgruppen schafft da Abhilfe.

#### 4. Informationsproblem

Betreffend den ausserdienstlichen Wettkämpfen und Militärsport-Kursen weisen unsere Armeeangehörigen grosse Informationsdefizite auf. In Sportleiterkursen stellt man fest, dass selbst die Sportleiter – und diese sind unsere Praktiker an der Front – nur zu einem geringen Prozentsatz über die jährlich wiederkehrenden, ausserdienstlichen Militärsport-Angebote informiert sind! Dies widerspiegelt deutlich den gegenwärtigen Stellenwert des Sportes in der Armee.

## SOLL-ZUSTAND

### Freude wecken am Sport

«Man muss von der Notwendigkeit einer körperlichen Leistung überzeugt sein.»

#### Information

Die Verbesserung der Fitness (siehe Definition unten) unserer Armeeangehörigen ist ein wichtiges Ziel; entscheidend ist aber, dass auch andere Gesundheitskriterien nicht vernachlässigt werden. Dazu ist noch viel Informationsarbeit zu leisten. Der resultierende Nutzen ist sowohl für jeden einzelnen wie auch volkswirtschaftlich sehr gross. Wenn die Armee am Ende der obligatorischen Schulzeit durch sinnvollen Sportbetrieb auch einen Beitrag zur Volksgesundheit leistet, kann dies für das Image unserer Armee nur förderlich sein.

Unsere Armeeangehörigen müssen daher über das reichhaltige Militärsportangebot unserer Heeresseinheiten orientiert werden. Dazu gehören die jährlich stattfindenden

Sommer- und Wintermeisterschaften, die verschiedensten Kurse im Sommer und im Winter (Gebirgs- oder Ski-Patrouillenführerkurse, Einzel und Patrouillen usw.).

#### Definition von Fitness<sup>5</sup>

«Unter Fitness versteht man die Ausgewogenheit zwischen körperlicher Leistungsfähigkeit sowie physischem und psychischem Wohlbefinden und dem Fehlen von Krankheit. Körperliche Aktivität, im Sinne des Fitness-/Gesundheitsdenkens, hat Ausgleichs- und Präventionscharakter und soll Freude und Wohlbefinden fördern.»

#### WK-Vorbereitung

Wenn der WK-Raum bzw -Ort feststeht, kann mit der Vorbereitung konkret begonnen werden. Für den Sportbereich heisst dies, dass sich die Sportverantwortlichen der Truppenkörper und Einheiten beispielsweise folgende Fragen stellen:

- Wo befindet sich der nächste VITA-Parcours?
- Gibt es ideale OL-Gelände mit evtl schon vorhandenem Postennetz?
- Ist in unmittelbarer Nähe ein «Lauf-Träff» vorhanden (= markierte Laufstrecken von 1 bis 15 km, mit km-Tafeln)?
- Wo ist die nächste Finnenbahn angelegt?
- Besteht eine Langlauf-Loipe?
- Welches sind die nächsten Sport- bzw Mehrzweckhallen?
- Wie wär's mal mit einer Schwimm-Stafette zwischen Gruppen oder Zügen?
- usw

#### Mögliche WK-Ziele

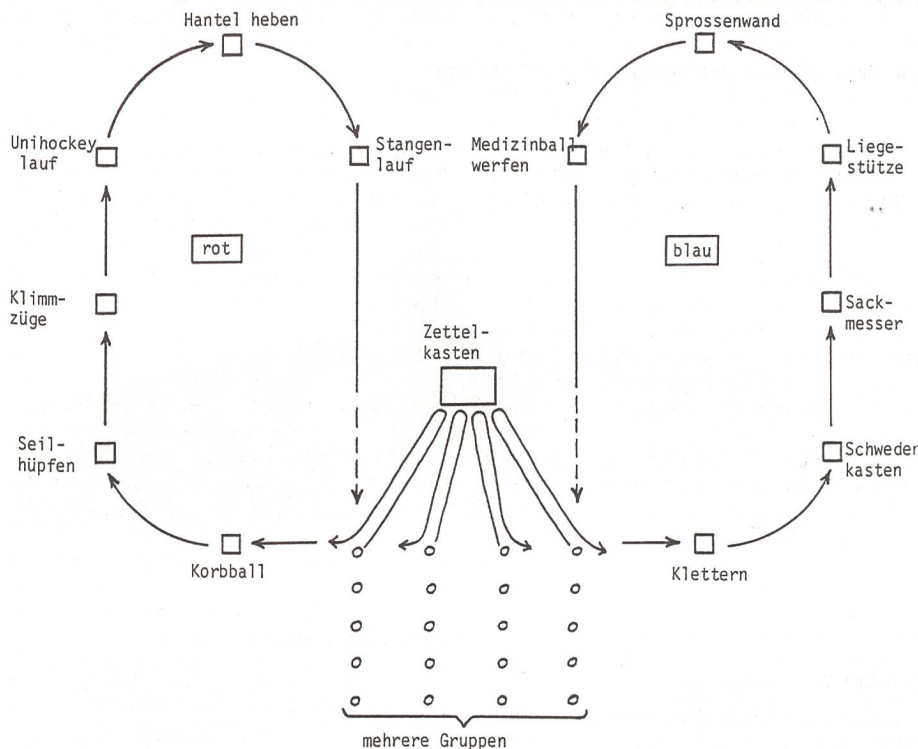
Konkrete Ziele für den Truppendienst könnten wie folgt aussehen:

- Erleben lassen von Fitness (→ entrostet)
- Gestalten von Sportlektionen, damit möglichst viele, individuelle Trainingseffekte erzielt werden (→ Leistungsgruppen)
- Fördern von Freude an Sport und Spiel
- Vermitteln von Impulsen fürs Zivilleben (→ «Life-time-sport»)
- Informieren über ausserdienstliches Militärsport-Angebot und Zusammenstellen von Patrouillen mit Ersatzleuten





# 1 «Mannschaftswettkampf Ausdauer» (Abb 4)



«Es muss nicht immer Fussball sein!

Als Anregung für motivierenden Sportbetrieb sind drei unterschiedliche Beispiele aufgeführt.

## [1] «Mannschaftswettkampf Ausdauer» (Abb 4)

**Motto:** Jeder AdA leistet auf spielerische Weise den Beitrag zum Mannschaftserfolg, der seinem Niveau, seinem Leistungsvermögen entspricht!

- Im Zettelkasten befinden sich rote und blaue Zettel mit Nummern von 1 bis 6
- Jeder der Gruppe holt nacheinander einen Zettel, deponiert ihn bei der Gruppe und absolviert den Parcours so viele Male wie auf dem Zettel angezeigt
- Die Ablösung erfolgt mit Handschlag
- Das Spielende erfolgt entweder, wenn der Zettelkasten leer ist, oder nach einer bestimmten Zeit, z B 20 Minuten

## [2] «Weichmatten-Wettkampf» (Abb 5)

Eine Weichmatte wird umgekehrt in die Hal-

lenmitte gelegt. Von zwei Gruppen springt je einer aus der roten, anschliessend einer aus der blauen Gruppe auf die Matte, mit dem Ziel, möglichst weit auf die andere Seite zu gleiten. Die Mannschaft, die mit der Matte zuerst die Marke auf der Gegenseite überschreitet, hat gewonnen. (Es sind die unterschiedlichsten Arten zu springen denkbar: auf den Bauch, auf den Rücken, zu zweit usw)

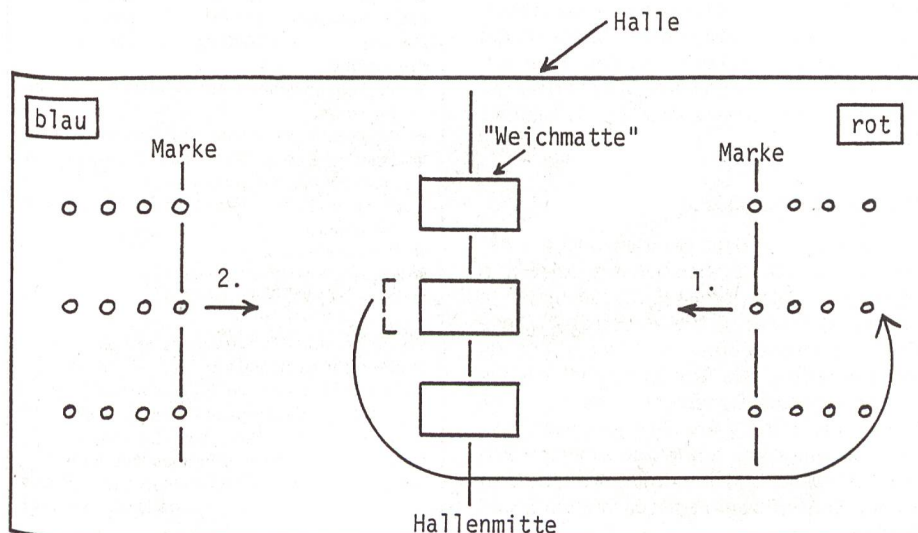
## [3] «Basketballspiel mit einem Korb» (Abb 6)

Auf diese Art können gleichzeitig vier Teams viel intensiver auf einem Spielfeld spielen. 3 bis 5 Spieler (Angreifer) spielen auf einen Korb; 3 bis 5 verteidigen. Sobald ein Korb erzielt wurde, wird blitzschnell gewechselt.

## Sportleiterkurse

Den grössten Nutzen bringen Sportleiterkurse, die im KVK (Sa/So oder Mo) von WK-Gruppen stattfinden. Denn dadurch bestehen die grössten Chancen, das Gelernte im anschliessenden WK unmittelbar umzusetzen.

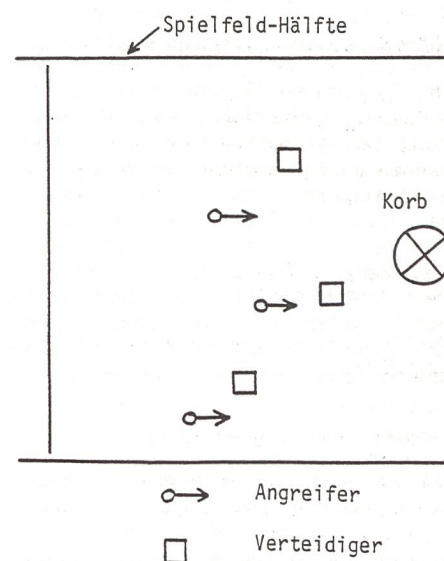
# 2 «Weichmatten-Wettkampf» (Abb 5)



Nicht zivile Wettkampf-Formen kopieren!

Obwohl das zivile Angebot (=Konkurrenz) sehr vielseitig und gross ist und Extrem-Leistungen (z B Ironman-Triathlon, Ultralangstreckenläufe) von wenigen Aktiven en vogue sind, sollte es nicht das Ziel der ausserdienstlichen Wettkämpfe sein, die zivilen Anlässe zu kopieren. Im Gegenteil, man sollte sich auf diejenige Art von Militär-Wettkämpfen konzentrieren, die wirkliche Alternativen darstellen und typische Vorteile aufweisen. So kann beispielsweise mit Patrouillen-Wettkämpfen oder Stafetten jeglicher Art die heute so stark gefragte Teamleistung gefördert werden. Solche Anlässe werden im Zivilen ausser mit den bekannten Mannschaftssportarten kaum in dem Masse angeboten wie in der Armee. Nicht selten bleiben Mannschaften, die sich an ausserdienstlichen Anlässen gemessen haben, Jahrzehnte eng miteinander verbunden.

# 3 «Basketballspiel mit einem Korb» (Abb 6)



Ich hoffe, dass mit diesen paar Anregungen möglichst viele Sportverantwortliche die **Chance Sport in der Armee** intensiver nutzen und von ihren Kommandanten die notwendige Unterstützung erhalten werden. Der positive Einfluss einer sinnvollen Sporttätigkeit wird sich letztlich auch auf den übrigen Dienstbetrieb auswirken.

«Es ist wunderbar, wie sehr der Geist durch körperliche Aktivität und Bewegung angeregt wird.» (Plinius)

## Literaturverzeichnis

- 1 Berry P.R.: Meine Risikofaktoren im Griff! io Management Zeitschrift, 59 (9), 63–66, 1990.
- 2 Bundesamt für Statistik, Sektion Gesundheit (Todesursachenstatistik, 1991)
- 3 Blair S.N. et al.: Physical fitness and all-cause mortality: a prospective study of healthy men and women. Journal of the American Medical Association, no. 262, 2395–2401, 1989.
- 4 Sprenger R.K.: Mythos Motivation. Campus Verlag, 1991.
- 5 Militärsport (Reglement 51.41 d; Ausgabe 1.1.1992, Ziff. 12)