

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 45 (1969-1970)
Heft: 7

Artikel: Kampf gegen Zivilisationsschäden : keine aussichtslose Sache
Autor: Futter, Hans
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1079238>

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: 13.01.2026

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

Keine aussichtslose Sache

Von Hans Futter

oft zu Dauerpatienten unserer Spitäler werden.

Selbstverständlich treten solch schwerwiegende Folgen erst nach monate- oder gar jahrelangem Medikamentenmissbrauch auf.

Je früher der Missbrauch erfasst wird, desto grösser sind die Beserrungschancen. In der Regel verbergen sich dahinter seelische Konflikte, welche der fachärztlichen Behandlung bedürfen. Eigentliche Sucht erfordert fast immer Hospitalisation mit Medikamentenentzug unter strenger Überwachung. Dann versucht man im Gespräch mit dem Patienten und seinen Angehörigen, die Probleme abzuklären und zu überwinden, die zur Sucht geführt haben. Trotz grossem Einsatz sind diese Massnahmen nicht immer erfolgreich: Nach statistischen Erhebungen kann nur etwa ein Drittel der erfassten süchtigen Patienten geheilt werden, ein weiteres Drittel greift gelegentlich wieder missbräuchlich zu Medikamenten und ein Drittel fällt in die Sucht zurück.

Die geschilderte Patientin gehört wahrscheinlich zum glücklichen Drittel der Geheilten. Durch den Unfall ergab sich frühzeitig genug eine Gelegenheit, ihre Probleme im ärztlichen Gespräch zu erkennen und zu überwinden und so den Anreiz zum Medikamentenmissbrauch zu beseitigen. Wie die Zahlen belegen, ist nicht für alle Menschen, denen der Griff nach Medikamenten zur Selbstverständlichkeit wurde, der Ausgang so glimpflich. Ein grosser Teil unserer Bevölkerung ist sich der Gefahr des Medikamentenmissbrauchs zu wenig bewusst. Wenn dieser Artikel Anlass zur Selbstbesinnung gibt, hat er seinen Zweck erfüllt.

Als Truppenkommandant stellte ich immer wieder fest, dass Soldaten im Auszugsalter zwischen 20 und 32 Jahren oft nach zehn Kilometern Marsch mit normaler Gefechtspackung völlig erschöpft sind. Einige können ihres Herzens wegen das Marschtempo nicht mehr einhalten, andere leiden unter heftigen Fussbeschwerden. Die ungewohnten Marschschuhe verursachen Blasen und Schürfungen, und manchmal kommt es sogar zu einer regelrechten Marschfraktur infolge Überlastung des Fussgewölbes. –

Wir glauben wohl, das Training der Rekrutenschule könne für die nächsten zwanzig Jahre ausreichen!

Ein Mitglied einer Rekruten-Untersuchungskommission hat festgestellt, dass sich die «schlechtesten Rücken» bei der Landbevölkerung finden, die «besten Rücken» indessen besitze die Jugend am Bodensee, wahrscheinlich weil sie sehr viel schwimme. Eine grosse Zahl der Rekruten hat Platt-

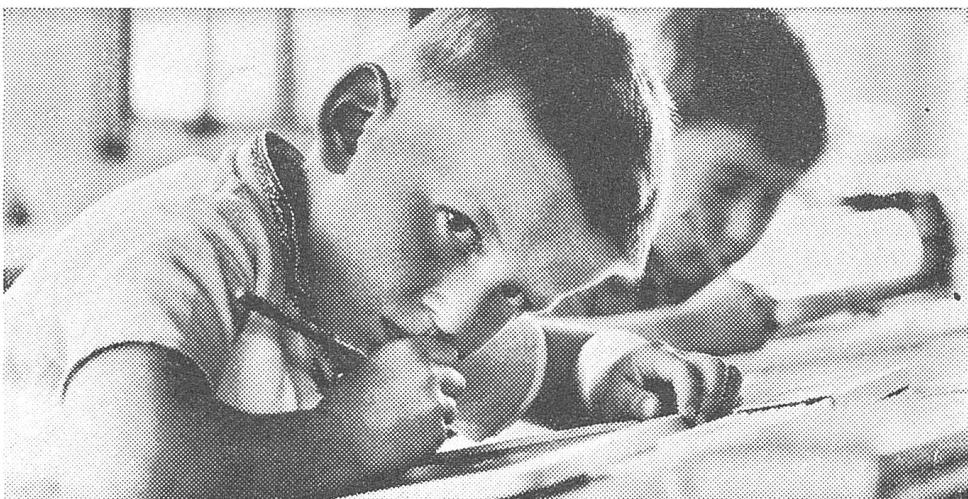
können keine normalen Schulreisen mehr unternommen werden. Schon die Wanderschuhe fehlen. Und leistungsmässig ist man gar nicht auf dem Damm.

Die Schulärzte können beweisen, dass schon im dritten Schuljahr viele Schüler eine schlaffe Haltung haben und dass sich bei einzelnen sogar echte Formveränderungen der Wirbelsäule zeigen. Von 1740 Schülern einer Mittelschule fand man bei 60 Prozent röntgenologisch eine abnorme Wirbelsäule! Und jedes Jahr steigert sich die Zahl. Woher kommt das?

Drei Tatsachen stehen im Vordergrund:

- Unsere Jugend wächst schneller,
- bewegt sich weniger und
- sitzt mehr.

Um spätere Haltungsschäden zu vermeiden, müssen bereits die ersten Anzeichen von Haltungsschwächen ener-



Gefahr durch schlechte Haltung: Was Hänschen nicht lernt . . .

oder Spreifüsse, wobei dieser Fehler bei der Stadtbevölkerung seltener ist, weil die städtischen Eltern früher zum Arzt gehen und Fehlstellungen im Frühstadium korrigieren lassen. Drittens fällt bei vielen Stellungspflichtigen eine ganz ordentliche Fettsucht auf, richtiger: überflüssiger Wohlstandsspeck hat sich an manchem jungen Körper angelagert.

Ähnliche Erfahrungen macht man in den Schulen. Mit manchen Klassen

gisch bekämpft werden. Dazu sind Eltern und Schule gleichermaßen aufgerufen.

Während der Schuljahre sitzen die Kinder viele tausend Stunden in ihren Bänken. Unbedingt nötig ist, dass die Schulmöbel der Grösse des Kindes auf jeder Stufe angepasst werden können und zwar auch bei den Mittelschülern. Zweimal im Jahr sollte die Anpassung vorgenommen werden.

Hauptsächlich fehlt unseren Kin-





Besser ein Buch auf dem Kopf als ein Brett davor und eine mangelhafte Haltung

dern aber eine intensive Bewegung. Früher hatte man unendlich viel mehr Gelegenheit zu gesunder Bewegung. Maschine, Lift, Auto, elektrische Zahnbürste – all das hatte unsere Eltern noch nicht erobert. Sie mussten noch sehr vieles von Hand, mit einer Körperkraft erledigen, sie gingen zu Fuss und sie hatten oft viel längere Schulwege. Und in der Freizeit spielten die Kinder rund um die Wohnsiedlung oder um das Haus herum. Wir veranstalten noch jeden Tag Rennen mit Trottinetts, Velos und Rollschuhen rund um die nächsten Häuserblocks. Und auf der Wiese nebenan wurde stundenlang «Völk» gespielt! – Jetzt ist diese Wiese ein Parkplatz, und um die Häuser Rennen zu fahren, ist ausgeschlossen.

Sind wir wirklich so jugendfreundlich, wie wir dies vorgeben?

Die Zunahme der Muskelkräfte hält mit dem schnellen Knochenwachstum oft nicht Schritt. Bei der Muskulatur ist also einzusetzen. Unsere Kinder verfügen über zu wenig Kraft, um sich aufrechtzuhalten, sie werden lang und schlaksig und ihre Lungen haben keine Reserven mehr. Bewegung heißt die Lösung! – Könnte man zum Beispiel die Kinder zum Antworten in der Schule nicht wieder aufstehen lassen, auch wenn es etwas Lärm gibt?

Täte es ihnen nicht auch seelisch gut, so zu ihrer Meinung «zu stehen»? Selbstverständlich sollen sie auch beim Singen stehen und auch sonst möglichst oft aus der gleichförmigen Sitzhaltung herausgeholt werden. Und zum Lesen müssten sie das Buch wieder auf die heraufgeklappte Klappe stellen, anstatt es auf den flachen Tisch zu legen und sich dann darüber zu beugen.

Kein Schüler sollte länger als 45 bis 50 Minuten nacheinander im Schulzimmer bleiben müssen. Es gibt noch Schulen, wo am Vormittag nur eine einzige Pause eingeschaltet wird, weil man die Pantoffeln nicht dreimal aus- und wieder anziehen kann! Und mancher fleissige Lehrer arbeitet auch gern in die Pause hinein.

Das ist falsch. Das Kind braucht nach 50 Minuten seine 10 Minuten freie Bewegung. Es soll herumrennen und die Pausen-Geräte ohne Einschränkung benützen dürfen. Vor allem jüngere Kinder haben einen enormen Bewegungsdrang und sollen ihn wenigstens während dieser kurzen Unterbrechungen ausleben können. Der Abwart soll die Reckstangen nicht wegnehmen, weil sie rosten könnten, bei Sandgruben und Wiesen sollte überall «Betreten erlaubt» stehen!

Auch an Mittwoch- und Samstagnachmittagen und abends, bis es dun-

kelt, sollen die Kinder auf dem Schulhausplatz spielen dürfen. Pausenplätze sind Oasen – sie gehören der Jugend. Dazu sind sie aber auch jugendgemäß zu gestalten – attraktive Geräte aller Art, Spielfeldbezeichnungen, Tore für Fussball, vielerlei Klettereinrichtungen und Tummelgeräte für die Kleineren.

Welche Schulbehörde, welcher Abwart oder welcher Lehrer entwickelt wohl die originellsten Ideen zur Pausenplatz-Gestaltung?

Die einfachste Förderung der Bewegung freilich wäre das Wandern. Jeden Monat eine Wanderung pro Schulkasse und pro Familie! Und hie und da soll auch eine besondere Leistung verlangt werden: eine bestimmte Strecke in einer bestimmten Zeit. Eine gute Regel für die notwendige Marschleistung: Anzahl der Schuljahre mal zwei gleich zurückzulegende Kilometer. Der Zweitklässler sollte also ohne Überanstrengung vier, der Sechstklässler zwölf Kilometer marschieren können. Und vierzehn Kilometer wäre eine Leistung, die jeder Jugendliche erreichen sollte.

Nicht stures Tippeln, nein, man muss ein Ziel haben, das anzieht – eine Ritterburg, ein Teich.

Und genau das gleiche könnte man für die Familie tun: An allen Tram-

und Bus-Endstationen unserer Städte sollten Wanderrouten markiert sein. Rundreisen, meine ich, für drei oder vier Stunden oder für einen Tag. Der Durchschnittsfamilienvater nimmt am Samstagmorgen eben nicht einen Wanderführer zur Hand, sondern er sagt sich: «Heute ist es schön. Gehen wir irgendwohin!» Es würde ihm sein Tun erleichtern, wenn er «am Start» eine Karte mit dem eingezeichneten Weg finden könnte, inklusive Hinweise auf Sehenswürdigkeiten.

Vielerorts wird leider auch der Turnunterricht leichtfertig eingeschränkt. Oft werden die Turnhallen für andere Zwecke gebraucht: Militär wird einquartiert oder Kunstaustellungen finden statt – und das Turnen fällt dann aus!

Dabei sind diese Stunden dringend nötig. Aber vom Turnen spricht man nicht, weil dieses Fach kein verbindliches Lehrziel, nicht Promotionsfach ist. Und darum wird auch, je nach Lehrer, hier nur mehr oder weniger systematisch gearbeitet.

Im übrigen: Auch privat, ausserhalb

der Schule gäbe es noch Möglichkeiten, die nicht ausgeschöpft sind: im freiwilligen Sport. Wenn in den entscheidenden Jahren eine Begeisterung geweckt werden kann für Tennis, Skifahren oder Schwimmen etwa – dann hält diese oft ein ganzes Leben lang an.

Als Erwachsener holt kaum einer noch die Anfangsgründe einer sportlichen Disziplin nach – also gilt es die Jugendzeit zu nützen!

Wir wissen, dass man die Muskeln und den Kreislauf nur bis zu einem gewissen Alter fördern, sie aber bis ins hohe Alter gesund erhalten kann. Ich staune immer wieder, wenn schon Dreissigjährige Mühe haben, im Warenhaus die Treppe hinaufzusteigen. Für ein tägliches Training – ich nenne es Fitness-Training – gibt es verschiedene Möglichkeiten: Neben Gymnastik und Sport leisten Hanteln, Tellepander, Heimreck oder Heimsprossenwand gute Dienste.

Jedes Gelenk, dessen Funktion man nicht ständig erprobt, rostet und jeder untätige Muskel schwindet. Das tägliche Leben bietet uns aber zu wenig Möglichkeiten, unsere Muskeln und Gelenke zu brauchen. Erwachsene sollten ein Fitness-Programm im Sinne eines Gewohnheitssportes einige Zeit, einige Jahre, durchhalten, zum Beispiel jede Woche einmal Schwimmen, Tennis spielen, Reiten, Laufen – aber regelmässig!

Ich weiss, dass die geplagten Familienväter es nicht einfach haben, sich körperlich auf dem Damm zu halten. Man sollte etwas für sie tun! Es widerstrebt ihnen oftmals, regelmässig in einen Verein zu gehen. Sie wollen frei sein, können sich oft nicht an einen bestimmten Abend binden. Ein vielversprechender Anfang sind die sogenannten Vita-Parcours: Sportplätze, die jedermann ohne Formalitäten offen stehen, mit guten Parkiermöglichkeiten, sauberen Garderoben und kalten und warmen Duschen. Wenn noch nicht alles vollkommen ist, so ist das doch ein sehr wesentlicher Anfang. – Schade finde ich,

dass unsere Freibäder nicht besser ausgenutzt werden können – nur etwa vierzig Tage im Jahr sind sie belegt. Wenn doch die Bassins mit Wärmeanlagen versehen und das Wasser geheizt werden könnte! Sicher würden viele Männer nach Feierabend, sehr viele Familien über den Mittag schwimmen gehen. Solche Bassins könnten auch mit einem Ballondach überdeckt werden, wie es heute für etwa 100 000 Franken zu haben ist.

Was kostet ein Patient in einem Chronischkrankenheim? Wer macht die Rechnung?

Dazu ein zweites: Am Rande der Freiflächen könnten mit wenig Mitteln vielseitige Fitness-Parcours erstellt werden, attraktive Bahnen, welche zur Betätigung anspornen. Auch ausserhalb der eigentlichen Badesaison wäre ihre Benützung möglich – Garderobe- und Duschenmöglichkeit ist ja vorhanden. So liesse sich der teure Boden unserer Freibäder besser und länger nutzen.

Und schliesslich: Wie wäre es, wenn man bei der Errichtung von unterirdischen Garagen ein Stockwerk für Badeanlagen reservieren würde? Mitten in der Stadt, grad neben dem Büro, mit Gymnastikraum, Massage, Höhensonnen, Duschen, Coiffeur, Snackbar... Auch unsere Turnhallen lassen sich in dieses Programm der aktiven Bewegung einbeziehen – von 12 bis 14 Uhr, am Samstag und am Sonntag, und vor allem während 13 Ferienwochen stehen sie nämlich leer! Sogar für Vereine sind sie meistens gesperrt.

In die Tat umsetzen

Ich schlage vor, eine Arbeitsgemeinschaft ins Leben zu rufen, die solche Ideen prüft und in die Tat umsetzt; dazu eine Forschung und Dokumentation für Haltungserziehung, eine Liste über Gymnastikgeräte und ihre Verwendung, eine bildliche und textliche Darstellung mit Übungen, die der Patient auf Rat seines Arztes absolvieren kann. Viele Ärzte, Versicherungen und Eltern sind an solchen Unterlagen interessiert.

Liebe auf den dritten Blick

An Guinness Stout, das weltberühmte Bier aus Irland, muss man sich gewöhnen. Dann liebt man es. Und diese Liebe wird lange halten! Guinness is good for you

HORAT

Schweizerischer Generalvertreter:
Paul Horat AG 8023 Zürich Tel. 051 / 42 85 52