

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 46 (1971)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Ist der Vita-Parcours gesund?  
**Autor:** Lottici, Valentino / Oldani, Karl / Ochsner-Berner, Maja  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1080204>

#### **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:** 15.02.2026

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

# IST DER VITA-PARCOURS

Der Siegeszug des Vita-Parcours durch unser Land hat den Schweizer Spiegel veranlasst, den ersten umfassenden Publikumsbericht über diese Einrichtung zusammenzustellen und seinen Lesern vorzulegen. Unser redaktioneller Mitarbeiter Franz Wagner hat zunächst einen Mann der Vita selber gebeten, die Vorzüge des Parcours zu erklären. Dann bekommen der Förster, da der Wald betroffen sein könnte, eine kompetente Benutzerin und ein Arzt das Wort. Die Antworten auf die Frage unseres Titels lauten – das sei vorweg genommen – positiv, mit wenigen Vorbehalten. Sie zeigen zudem, wie man den Parcours am besten benutzt. Im Gegensatz zum Fachmann möchten wir auch denen das Wort reden, die daraus eine unsystematische Ergänzung ihres Spaziergangs machen. Die unabhängigen Fachleute haben wir und nicht die Firma Vita ausgewählt. Red.

## Eine Aktion im Dienst der Volksgesundheit

Von Valentino Lottici,  
Vita-Lebensversicherung, Zürich

Ein brennendes Problem unserer Zeit: Durch eine zumeist sitzende Arbeitsweise, durch Mechanisierung und Automation schwerer Arbeiten, durch moderne Transportmittel ist der Mensch zu einem Leben verurteilt worden, das zu wenig körperliche Leistungen von ihm fordert. Die Folgen davon sind Krankheiten des Bewegungsapparates, Herz- und Kreislaufstörungen, Haltungsschäden usw. Man sollte sich also mehr bewegen. Erfahrungsgemäss ist es jedoch schwierig, den Durchschnittsmenschen zu vermehrter zielgerichteter Bewegung zu veranlassen. Dies beweist schon die Tatsache, dass höchstens ein Fünftel aller Erwachsenen einigermaßen regelmässig Sport treibt. Wahrscheinlich fehlte der körperlichen Erstüchtigung bis vor kurzer Zeit der nö-

tige Anreiz — bis der Vita-Parcours «geboren» wurde.

Es ist nun bald vier Jahre her, seit anerkannte Fachleute auf den Gebieten Wald, Leibesübungen und Bau von Freizeitsportanlagen der Vita-Lebensversicherungs-Aktiengesellschaft in Zürich eine Idee vorlegten, an der sie schon geraume Zeit herumlaboriert hatten und von der sie annahmen, dass sie dem modernen Menschen einen besonderen Anreiz zu körperlichem Tun bieten könnte: ein Gymnastiklauf im Wald.

Der Wunsch der Gesellschaft Vita nach Wohlergehen der Kunden entspringt natürlich nicht nur altruistischen Motiven. Der Amerikaner sagt dazu: Good health means good business. Wir sagen — vielleicht etwas weniger pronomiert: Schaden verhüten ist besser als Schaden vergüten. Es kann indessen kaum bestritten werden, dass an den gesundheitserhaltenden Massnahmen im Rahmen von Lebensversicherungsverträgen nicht nur die Versicherungsgesellschaft interessiert ist, sondern ebenso sehr der Kunde und seine Angehörigen. Deshalb hat die Lebensversicherungsgesellschaft ihren ausgebauten Gesundheitsdienst.

Die Idee eines mit Gymnastikübungen gespickten Waldlaufes liegt auf der gleichen Linie wie dieser Gesundheitsdienst. Sie fand deshalb bei der Vita sofort Gefallen und — was für die Verbreitung natürlich besonders wichtig ist — die nötige Unterstützung. Im Mai 1968 konnte der erste Vita-Parcours in der Nähe des Zoologischen Gartens in Zürich eröffnet werden. Er enthält ein wohldosiertes Programm von 20 Gymnastik- und Kraftübungen, die auf eine Waldlaufstrecke von zirka 2,5 Kilometer Länge verteilt sind. An jedem Posten steht eine Anleitungstafel, die den Turnlehrer ersetzt und dem Trainierenden in Wort und Bild die zu turnende Übung beschreibt. Jedermann kann die Anlage anhand der Übungsanleitungen und entsprechend seinen Fähigkeiten absolvieren. Der Parcours eignet sich für Trainierte und Untrainierte, für

jung und alt, gross und klein, Männer, Frauen, Fräulein, Direktoren und Lehrlinge, Akademiker und Hilfsarbeiter.

Am Vita-Parcours werden vor allem die folgenden Vorteile geschätzt:

Jedermann kann die Anlage zu jeder Zeit kostenlos benützen. Man geht, wann man will und Zeit hat. Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht nötig; der Trainierende kann unbefugsichtigt etwas für seine Gesundheit tun.

Das Training ist nicht auf ein einseitiges Ziel ausgerichtet, sondern vermittelt durch ein wohlausgewogenes Übungsprogramm ein Maximum an Wirkung. Es kann den individuellen Fähigkeiten vollkommen angepasst werden.

Und ein ganz besonderer Vorteil: Man bewegt sich im Wald, das heisst in frischer und gesunder Luft, in einer erholsamen Atmosphäre.

Die Tatsache, dass sich der Benutzerkreis des Vita-Parcours praktisch auf die ganze Bevölkerung erstreckt, und die genannten Vorteile haben diesen Anlagen zu einem wahren Siegeszug verholfen. Niemand hätte sich am Anfang gedacht, dass die Vita-Parcours-Bewegung ein derartiges Ausmass annehmen würde. Nachdem 1968 fünf und im darauffolgenden Jahr weitere zwölf Anlagen dieser Art errichtet worden waren, kam der grosse Durchbruch. Ende 1970 gab es bereits 69 Vita-Parcours und zur Zeit bestehen in der Schweiz schon gegen 150. Die Idee hat selbst an den Landesgrenzen nicht halt gemacht: In Deutschland gibt es etwa gleichviele Vita-Parcours wie in der Schweiz, und in Österreich sind ebenfalls schon einige gebaut worden. Und alle sind nach dem genau gleichen Muster konzipiert wie die erste Anlage in Zürich. Wer also in der Nähe seines Heimes einen Vita-Parcours benützt, braucht selbst auf einer Reise oder in den Ferien dieses Konditionstraining nicht zu missen, denn er findet schon vielerorts solche Anlagen.

Wie ist es zu dieser raschen Verbreitung des Vita-Parcours gekommen?

# GESUND ?

Der Grund dürfte darin zu suchen sein, dass eine solche Anlage nicht nur praktisch jedem Trainingswilligen etwas zu bieten vermag, sondern dass sie auch mit relativ bescheidenen Aufwendungen errichtet werden kann. Wenn günstige Geländeeverhältnisse vorhanden sind, lässt sich ein Vita-Parcours in einigen hundert Stunden bauen; die Kosten belaufen sich auf 1000 bis 2000 Franken. Also ein sehr geringer Aufwand, wenn man daneben den grossen Nutzeffekt betrachtet.

Eine Idee befindet sich auf ihrem Siegeszug. Eine ausgezeichnete Idee, die sich trotz allen anfänglichen Unkenrufen als Volltreffer entpuppt hat.

Auch für die Vita. Nicht dass nun die Versicherungsabschlüsse in astronomische Höhe hinauf klettern würden. Hingegen ist es mit seiner Hilfe gelungen, den Namen dieser Gesellschaft bekannter zu machen. Wenn man bedenkt, dass die Versicherungsmaterie eher trocken und für den Laien schwer überblickbar ist, wenn man ferner bedenkt, dass die Lebensversicherung oft mit nicht besonders erfreulichen Ereignissen verbunden ist, so kann man ermessen, was es für die Vita bedeutet, mit einer so sympathischen Einrichtung wie ihrem Parcours identifiziert zu werden.

Kein Tag vergeht, ohne dass die Vita nicht Dutzende von Briefen und Telefonanrufen von Interessierten erhält. Der Vita-Parcours wird in Presse, Radio und Fernsehen erwähnt; er ist Gegenstand von Schnitzelbänken, Witzen und Gedichten. Er ist zu einer Institution geworden.

Über all dem darf nicht vergessen werden, dass der Vita-Parcours nicht als ein gut verpacktes Werbemittel abgetan werden kann. Er fordert viel materiellen und persönlichen Einsatz von seiten der Vita. Die Belohnung dafür: Tausende von Menschen sind durch den Vita-Parcours zu einer ausreichenden körperlichen Betätigung gebracht worden. Auch Mitglieder von Sportvereinen, ja sogar Spitzensportler schätzen die Abwechslung eines Konditionstrainings auf dem Vita-Parcours. Er ist in vielen Städten

und Ortschaften unseres Landes eine nicht mehr wegzudenkende Sportanlage. Damit kann er auch als wertvoller Beitrag an die neue Aktion «Sport für alle» des Schweizerischen Landesverbandes für Leibesübungen gewertet werden und... als wohlgelungene Aktion im Dienste der Volksgesundheit.

## Attraktion im Erholungswald

Von Karl Oldani, Stadtforstmeister, Zürich

Der Schweizer Wald, der rund 1/4 unserer Landesoberfläche bedeckt, hat bekanntlich mannigfaltige Funktionen zu erfüllen. Während im Gebirge seine Schutzwirkung aus naheliegenden Gründen und in den entlegeneren Forsten des Juras und Mittellandes nach wie vor die Produktion von Holz, der wirtschaftliche Nutzen von primärer Bedeutung ist, haben die Wälder in den dicht besiedelten Regionen in erster Linie der psychischen und physischen Erholung des Menschen zu dienen. Diese Wälder werden ihres besonderen Charakters und ihrer speziellen Funktion wegen als *Erholungswälder* bezeichnet. Wohl müssen auch diese nach den neuesten forstlichen Erkenntnissen bewirtschaftet und gepflegt werden, doch haben sich die entsprechenden Eingriffe immer mehr den Bedürfnissen des «Wohlfahrtswaldes» unterzuordnen.

Mit dem wachsenden Erholungsbedarf der Menschen und steigenden Verlangen nach körperlicher Aktivität wird der Wald in Zukunft noch wesentlich mehr Bedeutung gewinnen. Es ist somit vorauszusehen, dass er zu immer weitergehenden Dienstleistungen herangezogen werden muss, und demzufolge werden auch seine Bewirtschafter vor neue Aufgaben und Probleme gestellt. Insbesondere im stadtnahen Wald werden künftig die bestehenden, relativ bescheidenen Erholungseinrichtungen nicht mehr zu

genügen vermögen. Wenn der Wald jedoch dem vorauszusehenden Ansturm der Erholungssuchenden gewachsen sein soll, so scheint auch auf diesem Gebiet eine rechtzeitige *Planung auf lange Sicht* unerlässlich. Nur so kann verhindert werden, dass dieser ursprüngliche Hort der Erholung und Geborgenheit durch planlose Einrichtungen und Anlagen zu einem ungeordneten Rummelplatz verschandelt wird. Es wird in erster Linie Aufgabe des zuständigen Forstdienstes sein, eine solche Fehlentwicklung zu verhindern. Einzig die Betreuer unserer Wälder haben die Grenzen der möglichen Belastung mit herkömmlichen und neueren Einrichtungen festzulegen.

Um den verschiedenen Wünschen der Erholungssuchenden gerecht zu werden, sind in den Wäldern eigentliche Ruhezonen und Aktivitätszonen auszuscheiden.

Die Ruhezone ist mehr oder weniger dem *Spaziergänger* vorbehalten, der im Walde vor allem Ruhe und Entspannung sucht. Ihm genügen einige Wanderwege, Bänke, Brunnen und Feuerstellen sowie vereinzelte offene Hütten, die ihm Schutz bieten, wenn er vom Unwetter überrascht wird. Für die motorisierten Waldgänger ist überdies eine Anzahl kleinerer Auto-parkplätze bereitzustellen. Die erwähnte Ausstattung ist wohlbekannt und gehört schon seit vielen Jahren zum vertrauten Bild des Zürcher Stadtwaldes.

Der *Aktivitätszone* sind u. a. alle jene Sondereinrichtungen zugewiesen, welche vorwiegend der *sportlichen* Betätigung dienen. Wir meinen damit die Orientierungslauf-Bahnen, die Skilanglauf-Pisten, die Finn- oder Sägemehlbahnen und die einen wahren Siegeszug feiernden *Vita-Parcours*.

Durch eine solche funktionale Raumgliederung soll vermieden werden, dass sich Spaziergänger und Sportler stören und behindern. Die Erkenntnis, dass bei gegenseitiger Rücksichtnahme und entsprechender Anordnung der Erholungsanlagen noch eine intensive Beanspruchung des Waldes ohnehin möglich ist, liess das Stadt-

forstamt Zürich vor mehr als drei Jahren zum eigentlichen *Promotor* der Vita-Parcours-Idee werden. Es ist deshalb kein Zufall, dass die ersten drei dieser Parcours im Jahre 1968 im Stadtwald von Zürich gebaut und in Betrieb genommen worden sind.

Es galt von Anfang an die Devise, auf jeglichen Perfektionismus zu verzichten und damit einfach und billig zu bauen. Deshalb wurden denn auch die meisten Einrichtungen und Geräte aus rustikalen Holzstämmen gebaut. Aus Kosten- und letztlich auch aus Unterhaltsgründen wurden die Laufstrecken so gewählt, dass sie vorwiegend bestehenden Waldwegen folgen.

Und: Die Skepsis, mit der man anfänglich in gewissen Forstkreisen diesen wie Pilze aus dem Boden schiesenden Vita-Parcours begegnete, hat sich heute weitgehend verflüchtigt. Die befürchteten Auswirkungen, insbesondere die Zunahme von Beschädigungen am Waldbestand, der Unratablagerungen und der Waldbrände haben sich nach unseren Erfahrungen nicht bewahrheitet. Die mehr unbedeutenden «Übertretungen», welche an einzelnen Orten vorgekommen sein mögen, sind im Vergleich zum Nutzen solcher Parcours für die Volksgesundheit nicht der Rede wert.

Ihre heutige stattliche Zahl ist ein klarer Beweis für das grosse Bedürfnis und die Beliebtheit dieser zu einer eigentlichen *Attraktion im Erholungswald* gewordenen Einrichtungen. Die Gründe des aussergewöhnlichen Erfolges sind nicht allein der einzigartigen Ambiance und der frischen, sauberen Luft des Waldes zuzuschreiben. Viele der begeisterten und «chro-

nischen» Benutzer des Vita-Parcours schätzen vor allem die ungezwungene und freie Art der körperlichen Betätigung.

Oft wird gleichzeitig auch das Verständnis für die Natur neu geweckt und die Verbundenheit mit ihr vertieft. Gerade diese «Nebenwirkung» wird dem Wald wieder neue und zusätzliche Freunde zuführen und gewinnen. Zeigen wir deshalb künftig für die sinn- und massvolle Ausgestaltung des Erholungswaldes etwas weniger Bedenken und dafür mehr Initiative und Unternehmungslust! Wir werden damit nicht nur dem Menschen, sondern auch dem Walde einen unschätzbar Dienst erweisen.

## Der Kampf gegen zuviel Bauch Eindrücke auf der Strecke

Von Maja Ochsner-Berner, Lehrerin, Regensdorf

Unsere Gemeinde hat seit kurzem einen eigenen Vita-Parcours. Er liegt sozusagen vor unserer Haustür. Während des ganzen Tages sieht man Leute, die im Trainingsanzug in leichtem Laufschritt der Volkssportanlage zustreben. So ist man ja fast verpflichtet, mitzutun. Als Unterstufenlehrgotte trainiere ich zudem dreimal in der Woche eine Schar zukünftiger Spitzensportler. Jeden Tag werde ich gefragt: «Sie, Fräulein, sind sie auch schon Vita-Parcours gemacht?» Es ist einigermassen peinlich, die Frage jedesmal mit nein beantworten zu müssen. Böse Mäuler könnten zudem

auch behaupten, ich sei eher fett als fit.

Die Notwendigkeit sportlicher Betätigung habe ich schon lange erkannt, ich konnte mich aber nicht entschliessen, einem Sportverein beizutreten. So fassten mein Mann und ich den Entschluss, jede Woche mindestens zweimal den Kampf gegen zuviel Bauch und Trägheit aufzunehmen, und das bei jeder Witterung.

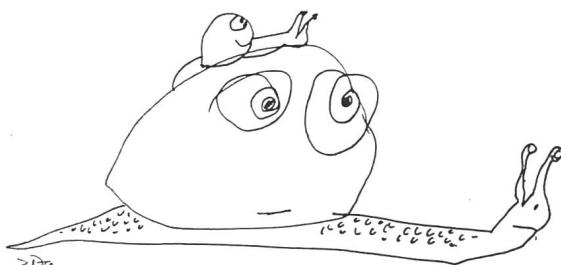
### Wenn es überall zieht

Nun gehören auch wir zu den regelmässigen «Parcürlern». Von den ersten Malen will ich nicht sprechen. Es war schrecklich, vor lauter Muskelkater konnte ich mich die nächsten Tage kaum bewegen. Gott sei's gedankt, seit wir den Parcours mehr oder weniger regelmässig machen, ist auch das nicht mehr so schlimm. Ich hoffe eines Tages ganz ohne diese schmerzhafte Erinnerung auszukommen.

Die ersten Übungen sind ganz leicht. Es sind Freiübungen zum Einturnen gedacht. Wenn man sie allerdings richtig macht, kann man auch einen beachtlichen Muskelkater kriegen. Diese Übungen sind meine Stärke, sie sind nicht nur einfach, sondern sehen auch elegant aus. Freiübungen sehen im Trainingsanzug besonders gut aus, darum trage ich ihn auch beim heissen Wetter. Armschwingen vorwärts und rückwärts verlangt die erste Übung. Wenn man mit den Knien ein bisschen nachwippt, gibt das so richtig Schwung. Man könnte diese Übung gut zwanzig- oder dreissigstatt der vorgeschriebenen zehnmal turnen. Aber ich muss meine Kräfte einteilen. Erfahrungsgemäss hängt mir die Zunge jeweils bei den Kraftübungen schon ganz schön heraus. Auch die zweite Übung ist ganz nach meinem Sinn, zehnmal Rumpfbeugen und Strecken ist vorgeschrieben. Auch da kommt man schön in Schwung, wenn man allerdings übertreibt, wird es einem gern ein bisschen schwindlig. Bei all diesen Übungen wird mir so richtig bewusst, wie unzählig viele Muskeln ich habe. Da zieht es im Bauch, in den Beinen; im

Sonntagspaziergang 1

Von Sita Jucker



Rücken spürt man es auch und in den Armen und den Rippen! Was tut's! Wenn es überall zieht, macht man es bestimmt richtig!

Bei Posten vier ist ein junger Herr eben am Armkreisen. Allerdings macht er seine Sache nach Ansicht der Lehrerin ziemlich falsch, und sie kann halt in Gottes Namen nicht aus der Haut schlüpfen und kann es sich nicht verkneifen, den jungen Mann zu korrigieren. «Ja wissen sie», meint der Angesprochene, mit einem Blick auf seine sehr stämmige Postur, «wenn ich das richtig mache, muss ich schaumig schwitzen.» Er ist offensichtlich noch nicht ganz hinter den Sinn der Sache gekommen, aber sein Herumhampeln macht ihm Freude. Und damit ist auch ein Zweck erfüllt.

#### Mein Marterposten

So turne ich mich durch bis zu meinem Marterposten, dem Reck. So sein ganzes Gewicht im Klimmzug hochzu ziehen, wenn auch nur zweimal, macht ungemein Mühe. Wenn ich allein auf dem Parcours bin, mogle ich ein wenig, indem ich mich nicht ganz herunterlasse. Wenn aber mein Mann dabei ist, korrigiert er mich unerbittlich. Ich muss mich ganz hängen lassen und kann mich kein bisschen mehr hochziehen. Ich komme mir dann ganz tolpatschig vor und beneide meinen muskulösen Göttergatten, der sich mit Leichtigkeit hochzieht, und das nicht nur zweimal!

Dann die Flanke, auch sie liegt mir nicht besonders. Ich bringe zwar meine Beine über die Latte, aber nicht gerade wie ein Kunstrunner, der sich so elegant mit gestreckten Beinen über das Hindernis schwingt. Ich muss mich dann selber trösten und mir sagen, dass ich diese Übung ja nicht um der Schönheit, sondern um der Gesundheit willen turne.

#### Die Genugtuung

Kreisen an den Ringen gefällt mir besser. Es ist zwar eine anstrengende Sache, aber ich fühle mich nachher ganz gelockert. Bei Posten elf sitzt man auf einen Baumstamm und muss sich vor-

und rückwärts beugen. Wer nicht glaubt, dass diese Übung ausgezeichnet für Bauch- und Rückenmuskulatur ist, soll sie bitte selber ausprobieren. Vor Muskelkater wird ihm am nächsten Tag das Lachen weh tun. Mir auf jeden Fall ist es so ergangen. Heute jedoch gehöre ich schon fast zu den Durchtrainierten und belächle alle jene, die bei dieser Übung ächzen und stöhnen.

Auf der Treppe treffe ich sodann ein Grüpplein alter Frauen aus dem Altersheim. Ich lasse mich von ihnen bewundern und beneiden, wie ich noch die Treppe hinaufzuhüpfen vermag. Die eine oder andere von ihnen probiert auch ein Hüpfli, gibt aber bald seufzend wieder auf. Im übrigen scheinen auch diese alten Menschen am Parcours ihren Spass zu haben. So laufen wir von Posten zu Posten. Mit Genugtuung merke ich, dass mich die Übungen und das Laufen zwischen den Posten jedesmal ein bisschen weniger Anstrengung kosten.

Ein Stück Wegstrecke liegt auf einem vielbegangenen Spazierweg. Wir sind eben an der sechzehnten Übung und beugen und strecken uns mit unseren Rundhölzern. Zwei ältere Ehepaare schauen uns zu und machen ihre Glossen. «Machen Sie doch auch mit», fordere ich sie auf, worauf einer der Herren prompt zum Rundholz greift. Verzweifelt sucht ihn seine Gattin daran zu hindern. Er werde bestimmt einen Herzinfarkt bekommen, beschwört sie ihn. Auch das Hundeli ist ganz aufgeregt, wie es seinen Herrn so turnen sieht. Der aber, vom Ehrgeiz gepackt, turnt aus Leibeskräften und ist ganz stolz, dass er es noch so gut kann. Das Hemd rutscht aus der Hose, die Krawatte sitzt schief, aber den alten Herrn hat's gepackt, er turnt, und bei jeder Bewegung hüpfen sein dicker Bauch fröhlich mit. Die alte Turnerseele ist in ihm erwacht, und er folgt uns auch zum nächsten Posten, um uns zu zeigen, wie viele Liegestütze er noch drücken könne. Seine Gattin folgt seinem Tun mit Stolz und Angst zugleich.

Nun absolviere auch ich meinen Lie-

gestütz. Ich bringe es bereits auf zehn, ein Erfolg, wenn man bedenkt, dass ich zuerst schon beim ersten platt auf dem Bauch lag! Noch einige Übungen, und wir haben den Parcours hinter uns. Wohlig müde und abgespannt eilen wir der erfrischenden Dusche zu und sind stolz, etwas geleistet zu haben.

#### Wie? Wieso? Wie oft?

Von Dr. med. Rolf Ehrsam, Turn- und Sportlehrer, Basel

#### Erfundene Geschichten

Kürzlich hab' ich etwas erlebt. Ich ging im Walde so vor mich hin, als ich einem alten Freund begegnete. Plötzlich stand er vor mir, klatschnass. Der Schweiß rann in Bächen an ihm herunter, und sein Kopf glühte wie ein Hochofen. Minuten vergingen, bis er mir — immer noch keuchend — erklären konnte, dass er keine Ambulanz benötige. Es sei etwas anderes: er trainiere. Um den Ranzen wegzu kriegen.

Mir ahnte Schlimmes, und die Frau dieses Freundes erzählte mir auch einige Zeit später das vorläufige Ende der Geschichte. Ihr Mann sei eine Woche lang allabendlich wie ein wilder Eber im Wald umhergerannt, bis er nicht mehr konnte. Nach dem Mot

#### Sonntagspaziergang 2



to «wenn schon, dann richtig». Aber eben, nur eine Woche lang...

Kollege Z hatte auch so ein Problem. Seine Taille war in dem Masse aus dem Leim gegangen, wie sich Wohlstand und Konjunktur entwickelt hatten: jedes Jahr etwas mehr, und ohne Rücksicht auf Konjunkturdämpfungsmaßnahmen. Immer wieder wurde ihm geraten, weniger zu essen und etwas Sport zu treiben. Vergeblich. Gestern nun traf ich ihn in der Stadt. Er schien gut gelaunt, und da er meinen Sportfanatismus kannte, wusste ich auch gleich, womit er mein Herz erfreuen konnte:

«Ich trainiere jetzt!»

«!?»

«Jawohl. Jede Woche gehe ich eine Stunde flott spazieren.»

Eine Welt brach in mir zusammen.

Diese Geschichten — nie geschehen, ist klar — zeigen zweierlei:

— Mehr und mehr Menschen begreifen heutzutage, dass man Sport treiben muss, um gesund und fit zu bleiben.

— Aber relativ wenige wissen wirklich, wie und wieviel sie trainieren müssen, um in Form zu bleiben. Und damit befasst sich dieser Artikel.

#### Was heisst eigentlich: «gesund und fit»?

Die Weltgesundheitsorganisation definiert Gesundheit als Fehlen von körperlicher und seelischer Krankheit bei psychischem und sozialem Wohlbefinden. Zum Begriff «fit» schreibt Schönholzer (Schönholzer G., «Was ist Fitness?», Jugend und Sport, Magglingen 1970), dass das englische Wort so viel bedeutet wie «geeignet», «passend», aber auch «schicklich», «tauglich», «fähig» und «bereit», und zum Unterschied fit/gesund fragt er dann: «Ist ein Mensch, der keine Krankheiten aufweist, sich psychisch wohlbefindet und ohne soziale Spannungen lebt — also ein gesunder Mensch — unbedingt fit? Keineswegs. Es kann ihm eine allgemeine gute Leistungsfähigkeit fehlen, wie sie von der Na-

tur auch für den Menschen als art-erhaltendes Prinzip vorgesehen ist, von unserer Zivilisation und unserem Intellekt jedoch gefährdet wird.» Fitness definiert Schönholzer als gute körperliche Leistungsfähigkeit in harmonischer Ausgewogenheit ihrer Elemente, als da sind:

- Beweglichkeit
- Kraft
- Stehvermögen
- Dauerleistungsvermögen
- Geschicklichkeit/Gewandtheit

#### Das Trainieren

der Fitness-Elemente (Schönholzer G., «Begriffe aus dem Gebiet der Leistungsbiologie und Trainingslehre», Berichte des Forschungsinstitutes, Juni 1971. Definitionen und weitere Angaben in diesem Abschnitt wurden dieser Schrift entnommen).

«Beweglichkeit ist die Fähigkeit, die verschiedenen Knochenverbindungen leicht und in vollem physiologischen Ausmass zu bewegen.»

Beweglichkeit lässt sich mittels Gymnastik, im Ballett bei den Übungen am Barren, aber zum Beispiel auch beim Hürdenlauf trainieren.

Die Normen muss sich hier jeder selbst setzen. Die einen sind zufrieden, wenn sie durch Rumpfbeugen vorwärts bei gestreckten Knien mit den Fingerspitzen grad eben den Boden erreichen, während andere — etwa Balletttänzerinnen — während Jahren täglich mehrere Stunden arbeiten, um ihren Körper bis in die letzte Faser geschmeidig zu machen.

«Kraft ist das Ergebnis der Kontraktion eines Muskels». Wir sprechen hier etwas vereinfachend nur von der Grundkraft = Maximum an Kraft, das ein Muskel oder eine Muskelgruppe willkürlich auszuüben vermag. Die Kraft kann durch Bewegen von Gewichten vermehrt werden. Müssen bei der Übung 90 bis 100 % der maximal möglichen Kraft angewendet werden, so genügen täglich 1 bis 3 Wiederholungen. Beträgt die Belastung 60 bis 90 %, so sind täglich 8 bis 10 Wie-

derholungen nötig. Wöchentlich lässt sich so ein Kraftzuwachs von 2 bis 4 % der Ausgangskraft erzielen.

Das Stehvermögen wird in beschränktem Masse beim Training des Dauerleistungsvermögens verbessert, so dass hier nicht weiter darauf eingegangen wird.

«Dauerleistungsvermögen ist die Fähigkeit des Organismus, besonders der Muskulatur, die zur Muskelarbeit notwendige Energie unter Verwendung von Sauerstoff bereitzustellen und im Gleichgewicht (steady state) über längere Zeit aufrechtzuerhalten.»

Dieses Fitness-Element hängt in hoher Masse von der Leistungsfähigkeit der Lunge (Sauerstoffaufnahme), des Herzens (Pumpe für Transport des sauerstoffhaltigen Blutes) und des Kreislaufes ab. Mit andern Worten: wer sein Dauerleistungsvermögen trainiert, zum Beispiel durch Waldläufe, der trainiert auch Lunge, Herz und Kreislauf. Und glücklicherweise ist heute auch bekannt, wieviel man trainieren muss, damit ein Herz-Kreislauf-Trainingseffekt resultiert.

Die körperliche Leistung muss so gross sein, dass dabei ein Puls von 150 pro Minute oder mehr erreicht wird, während mindestens 5 Minuten. Liegt die Arbeitsintensität unter diesen Werten, so muss beträchtlich länger trainiert werden. Cooper (Kenneth H. Cooper: «Bewegungstraining», Fischer Taschenbuch 1104) hat die Leistungen, die einen Herz-Kreislauf-Trainingseffekt bewirken, in Tabellen zusammengestellt, zum Beispiel:

Sportart	Distanz	Maximal erlaubte Zeit
Laufen	1,6 km	8 Minuten
Schwimmen	550 m	15 Minuten
Radfahren	8 km	20 Minuten
Laufen an Ort	—	während mind. 12,5 Minuten
Handball	—	während mind. 35 Minuten

Für jede Disziplin ist am Schluss noch eine Kolonne zur Kontrolle der Anzahl Wochentage, an denen trainiert wird (im vorliegenden Programm je 6).

Die Sportarten sind — und das ist der Reiz dieser Tabellen — austauschbar, das heisst, wer an einem Tag nicht laufen mag, kann statt dessen schwimmen oder radfahren.

«Geschicklichkeit/Gewandtheit ist die Fähigkeit, eine gestellte Aufgabe durch ökonomisches und zweckmässiges Bewegungsverhalten optimal zu lösen». Unter diese Begriffe fällt etwa das, was manche als «Technik» einer Sportart verstehen: Technik des Hürdenlaufens, Fussball-Technik etc. Hier so gut wie bei der Beweglichkeit hängt die Trainingsintensität vom geckten Ziel ab, je nachdem, ob man beispielsweise Fussball für den Hausgebrauch spielt oder bei der Nationalliga A mitreden will.

#### Fitness-Programme

Einen wohldurchdachten Fitness-Plan zusammenzustellen — das geht wohl aus dem Gesagten hervor — ist gar nicht so einfach. Zwar gibt es heute auf dem Markt eine Flut von Fitness-Programmen, aber viele davon sind einseitig oder beruhen auf falschen Voraussetzungen. Und nicht jeder kann Zeit genug, um ein umfassendes Training zu absolvieren. Wer mit möglichst wenig Zeitaufwand dennoch ein Optimum tun will, um fit zu werden, der trainiere sein Dauerleistungsvermögen, also Lunge, Herz und Kreislauf (Kraft und Gewandtheit werden dabei ebenfalls verbessert). Als hervorragende Anleitung dazu empfiehlt sich Coopers «Bewegungstraining». Ein weiteres ausgezeichnetes Buch, das sich auf einen Fitness-Parcours stützt, ist Walter Baumanns «Fit fürs Leben», Gembser-Verlag, Winterthur.

#### Der Vita-Parcours

Das vollständige Fitness-Programm in der Natur fertig vorgelegt — das ist

der verlockende Grundgedanke des Vita-Parcours, der mehr und mehr Anhänger findet. Ob und wie wirkungsvoll sich hier Fitness trainieren lässt, sei am Beispiel des Vita-Parcours Lange Erlen/Basel diskutiert. Auf dieser etwa 2 km langen Strecke werden an 20 Posten eine gleiche Anzahl Übungen gefordert, die sich grundsätzlich in 3 Gruppen einteilen lassen:

- 12 Übungen fördern vorwiegend die Beweglichkeit
- 5 Übungen vermehren vorwiegend die Kraft
- 3 Übungen gehören einem Mischtyp an, das heisst sie fördern sowohl Beweglichkeit und Kraft als auch Gewandtheit und Stehvermögen.

#### Übungen für die Beweglichkeit

Sie können lockernd oder dehnend wirken. Von den 12 Beweglichkeitsübungen sind alle dehnend, davon 4 mit deutlich lockernder Komponente. Hüft- und Schultergelenke sowie die Wirbelsäule werden im wünschbaren Masse gut beansprucht. Störend ist, dass schon am 2. Posten, wo die Sportler noch ungenügend angewärmt sind, eine ausgesprochen dehnende Übung verlangt wird. Eine lockernde Übung wäre hier sinnvoller.

Jede Übung soll zehnmal geturnt werden. Nach allgemeiner Erfahrung — aber wissenschaftlich nicht bewiesen! — ist dies wohl das absolute Minimum. Persönlich halte ich 15 bis 20 Wiederholungen für angezeigt.

#### Krafttraining im Vita-Parcours

6 grosse Muskelgruppen sollten in jedem Krafttraining drangenommen werden:

- die Streckmuskeln am Arm (u. a. Triceps)
- die Beugemuskeln am Arm (u. a. Bizeps)
- die Streckmuskeln am Bein
- die Beugemuskeln am Bein
- die Bauchmuskulatur
- die Rückenmuskulatur.

Die 5 Kraftübungen des Vita-Parcours (Nr. 7, 11, 12, 15, 17) bieten

genügend Anreiz für die ersten 5 Muskelgruppen. Was fehlt, und was im Zeitalter der sitzenden Lebensweise nicht fehlen dürfte, sind stärkende Übungen für die Rückenmuskulatur. Was die Anzahl Wiederholungen betrifft, so ist die Muskelbeanspruchung für schwache und untrainierte Personen intensiv genug, um einen Kraftzuwachs zu bewirken. Aber bereits für mässig Trainierte dürfte doch der Trainingsreiz mancher Übungen unterschwellig sein, so dass kein weiterer Kraftzuwachs erfolgt.

Geschicklichkeit und Gewandtheit lassen sich für die Bedürfnisse des Gesundheitssportlers auf dem Vita-Parcours genügend trainieren.

#### Dauerleistungsvermögen

Wer sich zu einem gewissen Tempo zwingt und allmählich auch die Gehstrecken in Laufstrecken umwandelt, kommt hier voll auf seine Rechnung — ein wöchentlich viermaliges Absolvieren des Parcours vorausgesetzt. Wer freilich gemütlich über die Strecke



# Hätten Sie das gedacht?

Von Statistickus

ke spaziert, trainiert unterschwellig, das heisst der Herz-Kreislauf-Trainingseffekt ist gleich Null. Schweißtropfen sind leider nicht zu vermeiden!

## Pro und contra Vita-Parcours

Einer der grossen Vorteile des Vita-Parcours wäre es doch, dass dem Besucher gleich an Ort und Stelle genau gezeigt werden könnte, wie und wie häufig er trainieren muss. Aber gerade diese Chance wird schlecht genützt. Es fehlen Hinweise, wie oft man den Parcours absolvieren soll und in welchen Richtzeiten (nach Alter und Geschlecht getrennt). Dass der Trainingszustand des Einzelnen unbedingt zu berücksichtigen ist, wurde oben besonders beim Problem Krafttraining deutlich gemacht. Es sei hier deshalb vorgeschlagen, ähnlich den Schwierigkeitsgraden bei den Skipisten für den Vita-Parcours 5 farbig-markierte Fitnesskategorien einzuführen, zum Beispiel:

- Weiss: Rekonvaleszenten und Personen mit schwacher Konstitution
- Gelb: Gesund, aber untrainiert
- Blau: Mässig trainiert
- Rot: Gut trainiert
- Schwarz: Sehr gut trainiert

Wer dreimal hintereinander die Leistungen der einen Kategorie erfüllt, steigt in die nächst höhere auf.

Solche Kategorien erfüllen einen dreifachen Zweck. Erstens wird so der Trainingszustand des Einzelnen berücksichtigt und intelligentes Trainieren überhaupt erst möglich. Zweitens wird dadurch der Sportler ermutigt — soeben ist er in die nächste Kategorie aufgestiegen. Und drittens wird er zu weiteren Leistungen angespornt, weil er ein Ziel vor sich hat — die nächsthöhere Kategorie — oder weil der Abstieg droht. Denn der weitaus grösste Teil aller Fitnessprogramme — das muss nun einmal mit aller Deutlichkeit gesagt werden — scheitert letztlich daran, dass die Leute zu wenig motiviert werden. Dies gilt ganz besonders für den Gesundheitssportler, der zu Recht einen Massstab für

Unsere kleine Schweiz zeichnet sich durch eine aussergewöhnliche Vielfalt aus — nicht nur an landschaftlichen Reizen, auch in den wirtschaftlichen und kulturellen Verhältnissen. Kein Wunder, dass sich in Gesetzen und Reglementen der Kantone und Gemeinden ein buntscheckiges Bild ergibt. Nicht alle Unterschiede haben allerdings eine tiefere Berechtigung. Häufig ist aber doch eine unterschiedliche Regelung das getreue Abbild der von Region zu Region wechselnden tatsächlichen Gegebenheiten. In der Spalte «Hätten Sie das gedacht?» wollen wir uns diese Verschiedenheiten, soweit sie uns in offiziellen Statistiken und privaten Studien begegnen, etwas näher ansehen. Dabei überlassen wir es gerne dem Leser, zu entscheiden, wo er sich über die bestehende Vielfalt freuen oder ärgern will. Wir beginnen mit einer Blütenlese aus dem Gebiet des Steuerwesens.

● Kinderlose Ehepaare zahlen in Basel keine Steuern, wenn sie weniger als 6909 Fr. im Jahr verdienen; in Sitten packt der Fiskus schon bei 1904 Fr. zu.

● Bei einem Einkommen von 10 000 Fr. belief sich im Jahre 1970 die Rechnung für Kantons- und Gemeindesteuern im Kanton Freiburg auf Fr. 59.60; in Baselstadt kam man mit Fr. 18.20 davon.

● Von einem Einkommen von 100 000 Fr. beanspruchte der Urner Fiskus 11 270 Fr.; im Wallis waren 21 590 Fr. abzuliefern.

den Grad von Fitness haben möchte, um den er sich so intensiv bemüht! Noch eine Kinderkrankheit des Vita-Parcours sei hier besprochen: die Beschreibungen mancher Übungen sind zum Teil unklar, irreführend oder unrichtig, und wenigstens bei Übung 7 sind trotz korrekter Beschreibung die Besucher überfordert, weil einfach viele den Unterschied Flanke/Wende nicht wissen können. Auch in diesem

● Umgekehrt wird im Kanton Uri ein Vermögen von 100 000 Fr. mit 676 Fr. belastet, während der Kanton Genf beide Augen zudrückt.

● Ein Millionär hat — nebst der Steuer für den Vermögensertrag — in Basel-land 90 000 Fr. an Vermögenssteuern einzuzahlen; in Zürich kommt er mit 35 100 Fr. davon.

● Ehemann A mit 30 000 Fr. Einkommen hat einen Nebenverdienst von weiteren 10 000 Fr. Von diesem Nebeneinkommen zahlt er an Gemeinde-, Kantons- und Bundessteuern in Altdorf 1615 Fr., in Niederurnen mehr als das Doppelte, nämlich 3321 Fr.

● Eine Aktiengesellschaft mit 1 Million Kapital und Reserven weist 100 000 Fr. Gewinn aus. Sie zahlt in Sarnen 31 494 Fr. Steuern, in Freiburg 17 476 Fr. und in Aarau je nach Auschüttung evtl. noch weniger.

● Ein Grundstück wird nach zehnjährigem Besitz mit einem Gewinn von 100 000 Fr. verkauft. Liegt das Grundstück in Aarau oder Genf, geht der Verkäufer frei aus; liegt es aber in Schaffhausen, sind 29 025 Fr. Gewinnsteuern fällig.

● Eine Witwe hinterlässt ihren Kindern eine halbe Million. In sechs Kantonsen bleibt das Erbe steuerfrei; in Zürich nimmt der Fiskus 28 600 Fr., im Aargau zwischen 21 600 und 32 400 Fr.

● In Genf beträgt die Motorfahrzeugsteuer für den VW 1300 (7 Steuer-PS) 140 Fr., in Freiburg aber das Doppelte, nämlich 282 Fr.

Punkt wäre Abhilfe nötig. Wenn hier einige Schwächen des Vita-Parcours sehr kritisch besprochen wurden, so sei zum Abschluss betont, dass der Vita-Parcours — die Turnhalle in der Natur — eine grossartige Sache ist, die in unserem zivilisationskranken Lande schon aus präventivmedizinischen Gründen jede mögliche Förderung und Entwicklung verdient!



### EWG-Einheitskonfektion

«Wenn er genauer sitzen soll, müssen der Herr  
eben seine Anatomie ändern -»