**Zeitschrift:** Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 15 (1958)

**Heft:** 2

**Artikel:** Der sportliche Lebensstil

**Autor:** Stückelberger, Felix

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-991279

**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:** 16.07.2025

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

13. Sportärztliche Betreuung darf nicht nur das Vorrecht weniger Spitzenathleten sein, sondern muss der breiten Masse der Sportler ermöglicht werden.
14. Die Wissenschaft bestätigt, dass die Körpererziehung der Jugendlichen für die Entwicklung der Organe und der Festigung der Gesundheit unentbehrlich ist.
15. Einseitige Uebungen benötigen beim Erwachsenen einen Ausgleich. Dem Jugendlichen können sie gefährlich werden.
16. Die Wissenschaft fordert für den Jugendlichen Schutz vor zu häufigen Wettkämpfen und vor frühzeitiger Spezialisierung. Das Leistungsstreben des Jugendlichen soll nicht unterdrückt, aber in gesunde Bahnen gelenkt werden.
17. Das Wissen um die Hygiene der Körperübungen im Sport zu verbreiten, bedarf gemeinsamer Bemühungen der Sportärzte und Sportfunktionäre.
18. Der erste Grundsatz beim Sport sollte lauten: «Niemals schaden.»
19. Wissenschaft und Sportpraxis arbeiten unentwegt am Fortschritt des Wissens und des Könnens.
20. Die Sportfunktionäre auf diesem Gebiet auszubilden und fortzubilden, ist die Grundlage jeder gesunden Leistungssteigerung.

Diese ausgezeichneten Leitsätze fanden wir im Organ des Arbeiterbundes für Sport und Körperkultur in Oesterreich ASKÖ.

# Der sportliche Lebensstil

Felix Stückelberger

Als Junge war Paavo Nurmi mein Sportidol. Nurmi war der beste Läufer seiner Zeit, wer wollte es ihm nicht gleichtun? Buben müssen Vorbilder besitzen, denen sie nacheifern können, die sie durch ihre Persönlichkeit zum Training und zu einer guten Leistung anstacheln. Ich stellte mir immer vor, wie Nurmi trainierte. Irgendwo hatte ich gelesen, dass er täglich morgens und abends zu seinem Arbeitsplatz hin- und herlaufe und dabei täglich zweimal 5 km zurücklege. — Heute sagen wir, Nurmi habe täglich zweimal trainiert und damit die Grundlage zum heutigen Supertraining gelegt. Im Grunde genommen stimmt dies, ganz parallel laufen jedoch die Fäden nicht. Nurmi musste doch glücklich sein, sein tägliches Doppelprogramm absolvieren und daneben auch seine berufliche Arbeit erfüllen zu können.

Von jeher war es mir in meiner Haut am wohlsten, wenn ich als Ausgleich zur geistigen Arbeit Sport treiben konnte. So ist es auch heute noch, doch habe ich im Laufe der Jahre erkennen müssen, dass es beim sportlichen Lebensstil um weit mehr geht als nur um den Wechsel zwischen Berufstätigkeit und sportlicher Aktivität.

Wem der Sport bis in das gesetzte Alter hinein Erlebnis bleiben kann, wer den Sport als Bereicherung des seelischen Lebens verspürt, der kann recht eigentlich behaupten, einen sportlichen Lebensstil zu führen. Er wirkt dann vertieft auf die ganze Persönlichkeit und haftet nicht nur an der Oberfläche, tritt nicht nur bei der effektiven Sportausübung zutage. Der sportliche Lebensstil ist eine Frage der Lebenshaltung im allgemeinen und im besondern. Im besondern, indem sich daraus eine Lebensauffassung ergibt, zu deren Gunsten aus dem Sport heraus ins eigene Leben übernommen wird, was der einzelne als wertvoll zu übernehmen erkannt hat. Es dreht sich dabei nicht allein um die Enthaltsamkeit in Sachen Nikotin und Alkohol, um seriöses Training, die in diesem Zusammenhang doch immer an erster Stelle genannt werden. Der sportliche Lebensstil adaptiert vielmehr alle positiven Eigenschaften, die der Sport der persönlichen Lebensauffassung als wichtig und unumschränkt gültig zu geben vermag.

Der Sport lehrt uns z. B. unsern Körper zu pflegen, seine Fähigkeiten zu schulen, doch weder zu übernoch zu unterschätzen. Er macht sich die Beherrschung des Körpers zum Ziel. Er schult die Reaktion und viele andere körperliche Fähigkeiten, die an sich verkümmern könnten, uns jedoch in manchen Lebenslagen von grossem Nutzen sind. Er macht uns unsern Körper zum bewussten Instrument (viele Menschen verfügen nicht über ein Körperbewusstsein in diesem Sinne). Weil wir dessen Möglichkeiten kennen, vermögen wir sie im täglichen Leben günstig einzusetzen. Dies ist mehr die äussere Seite.

Das Training und der Wettkampf verlangen auch geistige Disziplin. Der Sport ist kein Gebiet geistiger Anarchie! Die Gesetze der Kameradschaft und der Fairness werden hochgehalten. Wie ist es für einen Sportsmann doch manchmal bemühend zu sehen, wie wenig diesen Grundregeln im Leben alle Tage nachgeeifert wird. Die Begriffe wie Fairness, Fairplay, das Einhalten von Regeln etc. haben sich im Lebenskampf nicht derart bewährt, dass der Sport nicht immer wieder wichtige Einflussnahme ausüben könnte.

Der Sportsmann ist gewohnt, seine Leistungen klaren Entscheidungen unterworfen zu sehen. Kompromisse oder Fehlentscheide kommen zwar in Spielen und in schätzbaren Sportarten vor. Doch spekuliert der Lebensstil derer, die solche Sportarten ausüben, nicht mit den möglichen Irrungen anderer Menschen, denn zu hart ist ihre Tätigkeit in ihrem Wesen, als dass sie aus der Unzulänglichkeit anderer Profit ziehen könnten und diese Tatsache gar auf ihr Leben übertrügen.

Der Sport sagt uns auch: bis dahin und nicht weiter!: beim Stabwechsel Zone überlaufen! beim Weitsprung übertreten! Latte geworfen! Puck über die Torlinie passieren lassen! Offside gestanden! Sieger, Besiegter! Vor diese Kompromisslosigkeit werden wir doch ständig gestellt und lernen durch den Sport, wie wir uns ihr gegenüber im Leben einzustellen haben.

Wir gewöhnen uns, Entscheide zu treffen. Als Schiedsrichter sind wir am laufenden Band zu solchen verpflichtet, als Gegner ständig vor die Frage gestellt: soll ich angreifen, verteidigen, mich absetzen usf.? Der Sport ist oft ein gedrängter Uebungsplatz für solche Dispositionen, die ausgeführt nicht mehr geändert werden können, die uns anderseits wieder in neue, manchmal äusserst rasch wechselnde Situationen hineinmanövrieren, wo neue Entscheidungen getroffen werden müssen.

Das so gewonnene geistige Verhältnis zum Sport scheint mir ebenso wichtig wie das körperliche. Besonders auch deshalb, weil der physische Teil mit fortschreitendem Alter an Wichtigkeit abnimmt, der geistige beim reifenden Menschen jedoch von grossem Einfluss sein kann. Deshalb kann man den Lebensstil eines Menschen, den man sportlich nennen will, nicht allein an seinem körperlichen Einsatz ermessen, sondern gerade so sehr an seiner geistigen Haltung.

(Aus: Schweizer Sport-Korrespondenz, Schanzweg 64, Muttenz b. Basel.)