

Wohin führt die physische Inaktivität?

Autor(en): **Meier, Marcel**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **19 (1962)**

Heft [3]

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-991136>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Hygiene im Sport noch wichtiger

Felix Stückelberger

ssk. Machte da vor einiger Zeit eine Meldung die Runde in der Presse. Im hohen Norden sollen Orientierungsläufer einen Virus aufgelesen und dabei den Tod gefunden haben. Die kurze, aber warnende und tragische Notiz war mit der Bemerkung ausgeleitet, wonach der Körperhygiene nach den Läufen vermehrte Beachtung geschenkt werden sollte. Der Wunsch nach Wasch- und Duschmöglichkeiten wurde eindringlich formuliert.

Wir nehmen die bösartigen Erscheinungen zum Ausgangspunkt einiger Gedanken. Der Mensch der heutigen Zeit besitzt Gelegenheiten und Einrichtungen im Uebermass, die ihm erlaubten, sich sauber zu halten. Waschgelegenheiten und Waschmaschinen allerorten ermöglichen ihm, nicht nur seinen Körper, sondern auch seine Kleider rein zu halten. Dass es jedoch mit der Reinlichkeit bei vielen, ja sehr vielen Leuten nicht zum besten bestellt ist, wissen wir. Sehr oft ist der Mangel an Gesundheitspflege auf pure Nachlässigkeit zurückzuführen. Wieviel Platz nimmt sie doch beim Kleinkind ein, und wie sehr vernachlässigen die Eltern teilweise später diesen wichtigen Punkt in der Erziehung. Die Turn- und Sportlehrer wissen z. B. ein Liedchen darüber zu singen!

In Schülergarderoben, in denen die Fenster in der Zeit, da die Kleider der Schüler dort hängen, nicht geöffnet bleiben, herrscht ein infamer Gestank, in ungelüfteten Schulräumen kann man die Luft schneiden.

Mit der Erziehung zur Hygiene des Körpers ist den Eltern Lehrern, Jugendführern, grundsätzlich jedem, welcher der Jugend Leiter ist, eine grosse und nicht zu unterschätzende Aufgabe gestellt. In vielen Fällen handelt es sich um kleine Anordnungen, welche den jungen Menschen der Sauberkeit näher führen: stinkende Gummiturnschuhe packe man nicht mit Turnhosen, Leibchen etc. in den nämlichen Sack, ohne diese in eine besondere Plastikhülle einzuwickeln — nach dem Training sollen die Turnkleider zuhause ausgepackt und gelüftet werden — nasse Handtüchlein sollten zuhause sofort den Weg zu einem Trockenständer finden — verschwitzte Leibchen sollten nach der Turnstunde nicht die Funktion eines Unterleibchens erfüllen müssen — vom Turnhallenboden geschwärzte Füsse reklamieren nicht, wenn sie ungewaschen in die Socken gesteckt werden, und trotzdem ist dies kein Angebot.

Selbst erwachsene Mittuende in einer Gruppe von Gymnastikerinnen sollten so viel auf sich halten, dass sie nicht nach einer anstrengenden Stunde tel quel in ihre Kleider schlüpfen und sich höchstens die Hände waschen. Beliebig liessen sich die Beispiele vermehren. Nach dem Prinzip «Was ich nicht weiss, macht mir nicht heiss» lehnen es Schulabwarte und Sportplatzwarte kaltlächelnd ab, die Schüler duschen zu lassen, obwohl die Einrichtungen vorhanden sind. «Reserviert für die Vereine am Abend», heisst es, «wir sind nicht gehalten und zu wenig bezahlt, um den Schülern auch noch saubere Duschenanlagen zu bieten!»

In solchen Fällen ist es unmöglich, im Schüler das Bedürfnis zur körperlichen Sauberkeit wachzurufen und ihm fürs Leben etwas Entscheidendes mitzugeben. Noch nie ist wohl in unseren Breitengraden ein Mensch umgekommen, weil er überschmutzig war. Die Orientierungsläufer unseres Landes haben wohl noch nie eine derartig dreckerfüllte Herbstsaison wie im vergangenen Jahr hinter sich gebracht — und glücklich überstanden. Aber wie wussten sie es doch jeweilen zu schätzen, wenn sie in den Garderoben Duschengelegenheiten vorfanden, wo immer wieder festgestellt wurde «Das schönste am Training und Wettkampf ist doch die warme Brause!» Sauberkeit ist ganz allgemein zu einem Bedürfnis geworden.

Beim Sportsmann sollte die Hygiene einen breiten Raum einnehmen. Verstösse dagegen zeitigen oft böse Folgen: schlecht geschnittene Zehennägel verursachen Verletzungen an Nebenzehen und können zu Infektionen führen — schlecht sitzende Kleidung lässt Reibungen im Uebermass zu und führt zu gewissen Beeinträchtigungen — unsaubere Unterwäsche bringt lästige Erscheinungen wie den ‚Wolf‘ mit sich — stinkende Trainingsanzüge lassen die Kameraden nasenrümpfend zurücktreten — Fusspilze, die nicht erkannt und gepflegt werden, übertragen sich auf andere — unsaubere Frottiertüchlein stellen ihrem Besitzer kein gutes Zeugnis aus. Darum sollte man sich hinter die Ohren schreiben:

Denke dran auf Schritt und Tritt,
Nimm doch eine Seife mit!
Halt dich rein an Körper und an Kleid,
Dessen wert sind allebeid.

Wohin führt die physische Inaktivität?

Marcel Meier

Kürzlich stellte an einer bedeutenden internationalen Medizinertagung in Stockholm Prof. Torgny Sjöstrand fest, dass der junge Mann von morgen bereits in seinen besten Jahren «alt» sein werde. Das bequeme Leben (der mechanisierte Alltag mit seinen zivilisatorischen Bequemlichkeiten) untergrabe die körperliche Aktivität und damit die allgemeine Leistungsfähigkeit des Menschen, lasse ihn vorzeitig altern, wenn nicht durch sinnreiche körperliche Freizeitbeschäftigung ein gesundes Gleichgewicht geschaffen werde.

Wo der naturbedingte körperliche Ausgleich zur heutigen unphysiologischen Lebensweise nicht vollzogen wird, erfolgt nicht nur eine Verminderung und Erschwerung der Muskelstätigkeit; bedauerlicherweise zieht das alles kausale Folgen nach sich: Haltungfehler und Deformationen der Wirbelsäule, des Schultergürtels, des Beckens, der Füsse, Verminderung der Herz- und Kreislaufleistung, Kurzatmigkeit, Verfet-

tung etc. Alle diese und andere «Zivilisationsschäden» sind erwiesenermassen auf die mangelnde körperliche Betätigung und die meist parallel laufende unphysiologische Lebensweise des modernen Menschen (falsche Ernährung, Nikotin und Alkohol, Betriebsamkeit etc.) zurückzuführen.

Sogar in unseren Gebirgskantonen stellt man bereits Zivilisationsschäden fest. Eine kürzliche Untersuchung in acht Gemeinden im Kanton Graubünden ergab bei 85% der 12—16jährigen Jugendlichen Haltungsstörungen. Es hat sich auch erwiesen, dass das Fehlen von genügender Bewegung der Grund fast 80% aller chronischen Rückenschmerzen bei Männern zwischen 35 und 60 Jahren darstellt. (K. Widmer)

In einer Analyse über Krankheit und Tod bei gewissen Berufsarten in England hat Morris festgestellt, dass der Tod durch Erkrankung der Herzkranzadern bei den körperlich weniger Tätigen zweimal so hoch ist

und Zwölffingerdarmgeschwüre und Diabetes in dieser Gruppe überwiegen. In verschiedenen Städten Deutschlands haben Aerzte festgestellt, dass 75 und mehr Prozent aller Schüler sonderturnpflichtig sind, und dass die meisten bereits deutliche Haltungsschäden und Deformationen aufweisen.

Das Perfide und zugleich Tragische dabei ist nun der Umstand, dass sich diese Zivilisationsschäden, die auf mangelnde körperliche Ertüchtigung in der Jugend und auf fehlende körperliche Betätigung im Erwachsenenalter zurückzuführen sind, sich schmerzhaft erst einige Jahrzehnte später bemerkbar machen. Wenn ein junger Mann keck und überheblich behauptet, ich bin ja gesund und mir fehlt nichts, auch wenn ich keinen Sport treibe und mein Päckchen Zigaretten pro Tag rauche, dann ist das leider ein verhängnisvoller Trugschluss. Wohl spürt er jetzt noch keine Beschwerden. Die Quittung wird eben erst später präsentiert, dann nämlich, wenn es zur Rückkehr oder zur Umstellung zu spät ist.

Woher kommt die physische Inaktivität?

Durch die Arbeits- und Lebensweise in der technisierten und industrialisierten Gesellschaft der Gegenwart sind die Daseinsbedingungen sehr vieler Menschen einerseits leichter, bequemer und genussreicher gemacht worden, andererseits ist aber auch zugleich das Arbeits- und Alltagsleben ungesünder, geistig unbefriedigender, beängstigender und die Freiheit des einzelnen Menschen beengender geworden (H. Groll). Trotz all der technischen Hilfsmittel zur Zeitersparnis hat der moderne Mensch je länger je weniger Zeit. Er hat u. a. auch scheinbar zu wenig Zeit für eine umfassende Pflege seines Körpers. Zu viele verstehen unter Hygiene eben nur das Papiertaschentuch, das wöchentliche Bad und die Zahnpasta.

Die physische Inaktivität rührt sicher aber auch zum Teil davon her, dass die Eltern dem Sport gegenüber entweder eine falsche, eine passive oder gar eine negative Haltung einnehmen. Ferner trägt — so paradox dies klingen mag — die Schule eine gewisse Schuld. Leider sind nicht alle Turnunterricht erteilende Lehrer gute Turn- und Sportlehrer. Und wie viele Fachlehrer gibt es, die das Turnen heute noch als etwas Nebensächliches, wenn nicht sogar Ueberflüssiges behandeln. Der Intellekt ist für sie alles, der Körper lediglich ein notwendiges Uebel. Gerhard Nebel formulierte den heutigen Zustand — allerdings etwas überspitzt — folgendermassen: «Die Schule bildet einseitig und un-griechisch den Intellekt aus und bereitet auf die Industriegesellschaft vor. Dabei wäre es gerade Aufgabe der Pädagogik, dem zugleich ein Gegengift mitzugeben.»

Vor über 100 Jahren schrieb Jeremias Gotthelf: «Man denke sich überhaupt, wie es in einer Schule zugehen muss, wo der Schulmeister mit dem Geiste nicht da ist und mit dem Leibe nichts taugt! Man achtet viel zu wenig darauf, sich den Leib munter zu erhalten. Man denkt nicht daran, dass vielleicht hundert Kinder dadurch einen Tag verlieren, der ihnen zu ihrem Heil von ihrem Schöpfer geschenkt ist.»

Neben all den physiologischen und orthopädischen Werten bedeuten Turnen und Sport aber auch weitgehend Befreiung von der Zweckhaftigkeit und von der Intellektualisierung. Gerade die Schulzeit verlangt, nach Prof. Dr. P. Waldner, in bezug auf den Intellekt recht hohe Anforderungen, denen nicht alle Schüler ohne weiteres gewachsen sind, da sie nicht fähig sind, den dargebotenen Stoff zu assimilieren. Pflege des Intellekts bedeutet aber noch nicht Pflege des ganzen Menschen. Somit ist ein Ausgleich dringend nötig. Dieselben Ueberlegungen gelten auch für jene Berufstätigen, die vorwiegend intellektuell arbeiten. Es braucht für alle diese Menschen eine Sphäre, die frei ist von Zweckhaftigkeit, d. h. eine Sphäre, die rein um ihrer selbst, um ihres Selbstwertes willen gepflegt wird.

Leider kommt es immer wieder vor, dass der Turnunterricht fallengelassen wird, und dies manchmal aus sehr fadenscheinigen Gründen, manchmal sogar zur «Strafe». Wie oft wird an unseren Schulen der Turnunterricht phantasielos und interesselos erteilt. Wenn es alle Turnunterricht erteilenden Lehrkräfte wirklich verstünden, den Turn- und Sportunterricht begeisternd und zu eigenem Tun anregend zu gestalten, würden bestimmt viel mehr Burschen und Mädchen nach Schulaustritt den Weg zum aktiven Sport finden, würden sich viel mehr ehemalige Mittelschüler am Hochschulsport beteiligen.

Zusammenfassend sei festgestellt: Körperliche Inaktivität ist die Ursache der meisten Zivilisationsschäden. «Leibesübungen, also Turnen und Sport, sind nicht nur ein Talisman der Gesundheit, sondern die beste Rückversicherung gegen Zivilisationsschäden.» Jean Giraudoux drückt es so aus: «Der Körper hat die heuchlerische Neigung, sich seinem Besitzer zu entziehen. Aber der Sport ist da und treibt ihn zurück.»

Echo von Magglingen

Kurse im Monat April

Schuleigene Kurse

- 2.—7. 4. Grundschule I
- 9.—14. 4. Grundschule I
- 10.—12. 4. Grundschule I B (res. für Oberturnerkurs des ETV)
- 16.—18. 4. Grundschule I B
- 23.—28. 4. Instruction de base I
- 30.4.—5. 5. Grundschule I

Verbandseigene Kurse

- 31.3.—1. 4. Kader- und Trainerkurs, Schweiz. Boxverband (70 Teiln.)
- 2.—7. 4. Oberturnerlehrgang, SKTSV (50 Teiln.)
- 7.—8. 4. Ausbildungskurs für Spitzenkämpfer LA, ETV (85 Teiln.)
- 7.—8. 4. Zentralkurs der Leichtathleten, Satus (20 Teiln.)
- 7.—14. 4. Eidg. Oberturnerkurs I, ETV (40 Teiln.)
- 8.—14. 4. Jugendlager im Kunstturnen, ETV (50 Teiln.)
- 14.—15. 4. Cours central pour jeunes joueurs, Fédération suisse de basketball (25 Teiln.)
- 14.—15. 4. Mehrkämpferkurs der Leichtathleten, Satus (20 Teiln.)
- 14.—15. 4. Orientierungslaufkurs, Schweiz. Vereinigung (20 Teiln.)
- 14.—15. 4. Konditionskurs für Elite-Schwimmer sporttr. Eisenbahner, Schweiz. Schwimmverband (25 Teiln.)
- 14.—15. 4. Konditionstest, Schweiz. Tennisverband (25 Teiln.)
- 24.—26. 4. Techn. adm. Kurs, Akad. Sportverband St. Gallen (15 Teiln.)
- 27.—29. 4. Cours de répétition des moniteurs, EPGS Genève (60 Teiln.)
- 27.—29. 4. Zentralkurs, Schweiz. Schwimmverband (30 Teiln.)
- 28.—29. 4. Zentralkurs für kant. Spielkursleiter, ETV (45 Teiln.)

Militärsporkurse

- 24.—28. 4. Sportkurs für St. Kdt. Anwärter und Patr. Fhr. der Fl. S. 51/62
- 30.4.—9. 6. Sportkurs der Instr. Schule der Infanterie

Besondere Veranstaltungen:

- 17.—31. März Skilager des Studienlehrganges in Müren

Gastvorträge:

- 7. 3. Oberstleutnant i. Gst. Peter Baumgartner: «Körperertüchtigung in der amerikanischen Armee»

Auswärtige Vorträge von Funktionären der ETS:

- Marcel Meier:
- 15. 3. Emmenbrücke, Kirche und Sport
- 14. 3. Bern, Tennis und sein Training
- 20. 3. Bern, Trainingsgrundsätze
- 21. 3. Grenchen, Tennis und sein Training

Ausländische Besucher:

- Keith Graham, Turnlehrer, Australien
- Besuch für Sportplatzberatung aus Holland:
- Professor Dr. A. de Froe, medizinische Fakultät Amsterdam