

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 26 (1969)

Heft: 6

Artikel: Brathähnchen am Wanderweg

Autor: Palm, Jürgen

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994144>

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: 08.07.2025

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

Brathähnchen am Wanderweg

Jürgen Palm

Musik, Kalorien und originelle Tests locken neue Teilnehmer auf den Zweiten Weg des Sports

In drei Nächten des Sommers 1968 hatte das Orchester Georg Glass vom Hessischen Rundfunk eine ungewohnte Aufgabe zu lösen. Im Aufnahmestudio der Staatlichen Hochschule für Musik an der Eschersheimer Landstrasse in Frankfurt wurden 42 Musiktitel auf Band genommen, die weder für den Radiohörer bestimmt waren noch für den Tänzer. Es war Musik zum Turnen. Heisse Musik und ruhige Musik, die in die Glieder geht und den Puls auf jene Schlagzahl bringt, von dem die Mediziner meinen, dass sie jeder bewegungsarme Bürger unseres Landes täglich einmal mindestens drei Minuten mit seinem Herzschlag erreichen sollte. Musik auch zum Beruhigen und Erholen. Und während die Musiker des Orchesters das Arrangement des Beat «Iwas Kaiser Bill's Batman» studierten, probten eine Diplom-Sportlehrerin und ihr Kollege, die für den Deutschen Sportbund die Aufnahmen leiteten, welches Tempo man diesem Beat als Musik zum flotten Gehen geben sollte. So ging es weiter: Cha Cha zum Hüpfen, Jazz Waltz zum Schwingen, Quickstep zum Skipping.

Ein Vierteljahr später lag das Resultat vor. Ein Tonband unter dem Titel «Training mit Musik». Verbunden mit einer Broschüre bietet es seitdem den Übungsleitern in den deutschen Turn- und Sportvereinen ein neues attraktives Mittel, statt mit eher «trockener» Gymnastik durch das Stimulans der Musik die Menschen dieser bewegungsarmen Zeit zum Laufen, Hüpfen, Beugen und Strecken zu bringen. In den deutschen Turnhallen halten Beat und Soul ihren Einzug. Was die Musiktheoretiker bei den alten Griechen bereits wussten, welche Musik nämlich welchen Reizwert habe, wird hier auf moderne Weise nachvollzogen. Ein deutsches Sprichwort sagt «Mit Musik geht alles besser». Auch das Schwitzen und das Beugen der vom vielen Sitzen im Büro steifgewordenen Knie.

Wenn der Sport neue Teilnehmer für das im Anfang sicher mühselige und schweisreiche Abenteuer des «Zweiten Weges» gewinnen will, muss er so geschickt sein wie der Rattenfänger von Hameln aus jener alten deutschen Sage, in der die Kinder durch unwidderstehliche Flötenmusik zum Mitgehen verlockt werden. «Training mit Musik» ist eine Möglichkeit dieser Art. Eine andere ist die «Kalorienpromenade». Es ist eine ernährungswissenschaftlich erwiesene Tatsache, dass beim Gehen fast zwanzig mal soviel Kalorien im Körper verbrannt werden wie etwa beim Sitzen vor dem Fernsehgerät. Wer nur eine Stunde am Tag flott geht, verbraucht dadurch im Vierteljahr 21 000 Kalorien. Wer sein Leben nur im Sitzen verbringt, aber dennoch reichlich isst, der steht in der Gefahr, zuviel Fett anzusetzen. Bewegungsarmut ist eine Hauptursache für Übergewicht. 21 000 Kalorien bedeuten rund zweieinhalb Kilo, die allein durch Spazierengehen in jedem Vierteljahr abtrainiert werden können. Auf diesem Prinzip basiert die «Kalorienpromenade». Sie ist nichts anderes als ein Wanderweg. Aber dieser Wanderweg hat eine Besonderheit. Nach je einem Kilometer findet man an ihm einen Wegweiser. Er zeigt nicht die Strecke bis zum nächsten Ort. Er zeigt vielmehr an, wieviel Kalorien der Wanderer inzwischen verbraucht hat. So erfährt der Wanderer, dass er nach einer Viertelstunde einen Schoppen Wein durch seinen Kalorienverlust verdient hat. Nach sechs Kilometer zeigt der Wegweiser ein knuspriges halbes Brathähnchen an. Den wandernden Damen werden die Kilometer leichter, wenn sie auf der nächsten Tafel sehen, dass sie jetzt das Anrecht auf Torte mit Schlagsahne und Kaffee erworben haben, ohne um ihre Figur bangen zu müssen.

Die erste dieser «Kalorienpromenaden» zieht sich durch das reizvolle Hügelland vor der Alpenkette in Inzell. In diesem bayerischen Ferienort, bekannt geworden in der Welt des Leistungssports durch sein Leistungszentrum für Eisschnellauf, sind auch zwei andere Einrichtungen aus der Versuchsarbeit des Zweiten Weges zu finden. Die «Schweisstropfenbahn» und die Sport-Testanlage. Beide gehören zusammen mit der «Kalorienpromenade» zu einer neuen Gattung der Übungsstätten: Es sind

«Anlagen für das Selbsttraining» (Do-it-yourself-Training). Man geht hin und kann unmittelbar für sich selbst üben. Schilder am Rande geben die Anleitung.

Die «Schweisstropfenbahn» ist eine Laufbahn in der Natur. Sie hat ausser der Anregung zum Selbsttraining noch zwei andere Aufgaben. Erstens: sie soll die Belastung der Gelenke und Bänder, welche sich gerade beim erwachsenen, älteren und sportungewöhnten Menschen auf härterem Untergrund bemerkbar macht, ausgleichen. Zweitens soll die «Schweisstropfenbahn» das Prinzip der Erholung durch den Wechsel der Belastung erfüllen. Sie ist eine Kombination von Intervalltraining und Circuittraining in der freien Natur.

Auf kleinerem Raum, aber ebenso im Freien können die Geräte der Sport-Testanlage stehen. Auch sie regt zum Selbsttraining an. Wer die Sport-Testanlage betritt, kann seine Ausdauer, Kraft, Schnellkraft und Geschicklichkeit selbst messen. Er läuft auf dem Laufband und liest nach Anzahl der Meter auf dem Tacho die entsprechenden Punkte auf einer nebenstehenden Tafel ab. Er stösst die (bewusst relativ leichten) Gewichte in der Gewichtshebeanlage und erhält Aufschluss über die Grundkraft. Geschicklichkeit wird getestet an der Torwand und beim Basketball-Test. Ein besonderer Koordinations-Test ist der Wackelbalken. Er bewegt sich hin und her und auf und ab. Der Sprungbogen, der Kletterturm und das Klimmzugreck gehören auch noch dazu. Wie überall gibt es Punkte. Das Schlussergebnis wird bei Minigolf errechnet.

Der Test lockt viele aus der Reserve: «Kann ich es noch, bin ich noch fit?». Da ziehen Familienväter beim Sonntagsspaziergang die Jacke aus und zeigen den Söhnen beim Klimmzug, was ein Bizeps ist. Und Mutter streift die Schuhe ab, balanciert auf dem Wackelbalken und beweist der Tochter, dass sie beweglicher in der Hüfte ist.

Die Familien zusammenführen: Das ist auch ein Ziel des Zweiten Weges. Welche bessere Gelegenheit gäbe es dazu als die Ferien. Dann kann man gemeinsam schwimmen, Ball spielen, wandern, reiten, radfahren. Nur leider: Viele Familien haben diese einfachen Freizeitkünste schon verlernt. Ihr Urlaubsprogramm ist schon so schmal geworden, dass es sich zwischen gutem Essen, Besichtigungsfahrten und Schlafen abspielt. Man wird braun und fett im Urlaub, aber fit und erholt kommt man nicht zurück. Deshalb müssen wir jetzt noch einmal von Inzell, dem Dorf in den bayerischen Alpen sprechen. Es wurde durch Beratung des Deutschen Sportbundes zum Modellfall einer Entwicklung, die hoffentlich immer mehr Urlauber aus dem Liegestuhl auf die Spielplätze, Wanderwege, «Schweisstropfenbahnen» und in die Schwimmbäder und Reitsättel bringt. Unter dem Motto «Fit durch Ferien» kann in Inzell jeder Urlauber den Sportferienpass erhalten. Ein Programm, das Wandern, Spielen, Schwimmen, Radfahren und Gymnastik nicht nur jedem Feriengast anbietet, sondern ihn auch belohnt. Er erhält nämlich Punkte dafür. In seinem Urlaub kann er nach freier Wahl soviel Punkte sammeln, dass er die Sportferiennadel in Grün, Gelb oder Rot erhält. Der Sportferienpass sieht mit Absicht ähnlich aus wie ein Führerschein. Schliesslich hat sein Träger auch eine Prüfung für die Fortbewegung bestanden. Nur ist es die mit dem eigenen Körper.

Beat in der Turnhalle, das Brathähnchen am Wanderweg, das Schlankheitsprogramm auf der «Schweisstropfenbahn» und der Sportferienpass als Bestätigung der Fahrtüchtigkeit mit dem eigenen Körper: Das sind Lockmittel des Zweiten Weges im Sport.

Er wird sich noch viele einfallen lassen müssen. Denn der Gegner ist stark. Es wird ein langer Kampf. Der Gegner heisst Bequemlichkeit. Der Sport kann ihn nur überwinden, wenn er ein noch grösserer Verführer wird. Beat zum Turnen, Kalorien und Tests sind Vorgefachte in einer Auseinandersetzung, deren Ausgang für die Volks Gesundheit so wichtig ist wie der Sieg über die Infektionskrankheiten.