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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 27 (1970)

Heft: 8

Artikel: Was ist Fitness?

Autor: Schönholzer, G.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994487

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

Forschung—Training—Wettkampf

LEHRBEILAGE DER ETS-FACHZEITSCHRIFT FÜR DEN WETTKAMPFSPORT

8.1970.7

Fitness als Begriff und Ziel

Eine interdisziplinäre Analyse

11. Magglinger Symposium vom 31. August bis 3. September 1970

Im Rahmen der Einweihung des neuen Schulgebäudes und der Feierlichkeiten zum 25jährigen Bestehen der ETS findet unter der Leitung des Forschungsinstitutes das bereits zur Tradition gewordene Magglinger Symposium statt.
Seine elfte Auflage steht unter dem Titel «Fitness als Begriff und Ziel» und hat es sich zur Aufgabe gemacht, den viel gebrauchten und oft missverstandenen Begriff der Fitness auf interdisziplinärer Ebene zu analysieren.
Die folgenden Beiträge unserer Sondernummer sollen auf die Technik des Symposiums hinweisen, ohne dabei den Herren Referenten oder den Diskussionsrunden vorzugreifen. Nach Abschluss des Symposiums werden die Vorträge und Diskussionsbeiträge wie üblich als Broschüre in der Schriftenreihe der ETS veröffentlicht werden.

Was ist Fitness?

Prof. Dr. med. G. Schönholzer

«Die Kraft der Demokratie ist so stark wie das allumfassende Wohlbefinden des Volkes; deshalb muss die Höhe der körperlichen, geistigen und moralischen Gesundheit, das allgemeine Fitsein eines jeden Bürgers unser Streben sein» (John F. Kennedy). In dieser Aussage liegen so viele Hinweise, dass sie als Grundlage analytischer Überlegungen dienen kann.
Wie immer gibt auch die Sprache tiefe Hinweise. Das englische Wort «fit», für das wir — bezeichnenderweise — keine wirklich gute deutsche oder französische Übersetzung kennen, bedeutet «geeignet», «passend», aber auch «schicklich», «tauglich», «fähig» und «bereit». Wohl schon sekundär auf den Sport bezogen, wird es übersetzt mit «in guter Form», «auf der Höhe». Auch hier finden sich interessante Andeutungen für eine Analyse.
Was ist eigentlich Fitness? Kennedy spricht von körperlicher, geistiger und moralischer Gesundheit.
Die körperlichen Aspekte gehören in den Bereich der Medizin, der Anthropologie und der Leistungsphysiologie. Was heisst aber hier «Gesundheit»? Wir neigen heute noch stark dazu anzunehmen, das Fehlen von körperlichen und seelischen Krankheiten sei bereits Gesundheit, wenn auch die offizielle Definition der Weltorganisation richtigerweise das psychische und soziale Wohlbefinden einschliesst.

Welches ist nun aber der Unterschied zwischen «fit» und «gesund»? Ist ein Mensch, der keine Krankheiten aufweist, sich psychisch wohl befindet und ohne soziale Spannungen lebt — also ein gesunder Mensch — unbedingt fit? Keineswegs. Es kann ihm eine allgemeine gute Leistungsfähigkeit fehlen, wie sie von der Natur auch für den Menschen als lebens- und arterhaltendes Prinzip vorgesehen ist, von unserer Zivilisation und unserem Intellekt jedoch gefährdet wird. Ist andererseits ein Mensch, den wir als fit bezeichnen und der sich selber fit fühlt, sicher gesund? Nein. Er kann an einer nicht einmal ihm selber bekannten Krankheit «leiden» — an einer latenten Erbkrankheit, einem angeborenen Herzfehler, einem beginnenden Brustkrebs, ja sogar an anatomisch recht schwerwiegenden Veränderungen —, kann sich dabei aber ausgezeichnet fühlen, spannungsfrei leben, leistungsfähig sein. Er ist trotzdem nicht gesund.

Die Begriffe decken sich also nur unvollständig. Das gegenseitige Verhältnis lässt sich schematisch ungefähr wie die Abb. auf S. 250 zeigt, darstellen.
Welcher Grad von Leistungsfähigkeit gehört nun zum Fitsein? Ein Maximum? Ein Optimum? Welche Elemente sind wichtig?
Es stellt sich die Frage, ob wir Fitness als allgemeinen Begriff sehen wollen oder aber als Voraussetzung für einen ganz bestimmten Zweck. Wollen wir einen übergrossen, übergewichtigen, schlecht proportionierten Schwergewichtler oder einen kleinen, untergewichtigen, einseitigen Dauerläufer als fit bezeichnen? Entsprechen solche Typen einem allgemein gültigen Schema der Harmonie, oder sind sie nur für einen ganz bestimmten Zweck «fit», im übrigen jedoch unbeweglich, schwerfällig, mit reduzierter Lebenserwartung oder überempfindlich gegen jede Infektion, gegen jede Abweichung von der gewohnten Lebensweise, anfällig für jede Muskelzerrung?
Ich möchte meinen, dass der Begriff «Fitness» ein umfassender, allgemeiner sein soll und mehr und anderes zu bedeuten hat als blosses «in Form sein» für eine Sportdisziplin. Wohl braucht es für letzteres

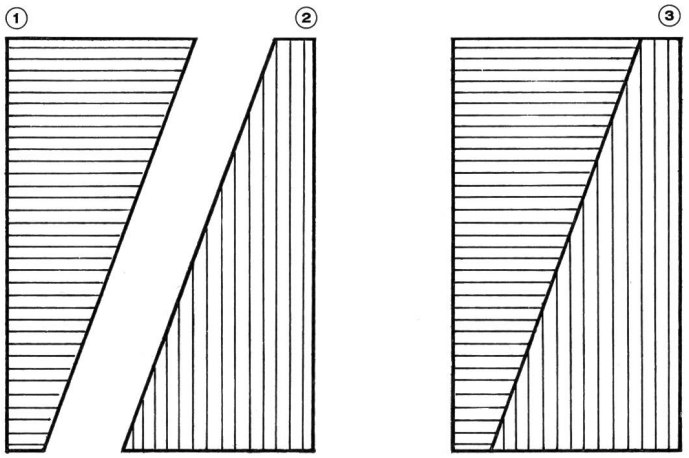
Verhältnis Fitness und Gesundheit

Elemente:
Fehlen von Krankheit
und Gebrechen
Psychisches Wohlbefinden
Soziales Wohlbefinden
Gute allgemeine Leistungsfähigkeit
Hohe Leistungsbereitschaft

① Gesundheit

② «Fitness» im üblichen Sprachgebrauch

③ Fitness als allgemeines Ziel



eine einwandfreie Gesundheit, darüber hinaus jedoch einen oft äusserst einseitigen Trainingszustand. Der Gewichtsheber weist beispielsweise eine auffallend geringe Dauerleistungsfähigkeit auf, der Marathonläufer aber eine geringe Muskelgrundkraft. Die Spezialisierung kann so weit gehen, dass ein technisch geschickter Fechter im Handballspiel äusserst ungeschickt wirkt.

Der richtig verstandene Begriff «Fitness» umfasst also eine gute körperliche Leistungsfähigkeit in harmonischer Ausgewogenheit ihrer Elemente: der Muskelkraft, der lokalen und allgemeinen aeroben und anaeroben Kapazität und der psychomotorischen Fähigkeiten, natürlich im Rahmen der in der Biologie immer vorhandenen Schwankungsbreiten. Der Elite-Athlet kann dementsprechend grundsätzlich in dieser Hinsicht kein Leitbild sein; er ist ein Spezialist.

In diesem Zusammenhang ergibt sich folgerichtig der Fragenkomplex der Testung der Fitness bzw. ihrer Elemente und der Wertung der Messgrössen.

Ein aussagekräftiger Fitnesstest muss möglichst alle Elemente der Leistungsfähigkeit prüfen. Prüfen heisst dabei messen, wobei einwandfrei bekannt sein muss, welche Grösse tatsächlich gemessen wird. Ein brauchbarer Test muss daher auf leistungsphysiologischen Grundlagen aufgebaut sein und nicht, wie so oft, auf Meinungen, Glauben und Auffassungen. Der heutige Stand der Methodik erlaubt dieses Postulat grösstenteils. Ein brauchbarer Test muss mit den Grössen aerobe Kapazität (Dauerleistungsvermögen), anaerobe Kapazität (Stehvermögen), Kraft (Grundkraft, Haltekraft, Schnellkraft) und Psychomotorik (Technik) in einem hohen, zum mindesten bekannten Mass in Korrelation stehen. Wie sich ein Fitnesstest zusammensetzt, wäre grundsätzlich — wenn die genannten Forderungen erfüllt sind — nicht so wichtig, ergäbe sich nicht das Problem der Standardisierung, einmal der Tests als solche, aber auch der einzelnen Messmethoden. Trotz aller Bemühungen stehen wir diesbezüglich noch am Anfang, besonders wo es sich nicht um rein sporttechnische, sondern um anthropometrische oder gar physiologische Methoden handelt.

Im weiteren stellt sich das schwierige Problem der Wertung, d. h. der Festlegung von Normalwerten, für die unzähligen Tests und für die Einzelgrössen. So leicht dies für einen Weltrekord als absolute Grösse ist, so problematisch wird es, wenn es darum geht, Anhaltspunkte für die Fitness weltweit zu vergleichen, z. B. zur Beurteilung von Jugendlichen aus Skandinavien, Deutschland, Italien, Indien, Zentralafrika, Ostasien. Solche Vergleiche sind nur einigermassen erlaubt, wenn die Durchschnittswerte, die Normalitäten der einzelnen Kollektive bekannt sind, wobei erschwerend auch Fragen wie die des biologischen und des chronologischen Alters hineinspielen. Trotz dieser Schwierigkeiten ist es verdienstvoll, diese Probleme in internationaler Koordination weiter zu fördern, wenig sinnvoll jedoch, der grossen Zahl von Tests aller Art für jeden vermeintlich speziellen Fall weitere, meist ungeprüfte hinzuzufügen.

Ganz anders verhält sich dies für Testmethoden, die ganz spezifisch zur Beurteilung besonderer Eigenschaften für einzelne Sportdisziplinen gedacht sind, obwohl auch hier natürlich Standardisierungen erwünscht sind.

Neben der Frage der Leistungsfähigkeit stellt sich diejenige der Leistungsbereitschaft, d. h. der psychischen Fähigkeiten. Kennedy spricht von «geistiger» Gesundheit. Es ist festzustellen, dass eine Leistung irgendwelcher Art nur aufgrund einer entsprechenden Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft zustandekommt.

Ist nun ein Mensch fit, oder fühlt er sich fit, oder braucht es beides? Es darf wohl behauptet werden, dass das bewusste Gefühl, fit zu sein, eine nicht wegzudenkende Grundlage für eine optimale Leistung ist — wenn auch der einzelne dies nicht immer realisiert, weil ihm der Vergleich fehlt, da er vielleicht überhaupt nie fit war. Zwischen fit sein und sich fit fühlen bestehen also wesentliche Wechselbeziehungen, da der Mensch eben nicht nur ein Lebewesen ist, sondern sich auch als solches fühlt.

Wie auf der körperlichen Seite nicht nur das Fehlen von Krankheit wesentlich ist, sondern auch die gute

Leistungsfähigkeit, ist im psychischen Bereich auch nicht nur das Fehlen von negativen Eigenschaften, sondern das Vorhandensein einer guten Leistungsbereitschaft mit ihren verschiedenen Komponenten massgebend. Auch hier sei bemerkt, dass der Spitzenathlet kein Idealschema darstellt, da er auch in psychischer Hinsicht oft recht einseitig ist und gelegentlich sogar abwegige Eigenschaften aufweisen kann, ja muss.

Inwiefern ist es nun erlaubt, die dargestellten Überlegungen auf ein Kollektiv, zum Beispiel ein Volk, zu übertragen? Kennedy tut dies wohl mit Recht, wenn auch sein Postulat zweckgerichtet, politisch gefärbt und auf die Demokratie ausgerichtet ist. Dies ist wohl einseitig und in dieser Form nicht haltbar. Trotzdem besteht kein Grund, an seiner Aussage im Hinblick auf irgendein leistungsfähiges Kollektiv zu zweifeln. Wo allerdings die Grenze zwischen «normaler» wünschbarer Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit, also der «Fitness» eines Volkes, und einer übersteigerten Aggressivität und Aktivität zu sehen ist, wie ja schon beim Einzelindividuum, ist eine äusserst heikle Frage, besonders in unserem Zeitalter des Technikers und des Kaufmanns.

Fitness ist nun nicht nur ein Begriff, sondern in unserer Welt auch ein Ziel. Es fragt sich, ob es dies rein verstandesmässig ist oder ob ihm ein Naturprinzip zugrundeliegt, das die Lebewesen zu einem Verhalten zwingt, welches zur Fitness führen muss. Vieles spricht dafür, dass dem so ist. Zumindesten das höhere Lebewesen, das nicht fit ist, wird nach den Prinzipien der Zuchtwahl ausgemerzt. Eine Ausnahme macht nur der Mensch, der aufgrund seiner intellektuellen Freiheit und Fähigkeit die natürlichen Umstände weitgehend in dieser oder jener Richtung beeinflussen kann, wobei dahingestellt bleiben muss, was wir als positiv, was als negativ werten wollen, wie beispielsweise das Recht zur Fortpflanzung auch für körperlich oder geistig Minderwertige zu beurteilen ist.

Es gibt kein höheres Lebewesen, das ein derartig breites Spektrum der Auseinandersetzung mit der Umwelt bewältigen kann wie der Mensch. Er kann sich ausserordentlichen Ausmassen von Klimaschwankungen, Hitze, Kälte, Höhe, Tiefe, Hunger, Durst, Gifteinwirkungen und anderen Belastungen aussetzen, ohne dabei — wenigstens auf nicht allzu lange Sicht — Schaden zu leiden. Die für diese Auseinandersetzung notwendige Fitness ist daher eine sehr breite allgemeine Voraussetzung. Das Tier ist viel spezifischer eingestellt. Es ist nur «fit» für ganz bestimmte Umstände — die Fledermaus oder die Eule nur für die Nachtjagd, die Robbe für das Leben im Eis, der Waal als Säuger für das Fischdasein und so fort. Bekanntlich geht diese Spezialisierung sehr weit und führt oft zu höchst eigenartigen Verhältnissen, zu äusserst eingeengten «Fitnessbereichen».

Ist das «Spiel» der Tiere ein «Fitnesstraining»? Physiologisch gesehen ohne jeden Zweifel. Dies darf jedoch niemals zur Auffassung führen, das Tier «trainiere» bewusst, willentlich oder gar gezielt. Sein Instinktverhalten führt unter bestimmten Umständen zu einem adäquaten, «nützlichen» funktionellen Reiz («Trainingsreiz»). Es bilden sich dabei physiologisch Verhältnisse heraus, die — nur als ein Beispiel — dazu führen, dass der eminent wichtige Faktor Muskelkraft schon durch relativ seltene, relativ kurze, aber relativ hohe Belastungen auf einem Optimum gehalten wird. Ihn jedoch auf ein Maximum steigern zu können, ist dem Menschen vorbehalten, der aufgrund seiner intellektuellen Fähigkeiten Kenntnisse und Methoden zur Anwendung bringen kann, die im Grunde «unnatürlich» sind und nur ihm zur Verfügung stehen.
Es mag nun noch gestattet sein, einige philosophische Betrachtungen zum Thema «Fitness» zu spinnen.

Kipfer hat darauf hingewiesen, in welchem grossen Ausmass wir heute dazu neigen, alle Tabus zu eliminieren, ohne zu realisieren, wie sehr wir gleichzeitig neue aufbauen. Der Tod ist für uns in höchstem Mass tabu geworden, und wir tun alles nur irgendwie Erdenkliche mit ungeheurem Einsatz an Geist und Mitteln, um ihn zu verdrängen, sei es in den Bereichen der Medizin, der Hygiene, der Prophylaxe oder der ganzen Zivilisation. Auch Leibesübungen jeder Richtung sind Anteile unserer Massnahmen. Wir fühlen uns aufgefordert und legitimiert, der natürlichen Erscheinung des Sterbens entgegenzutreten. Dass wir dabei keineswegs konsequent sind — Strassenverkehr, Alkohol, Zigaretten, Rauschgifte — weist auf Störungen unseres inneren Kompasses hin, und dass wir mit allen diesen Bestrebungen mitwirken, die unvermeidliche Bevölkerungskatastrophe zu beschleunigen, verdrängen wir entweder aus unserem Bewusstsein, «glauben» aus etwas mystischen Gründen nicht an eine solche oder stehen den Dingen wissend, aber hilflos gegenüber.

Sollen wir also alle die Massnahmen zur Körperertüchtigung unterdrücken oder vernachlässigen? Nein. Wir stehen ganz einfach vor der realen Tatsache, dass sich das Durchschnittsalter sehr stark erhöht hat, wenn auch gewisse Anzeichen einer Stabilisierung bemerkbar sind. Schwerwiegende Folgen sind jedoch bereits eingetreten und werden sich rasch verschärfen. In diesem Zusammenhang ist das Ziel der Leibesübungen eben positiv zu werten und mit grossem Einsatz zu verfolgen. Es muss darin bestehen, dem Menschen durch eine lebenslange Aktivität dazu zu verhelfen, dass er möglichst viele der ihm zugeteilten Jahre wirklich lebt, d. h. fit ist und bleibt, und für eine möglichst kurze Zeit — wenn überhaupt — dazu verurteilt ist zu vegetieren. Ein Irrweg wäre es andererseits, wenn sich die Sportbewegung das Ziel setzen wollte, das menschliche Leben zu verlängern.

Abschliessend mag es von Interesse sein festzustellen, wo wir eigentlich im grossen historischen Geschehen stehen, wenigstens in der sogenannten «zivilisierten» oder «entwickelten» Welt.

Das Problem der «Leiblichkeit» hat seit jeher grosse Geister beschäftigt. Es liegt darin, dass der Mensch im Gegensatz zum Tier nicht nur ein Leib ist, sondern einen solchen

hat, über den er nachdenkt, verfügt, ihn bejaht oder verneint, pflegt oder vernachlässigt, fördert oder schädigt — beides oft gleichzeitig — und dessen Verhältnis zum Geist er immer wieder zur Diskussion stellt.
In den Frühkulturen war die Lage aus Gründen des Überlebens wie im Tierreich klar. Den besonders Lebenstüchtigen umgab die Aura des Göttlichen. Hier haben die antiken Sportfeste ihre Wurzel; es galt, den Besten zu finden und ihn am Altar der Gottheit auszuzeichnen (Göhlen). Der körperlich Geschädigte wurde — wie ursprünglich im Tierreich — negativ beurteilt. «Ein Leibesfehler ist an ihm; das Opfer seines Gottes darzubringen darf er nicht hintreten» (Drittes Buch Moses, Kapitel 21, Vers 21).
Zur Zeit der Griechen vollzog sich eine Wandlung zum Geistigen, vorerst mit dem Ziel der Harmonie. Der Berufsathlet wurde immer tiefer verachtet, wenn auch bejubelt. Es entstand eine zunehmende Leibfeindlichkeit in der Spätantike. Im Bereich des Christentums spielten sich ähnliche Vorgänge ab, wobei das abendländische Mittelalter weniger der Tiefpunkt war als vielmehr die Zeit des Rokoko und Barock. Es setzte dann die «Aufklärung» ein, immer wieder mit rückläufigen Tendenzen wie zum Beispiel im Expressionismus. Göhlen zitiert das Wort von Gottfried Benn: «Nach geistigen Massstäben hat der extravagante Körper mehr geleistet als der normale; seine bionegativen Eigenschaften schufen und tragen die menschliche Welt.» Er fügt bei, dass der Expressionismus Episode blieb, und hofft dies auch für heutige Phänomene wie das der Gammler, Hippies und anderer Sektierer. Ich glaube von der Biologie her gesehen, dass solche Entwicklungen naturgesetzlich Episoden bleiben müssen, sofern es dem Menschen wenigstens nicht gelingt, die Naturgesetze ungültig zu machen. Benn hat wohl recht, wenn er sagt, dass der extravagante Körper (bedeutet dies immer Bionegativität?) die Welt geschaffen hat, wenigstens zu einem wichtigen Anteil («Lass die Moleküle rasen, was sie auch zusammenknobeln . . .» Kästner!), aber getragen wird sie vom Durchschnitt der Fitness.

Wo stehen wir heute in der Entwicklung? Selbstverständlich in der «Aufklärung» — obwohl der Mensch immer seine Dosis Mystik braucht, auch im Sport. Wir sehen deshalb mit aller Deutlichkeit die Notwendigkeiten und positiven Auswirkungen unserer Fitnessbestrebungen und der Leibesübungen bis zum Spitzensport. Wir leiden jedoch, wie schon oben gesagt, an zunehmenden Störungen unseres innern Kompasses, einer oft erschreckenden Diskrepanz zwischen Freiheit und Verantwortung, die beide in ausgewogenem Mass gekoppelt sein sollten. Eifersüchtig wacht der Mensch über seine Freiheit. In ihrem Rahmen will er auch seinen Körper nach Lust und Laune und auch je nach Intelligenzgrad manipulieren, im positiven oder auch im negativen Sinn, je nach Umständen, Gelüsten, Bequemlichkeiten, materiellen Interessen. Die Frage der Verantwortung — individuell und kollektiv gesehen — macht ihm dabei meistens sehr viel mehr Schwierigkeiten, obwohl er gern und viel von ihr spricht.
Fitness ist ein ausgewogenes Mass an optimaler — nicht maximaler — Leistungsfähigkeit in allen Komponenten, Leistungsbereitschaft, Fehlen von Krankheit, psychischem und sozialem Wohlbefinden, das dem Menschen bewusst ist und ihn zu Leistungen befähigt, die seinen besten persönlichen Möglichkeiten entsprechen. Diese wieder sollen in einem harmonischen Mass von persönlicher und kollektiver Freiheit und Verantwortung erbracht werden.

Bewahren uns Fitnessprogramme vor dem Herzinfarkt?

Dr. med. H. Howald

Ganz Nordamerika betreibt «Jogging», Skandinavier und Deutsche trimmen sich durch Sport und das ganze Schweizer Volk fährt Ski oder tummelt sich auf den gleich Pilzen aus dem Boden schiessenden VITA-Parcours! Bei oberflächlicher Betrachtung könnte man also annehmen, unsere Wohlstandsgesellschaft habe den Mahnruf der Ärzte nach vermehrter körperlicher Aktivität vernommen und damit sei der Kampf gegen das Überhandnehmen der Herz-Kreislaufkrankheiten und speziell jener gegen den Herzinfarkt auch schon halb gewonnen.

Sicher ist mit den verschiedenen Fitnessprogrammen eine erfreuliche Entwicklung in Gang gekommen und sicher beweisen die hohen Teilnehmerzahlen an solchen Programmen, dass beim modernen Menschen ein echtes Bedürfnis nach ausgleichender sportlicher Betätigung besteht. Der Erfolg im Kampf gegen die Herz-Kreislauferkrankungen misst sich jedoch nicht an der Zahl der pro Winter verkauften Langlaufskis oder der im Betrieb stehenden VITA-Parcours, sondern er wird sich in nackten statistischen Zahlen ausdrücken — oder eben auch nicht!

Wenn wir also in einigen Jahren keine Enttäuschung über das Ausbleiben der erhofften Ergebnisse erleben wollen, so müssen wir uns bewusst werden, dass wir mit dem bisher Erreichten noch ganz am Anfang stehen. Wohl haben wir das sicher notwendige allgemeine Interesse geweckt, müssen nun aber umso intensiver mit der eigentlichen Erziehungsarbeit einsetzen.
Ein im erwünschten Sinn wirksames Kreislauftraining stellt hohe Anforderungen an den Willen des Übenden. Wohl haben die Physiologen nachgewiesen, dass am Herzen ein