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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 32 (1975)

Heft: 5

Artikel: Was ist "O-Sport"?

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994248

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: 17.07.2025

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

Was ist «O-Sport»?

Wenn Sie es nicht wissen, empfehlen wir Ihnen die Lektüre des nachfolgenden Artikels von Manfred Steffny.

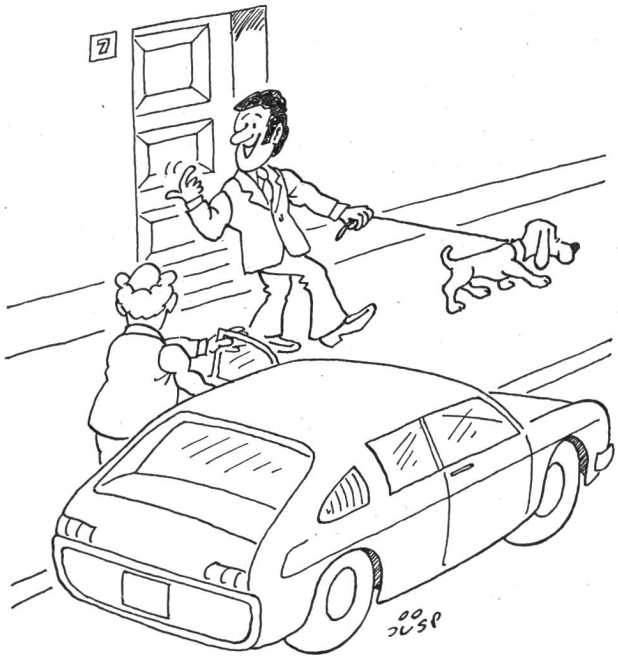
Es gibt, so schreibt der Verfasser, einen Stoff, der Zufriedenheit und körperliches Wohlbefinden, Ausgeglichenheit, ein Gefühl der Leichtigkeit und mitunter rauschartiges Glück verspricht. Es ist nicht Haschisch, nicht Heroin, weder Alkohol noch Nikotin. Man kann diesen Stoff nicht kaufen und trotzdem förmlich nach ihm schnappen. Es ist der Sauerstoff, chemisch ist sein Name O. Ohne ihn kann man nicht leben, wenige Minuten Sauerstoffentzug bedeuten für Herz und Hirn schwere Schäden, wenn nicht den Tod. Und doch werden die 60 Billionen Zellen eines jeden der 60 Millionen Bundesrepublikanern viel zu wenig vom Sauerstoff durchflutet. Fast alle der sogenannten Zivilisationskrankheiten hängen ursächlich mit Sauerstoffmangel zusammen, hervorgerufen durch Bewegungsmangel.

Der Sauerstoff ist unser Jungbrunnen. Man kann ihn nicht kaufen, dennoch ist seine Wirkung auf den Organismus dauerhaft nur in Raten zu erwerben. Hat man einmal begonnen, so werden die Raten schnell grösser und grösser, und nun seufzt man nicht unter irgendeiner Hypothekenlast, sondern ist froh, diesen Sauerstoff endlich im Ueberfluss inhalieren zu können und allmählich «intus» zu haben.

Dem Infarkt davonlaufen

Ueber 100 000 Todesfälle jährlich in der Bundesrepublik, oder mehr als ein Drittel, haben mittel- oder unmittelbar mit Herz- und Kreislaufschäden zu tun. Als zweite Geissel schlägt der Krebstod den zivilisierten Menschen. Ist dies schicksalsbedingt? Sollen wir die Hände in den Schoss legen und uns damit abfinden, allein Arzneimitteln zu vertrauen, für die wir jährlich pro Kopf mehr als 100 Mark ausgeben?

Simple Vorgänge, die mit körperlicher Betätigung verbunden waren, wie Holzhacken am Morgen, um das erloschene Herdfeuer wieder anzufachen, sind erst in dieser Generation unnötig geworden. Die Skala der scheinbar ersparten körperlichen Betätigung ist so lang, dass sich eine Aufzählung nicht lohnt. Die Kompensation muss auf künstlichem Wege erfolgen, sie setzt einen Denkvorgang voraus. Die sportliche Betätigung bietet sich an. Der Sport, gerne als «wichtigste Nebensache» bezeichnet, gerät zur «Hauptsache» (Prof. Dr. Jürgen Dieckert). Wo körperliche Funktionen verkümmern, bietet der Sport seine Hilfe an.



Lebenswichtig sind nicht akrobatische Verrenkungen, essentiell sind die Grundsportarten, die jedermann nachvollziehen kann. Und hier ganz besonders die Ausdauersportarten, O-Sport, wie Dr. Döhrn sagt, weil mit ihnen ein reichlicher Zufluss von Sauerstoff verbunden ist. Im leichten Lauf nimmt man achtmal mehr Sauerstoff zu sich als im Sitzen. Das wichtigste Element, der billigste Nahrungsstoff des Körpers, umflutet die 60 Billionen Zellen des Körpers. Zusammen mit dem überreichlich im menschlichen Körper vorhandenen Wasserstoff bildet er Energien, scheidet als Abfallstoff Wasser und Kohlensäure aus, verbrennt Kalorien. Dr. Ernst van Aaken sagt: «Die achtfache Menge an Sauerstoff gegenüber dem Ruhezustand, täglich eine halbe bis eine Stunde aufgenommen, vermehrt durch den Körper geschleust, garantiert Gesundheit und Leistungsfähigkeit für Herz und Kreislauf, für den Abbau der Fett- und Wassersucht und eine optimale Funktion des Zentralnervensystems, des Gehirns und so wichtiger Organe wie Leber, Niere, Lunge und des gesamten Blut-, Hormon- und Fermentsystems.»

Kleinlaut und zu schnell schlagende Herzen dehnen sich unter der vermehrten Belastung und ertönen gelassen im Brustton eines durchgearbeiteten Organs. Da werden kurzatmige Lungen zu Blasebälgen, spannen sich entfettete und entwässerte Muskeln um elastisch werdende Knochen, kurzum, jeder ganze Mensch wird verändert.

Nobelpreisträger warnt

Der Ausdauersport belebt den Körper ungemein. Man muss nur die schwierige Anfangsphase durchstossen, muss das menschliche Gesetz bekämpfen, wo immer möglich den Weg des geringsten Widerstandes zu gehen. Biologie-Nobelpreisträger Konrad Lorenz spricht von einem Lust-Unlust-Mechanismus, der in jedem Säugetier verwurzelt ist. «Ein Fortschreiten von Technologie und Pharmakologie fördert eine zunehmende Intoleranz gegen alles im geringsten Unlust Erregende» stellt er pessimistisch fest und spricht von einem «Wärmetod der Gefühle». Dieser Wärmetod der Gefühle ist aber nicht unaufhaltsam, wir sehnen uns nach Licht, Luft, Wasser und Wärme, den uralten klassischen Elementen, den Katalysatoren der Naturheilkunde, den Uebermittlern des Jungbrunnens Sauerstoff. Müssen wir die körperliche Unlust, die in uns durch Bewegungsmangel und durch blockierende biochemische Abläufe entsteht, unbedingt durch Tabletten, Alkohol, Nikotin, Rauschgift bekämpfen? Bringt allein die Sexwelle unsere Hormontätigkeit wieder in Gang?

Man muss es bezweifeln. In der Liste der Berufswünsche für Männer taucht gleich hinter Ingenieur und noch vor Pilot der Förster auf. Im grünen Loden wollen also die Deutschen durch unsere Wälder ziehen. Warum nicht im blauen Trainingsanzug?

Jeder Dauerlauf bietet, wenn man einmal die Anfangsgründe von Muskelkater und Atemlosigkeit durchschritten hat, ein intensives Naturerlebnis. Statt Metall und Asphalt bieten sich lebendige Erde und wachsendes Holz dar. Auch wer jeden Tag die gleiche Waldlaufstrecke zurücklegt, wird immer wieder überrascht von den jahreszeitlichen und witterungsmässigen Ver-

änderungen. Es blüht und grünt, es friert und taut, die Gerüche von faulendem Laub steigen auf wie würziger Wein, die Wege öffnen und schliessen sich unter Wärme und Kälte, Regen und Trockenheit.

Man erlebt nicht nur die Natur, sondern auch ein schnelles Fortkommen, und eine geballte Ladung Lauf kann mehr Mobilität verkörpern als ein 08/15-Flug Frankfurt—Mallorca.

Der Mensch entdeckt sich aber auch selbst ganz neu. Was bedeuten dem Wohlstandsbürger sein Zwerchfell, sein Schlüsselbein, seine Knie, seine Wadenmuskeln? Bedarf es unbedingt der Krankheit, Reaktionen des Körpers kennenzulernen? Der Mensch ist die Medizin des Menschen, heisst ein Sprichwort in Nigeria, und das ist gar nicht so weit entfernt von den Erkenntnissen der psychosomatischen Medizin, deren Lehre auf der Abhängigkeit zwischen körperlichem und seelischem Wohlbefinden beruht.

Es gibt Menschen, die nie anders gelebt haben als mit dem Bedürfnis, körperlich fit zu sein. Einer von ihnen ist Arthur Lambert, der 82jährige Marathonläufer und Vorsitzende der Interessengemeinschaft Aelterer Langstreckenläufer. Am Silvestertag 1973 legte er einen Halbmarathonlauf (21 km) geradezu spielerisch in 1:58 Stunden zurück und war danach in blendender Verfassung. Dieser Mann läuft dem Tod davon. Wir brauchen diesen vitalen Lambert und seine Laufweisheiten, um weniger sieche 60jährige und mehr 100jährige zu haben. Der Dauerlauf kann uns keine ewige Jugend schenken, aber er kann Alternsprozesse entscheidend und um Jahrzehnte verzögern. Der fröhliche Lambert kennt den Doktor nur von wissenschaftlichen Untersuchungen, wobei ihm das Herz eines 25jährigen bescheinigt wurde.

Der Dauerlauf ist auf dem besten Wege, Volkssport Nummer eins zu werden. Hunderttausende streifen am Wochenende den Trainingsanzug über und traben durch Wald, Feld und Park in einem Tempo, das ein Unterhalten noch zulässt. Diese Regel von Dr. van Aaken ist wichtig! Das Tempo darf nicht so hoch sein, dass mehr Sauerstoff verbraucht, als eingeatmet wird. Sauerstoffdefizit haben wir tagtäglich genug; darum ist schnelles Tempo unvernünftig. Aber noch haben wir zu wenig Läufer, noch gehört es nicht wie in den USA zum Strassenbild, dass Hausfrauen in Jeans mal eben zwischendurch eine Runde um den Block traben.

Der Lauf hat einen gewaltigen Vorteil gegenüber andern Dauersportarten. Er ist weder von einem Gerät, noch von einem Medium (Wasser, Schnee) abhängig. Sieht man einmal von umweltverschmutzenden Gegenden ab, so kann er von der Türschwelle aus betrieben werden. Der Skilanglauf wird zwar immer populärer, aber bei unserem Klima kann er immer nur Zweitsport sein.

Aehnlich ist es mit dem Langstreckenschwimmen, das den meisten nur als Urlaubsvergnügen an südlichen Gestaden möglich ist. Unsere Seen und Flüsse sind übelriechende Kloaken geworden, in den überfüllten Hallenbädern kommt man nur selten dazu, sich kontinuierlich und ausreichend zu belasten. Das Radfahren ist dem Laufen noch am ähnlichsten. Viele würden noch heute gerne zur Arbeit mit dem Rad fahren, müssten sie nicht bei der zunehmenden Autodichte auf den Strassen um ihr Leben fürchten. Radfahrwege sind selten, die Autoabgase schrecken ab. Alle diese Ausdauer- oder O-Sportarten haben die gleiche Grundlage des langsamen, sicheren Aufbaus durch viele kleine Sauerstoffraten, die immer grösser werden, weil die Sauerstoffaufnahmefähigkeit von Atmung und Kreislauf sich stetig erhöht. Und damit auch die Leistungsfähigkeit.

«Atmen ist wichtiger als Essen», sagt Dr. van Aaken. Prägnanter ist es nicht ausgedrückt worden, wie falsch unsere Weichen stehen. Gewohnheitsmässig essen wir noch so viele Kalorien wie unsere Väter, die Schwerarbeiter waren, auch wenn wir nur mehr Bleistifte stemmen. «Der Mensch ist, was er isst», sagte der Philosoph Feuerbach, und man kann nur müde lächeln, wenn mancher Zweizentnermann mit Selbstmitleid von seinem schweren Knochenbau spricht. Kalorien die nicht eingenommen werden, braucht man nicht auszuschwitzen.

Start

Heisses Fieber
kalte Angst
das Blei in den Gliedern
der Muskel, der zittert
der Nerv
der zerreissen will —
ich möchte schlafen
nur laufen nicht

Und sie, die andern
da neben mir
zernagen die Lippen
sie wollen lächeln
wollen stark und ruhig sein —
und werden bleich
und traben weg
und kommen wieder

Und der Schweiss
über die Beine rinnt
stählerne Dornen
ritzen die Asche
mit trautem Geräusch —
und verstummen dann

Der Schuss ertönt
das Fieber fällt
wir fliegen weg
wir sind erlöst —
und sind alle Sieger
schon vor dem Ziel!

Walter Müller

Ich trage Zofina..

... den geschmeidigen, leichten und praktischen Turn- und Sportdress. Und als Martschini-Girl, Mitglied der Kunstturnerinnen Nationalmannschaft, sage ich auch warum:

ZOFINA heisst so viel wie hochwertiges NYLSUISSE-HELANCA-Garn in erstklassiger Verarbeitung. Der modische Dress sitzt faltenlos, weil er längs- und querelastisch ist.

Alle Modelle sind in vielen fröhlichen Buntfarben erhältlich. Textilfachgeschäfte, Sport- und Warenhäuser führen sie.

Schaub & Cie AG
4803 Vordemwald/Zofingen

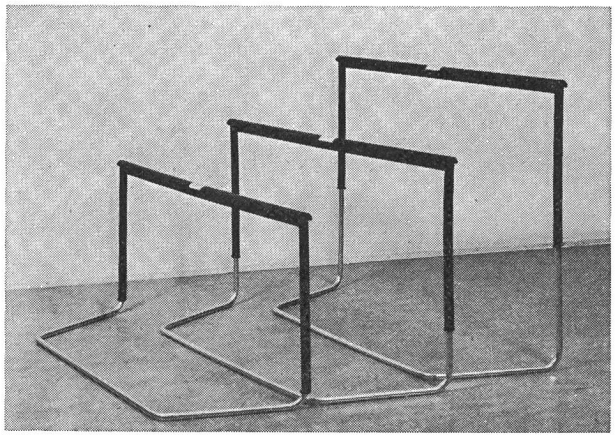
Zofina®

NYLSUISSE qualité contrôlée

Helanca®

Für Schulen und Vereine

Übungshürde H 90



Höhe stufenlos verstellbar von 50 bis 90 cm (mit Zusatzrohr bis 106 cm)
besonders geeignet für Schulen und Jugendgruppen

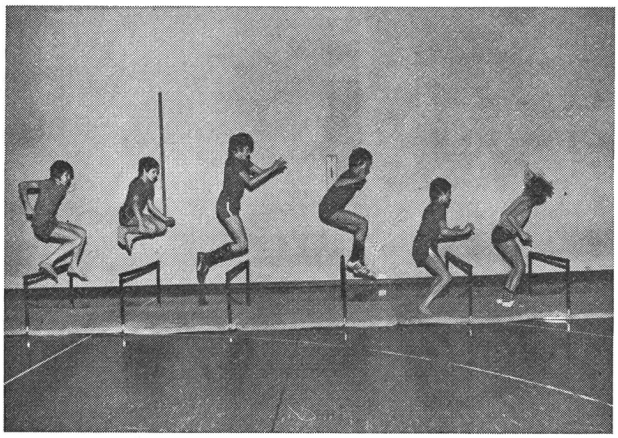
Vorteile

— elastisches Horizontalrohr, daher keine Verletzungsgefahr
— sekundenschnell in der Höhe dem Ausbildungsstand angepasst
— nur 3 kg schwer, trotzdem standfest
— preisgünstig (z. B. bei Abnahme von 10 Stk. nur Fr. 45.— / Stk.)

Anwendung

Vielseitig verwendbar, z. B. für
— Lauf- und Rhythmusschulung ohne Angst vor Verletzungen
— Förderung der Sprungkraft

Kann in der Halle und im Freien aufgestellt werden.



Verlangen Sie den Sonderprospekt

R. Bachmann
8503 Hüttwilen
Steineggstrasse, Telefon (054) 9 24 63