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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 37 (1980)

Heft: 8

Artikel: Sportverhalten und Sportinteresse einer Bergbevölkerung

Autor: Biener, K. / Meyenberger, Christa

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993901

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

- *Die Belastungssteigerung* soll langsam, schrittweise und unter ständiger Kontrolle der Bewegung erfolgen.
- Die *Ausführungsgeschwindigkeit* darf nie zu unkontrollierten Bewegungsabläufen führen; ebenso sind ruckartige Bewegungen zu vermeiden.
- *Schmerzen in der Muskulatur* können auf einen beginnenden Muskelfaserriss hinweisen. Die verursachende Übung ist deshalb abzubrechen.
- Die *Atmung* wird auf den Übungsablauf abgestimmt: vor dem Krafteinsatz einatmen, kurzes Anhalten des Atems bei der Ausführung der Übung und betonte Ausatmung nach der Übung. Vermeide zu lange Phasen mit Pressatmung.

Verletzungen und Schäden der Sehnen, Bänder und Menisken sind oft auf zu einförmiges Training und unvorbereitete hohe Belastungen der relativ schwachen *Hand-, Ellbogen-, Knie- und Fussgelenke* zurückzuführen.

- Ein Stechen im Handgelenk und Unterarm deutet auf eine Überforderung hin. Entlaste deshalb das Handgelenk durch eine veränderte Griffhaltung!
- Schone das Ellbogengelenk durch variationsreiche Übungsausführung.
- Die Beinstrecker lassen sich nicht nur durch tiefe Kniebeugen kräftigen. Verwende auch die halbe oder dreiviertel Kniebeuge, die für fast alle Absprünge wettkampfspezifisch ist.
- Führe die Kniebeugen in der beim Stehen normalen Fussstellung aus, um die Bewegungsfreiheit im Kniegelenk zu erhalten.
- Schütze das Fussgelenk beim Heben grosser Lasten durch einwandfreies, festes Schuhwerk.

Wirbelsäulenschäden sind vermeidbar, wenn alle Übungen technisch einwandfrei ausgeführt und folgende Hinweise beachtet werden:

- Vermeide zu häufige Wirbelsäulenbelastungen in einer Trainingseinheit.
- Entlaste die Wirbelsäule durch Training im Liegen oder im Sitzen mit angelehntem Rumpf.
- Schütze die Wirbelsäule durch systematische Kräftigung der sie haltenden Muskulatur. Steigere die Zusatzlasten und den Umfang allmählich.
- Halte die Wirbelsäule bei allen sie belastenden Übungen gerade. Dies gilt besonders für das Aufheben von Gewichten vom Boden, das Hochstossen und Tragen von schweren Lasten im Stand.

Diese Empfehlungen gelten für das Training mit jedem Athleten, unabhängig von seinem Alter, Geschlecht und momentanen Trainingszustand. Für das *Training mit Jugendlichen* seien noch einmal ein paar Punkte besonders hervorgehoben:

- Für beide Geschlechter gilt, dass die wachstumsabhängige Kraft durch ein geeignetes Training verbessert werden kann, wobei zu berücksichtigen ist, dass der kindliche Muskel bei statischer Arbeit viel rascher ermüdet als der des Erwachsenen. Im allgemeinen wie im speziellen Krafttraining ist deshalb einem *vielseitigen dynamischen Training* der Vorzug zu geben.
- Die *Verwendung von sehr grossen Gewichten ist im Jugendalter,* vor allem während des massiven Längenwachstumsschubes aus mehreren Gründen *wenig sinnvoll und abzulehnen.*
  Solange das Längenwachstum noch nicht abgeschlossen ist, besteht die Gefahr einer Überbelastung und Schädigung der sehr empfindlichen Wachstumszonen.
  Eine allzu kräftige Muskulatur könnte zu einer erhöhten Stauchungsbelastung der im Wachstum stehenden Knochen führen.

Das eigene Körpergewicht und leichtere Handgeräte genügen in der Regel als Belastung, da die Muskulatur noch gar nicht über eine so grosse, schwere Gewichte verlangende Maximalkraft verfügt und im Trainingsaufbau diese Spezialstufe noch gar nicht erreicht ist.

(Literatur bei der Verfasserin verlangen.)

Anschrift der Verfasserin:
Dr. med. Ursula Weiss
Dipl. Turn- und Sportlehrerin
Forschungsinstitut der
Eidg. Turn- und Sportschule
CH-2532 Magglingen

Sportverhalten und Sportinteresse einer Bergbevölkerung

(Safiental/GR)

K. Biener und Christa Meyenberger

1. Einleitung

Über die Sportsituation, über das Sportverhalten und die Sportinteressen von Bergbewohnern sind noch relativ wenige Unterlagen erarbeitet worden. Von Bauernjugendlichen aus der Ostschweiz haben wir Daten mitgeteilt[2].
Kürzlich hat *Rohr-Socchi*[4] das Gesundheitsprofil der Bevölkerung des Malcantone (Tessin) beschrieben und dabei das Leistungs- und Sportverhalten dieser Probanden analysiert. *Anthenien*[1] hat im Oberwallis die Bevölkerung im Goms zur gleichen Fragestellung untersucht. Um die Situation in einer Graubündner Talschaft darzustellen, sind praktisch alle 214 erwachsenen Bewohner des Safientals besucht und einer ärztlichen Examination sowie einem ausführlichen Interview unterzogen worden. Die medizinischen Daten sind bereits publiziert[3]; in der vorliegenden Studie sollen die sportbezogenen Parameter interpretiert werden. Bei den Erfassten handelt es sich um 99 Frauen und 115 Männer im Alter von 20 bis 65 Jahren; sie sind jeweils in ihren Wohnstätten in den Bergdörfern oder auf Einzelhöfen aufgesucht worden. Die gewonnenen Fakten werden zum Vergleich einigen Ergebnissen unserer Repräsentativstudie an 1053 berufstätigen Männern im Alter von 20 bis 65 Jahren und an 1032 berufstätigen gleichalten Frauen aus 44 Stichprobenbetrieben der Nordschweiz gegenübergestellt und diskutiert.

2. Sporttätigkeit

Knapp jeder zweite Safier (46 Prozent) hat zur Zeit der Befragung aktiv Sport getrieben, wobei die 21- bis 45jährigen in zwei Dritteln der Fälle die Spitze bilden. Die 46- bis 65jährigen bejahen die Frage nach Aktivsport in 38 Prozent. Bei den Senioren über 65 Jahren zählt sich noch gut jeder Vierte (27 Prozent) zu den Aktiven. 28 Prozent der jüngeren Gruppe sind nie in ihrem Leben irgendeiner sportlichen Tätigkeit nachgegangen, bei den beiden älteren Generationen sind es je 47 Prozent und 49 Prozent. Gesamthaft betrachtet, besteht zwischen Männern und Frauen kein Unterschied. Genauere Hinweise geben die folgenden Übersichten (Tab. 1, Abb. 1).

Von den erwähnten berufstätigen Männern in der deutschsprachigen Schweiz haben vergleichsweise 79 Prozent der 20- bis 40jährigen und 43 Prozent der 43- bis 65jährigen angegeben, irgendeinen Freizeitsport zu betreiben. Von den Frauen sind es 74 Prozent beziehungsweise 46 Prozent.

3. Sportarten

Bergwandern steht an der Spitze der körperlichen Betätigung, wobei knapp jeder vierte Safier (24 Prozent) diesen Freizeitsport betreibt, und zwar Männer und Frauen gleich häufig. An zweiter Stelle steht Skifahren, dem sich 22 Prozent der Männer und 17 Prozent der Frauen widmen. Jeder fünfte Mann im Safiental geht auf die Jagd. Der Turnsport figuriert bei den Frauen mit 16 Prozent an dritter Stelle. Bei den Männern hingegen turnen nur sechs Prozent; dieser Sport wird vorwiegend von den Senioren betrieben, welche in 16 Prozent das Altersturnen besuchen. Über die altersspezifische Verteilung orientiert Abb. 2.

Zwei Fünftel der 21- bis 45jährigen betreiben *eine* Sportart, ein weiterer Fünftel deren zwei sowie 6 Prozent deren drei. In der Gruppe der 46- bis 65jährigen geben 35 Prozent *eine* sportliche Betätigung an sowie knapp jeder Fünfte eine zweite. Gesamthaft betrachtet, sind es vorwiegend die Männer, welche sich vielseitig sportlich betätigen, betreiben doch 19 Prozent zwei Sportarten, bei der weiblichen Bevölkerung nur 9 Prozent. (Tabelle 2)

4. Schwimmen

Den Verhältnissen entsprechend, sind über neun Zehntel der Bevölkerung Nichtschwimmer. Nur neun Personen betrachten sich als mässig gute und nur 2 Prozent als gute Schwimmer. Von den Senioren konnte niemand schwimmen.

Tabelle 1: Gesundheitsprofil einer Bergbauernbevölkerung, Safiental/GR. Sporttätigkeit (N = 214)

	Total (n = 214)	w(n = 99)	m(n = 115)	Total Prozent
Aktivsport zurzeit	98	45	53	46%
Kein Sport mehr	25	7	18	12%
Nie Sport betrieben	86	46	40	40%
Keine Angaben	5	1	4	2%

Abbildung 1: Gesundheitszustand einer Bergbauernbevölkerung, Safiental/GR
Sportverhalten: prozentuale Verteilung der verschiedenen Altersgruppen

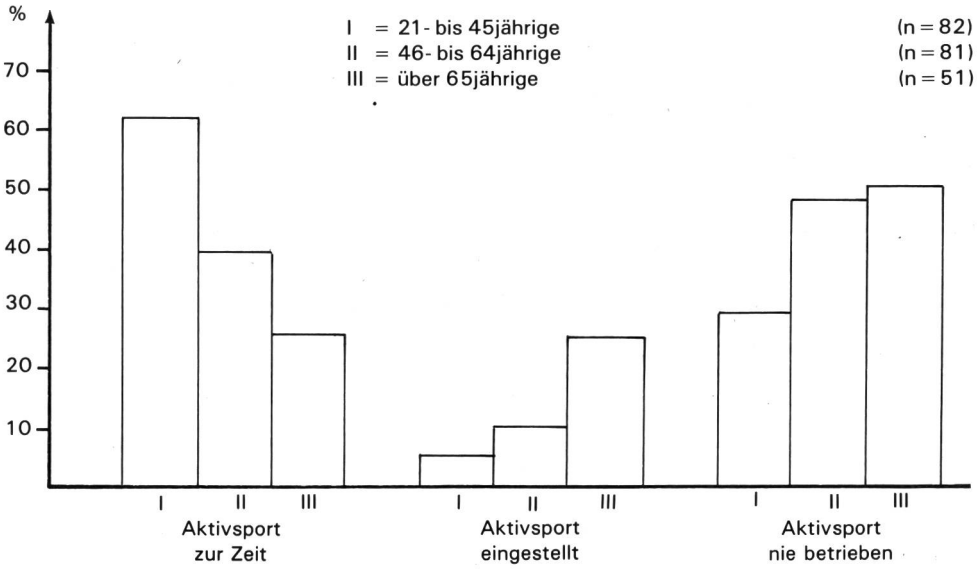
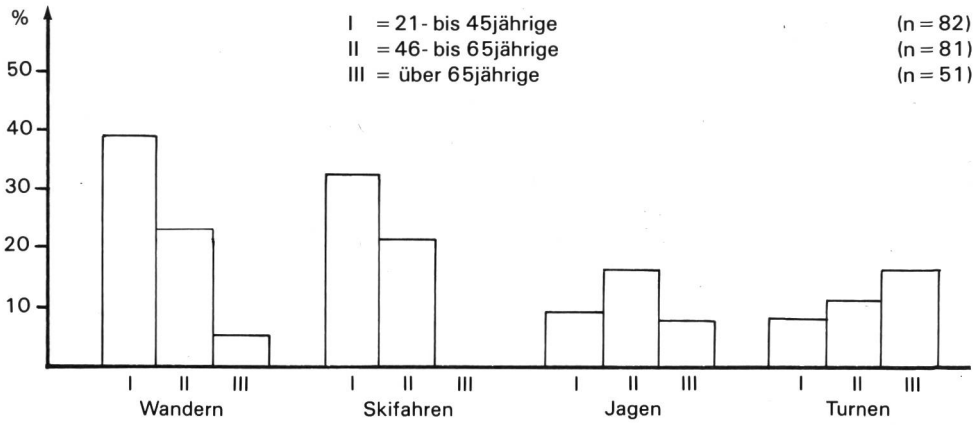


Abbildung 2: Gesundheitszustand einer Bergbauerbevölkerung, Safiental/GR
Sportarten: prozentuale Verteilung der verschiedenen Altersgruppen



Von den berufstätigen Männern der Nordschweiz haben sich 88 Prozent der Junioren (20 bis 42 Jahre) und 73 Prozent der Senioren (43 bis 65 Jahre) als Schwimmer bezeichnet, von den Frauen 88 Prozent (Juniorinnen) beziehungsweise 67 Prozent (Seniorinnen).
(Tabelle 3)

5. Gipfelbesteigungen

Bergtouren mit höheren Anforderungen, das heisst Besteigungen von Gipfeln, haben die Vertreter der älteren Generationen in 25 Prozent oft, in 16 Prozent sogar sehr oft unternommen. Die unter 45jährigen sind bisher nur in 17 Prozent oft und in 5 Prozent sehr oft auf Gipfeln gewesen. Dass sie Berge selten bestiegen haben und besteigen, haben die bis 45jährigen in 43 Prozent, von der nächstfolgenden Altersgruppe 40 Prozent der Befragten bestätigt. Nur jeder Zehnte der über 65jährigen hat eine Bergtour über 3000 m unternommen. Bei diesen Touren hat es sich meist um Gipfel in der näheren Umgebung der Heimat gehandelt (Piz Beverin, Piz Fes, Piz Riein, Piz d'Annarosa, Bärenhorn).
(Tabelle 4)

6. Sport im Fernsehen

Gut ein Drittel der Safier besitzt keinen Fernsehapparat. Sehr oft wird jedoch beim Nachbarn «ferngesehen». Zwei Fünftel der älteren Generation über 65 Jahren schauen sich nie eine Sportsendung im Fernsehen an, im Gegensatz zu den 46- bis 65jährigen, von denen nur knapp ein Viertel den Apparat nie für Sportsendungen einschaltet. Auch bei den Junioren sind es 23 Prozent. Geschlechterspezifisch analysiert, sehen jede dritte Frau und jeder fünfte Mann keine derartige Sendungen.
Zwei Fünftel der Junioren, knapp die Hälfte der folgenden Altersklassen und nur jeder Dritte der Senioren sehen sich oft sportliche Sendungen an. Bei allen Altersklassen wird den Sendungen über Skifahren der Vorzug gegeben.
(Tabelle 5)

7. Sportwetten (Lotto/Totto)

Sportwetten scheinen sehr wenig verbreitet zu sein, bejahen doch nur 5 Prozent der Safier ein regelmässiges und weitere fünf Prozent ein gelegentliches Mitspielen. In bezug auf die Geschlechtsverteilung halten sich Frauen und Männer die Waage. Vergleichsweise haben bei den genannten repräsentativ erfassten Männern 14 Prozent regelmässig im Lotto und 8 Prozent im Sporttoto mitgewettet. Bei den berufs-

Tabelle 2: Gesundheitszustand einer Bergbauernbevölkerung: Safiental/GR
Anzahl Sportarten pro Person

	Total (n = 214)	w(n = 99)	m(n = 115)	Total Prozent
1 Sportart	77	38	39	36%
2 Sportarten	31	9	22	14%
3 Sportarten	5	3	2	2%
keinen Sport	111	49	52	48%

Tabelle 3: Gesundheitszustand einer Bergbauernbevölkerung: Safiental/GR
Schwimmfähigkeit

	Total (n = 214)	w(n = 99)	m(n = 115	Total Prozent
Nichtschwimmer	201	93	108	94%
Mässig gut	9	4	5	4%
Gute Schwimmer	4	2	2	2%

Tabelle 4: Gesundheitszustand einer Bergbauernbevölkerung: Safiental/GR
Bisherige Berggipfelbesteigungen

	Total (n = 214)	w(n = 99)	m(n = 115)	Total Prozent
selten (bis 10 Gipfel)	73	38	35	34%
oft (bis 50 Gipfel)	38	12	26	18%
sehr oft (über 50 Gipfel)	13	3	10	6%
noch nie	90	46	44	42%

Tabelle 5: Gesundheitszustand einer Bergbauernbevölkerung: Safiental/GR
Betrachtungen von Sportsendungen am Fernsehen

	Total (n + 214)	w(n = 99)	m(n = 115)	Total Prozent
oft	90	37	53	42%
selten	64	29	36	30%
nie	58	33	26	27%

Tabelle 6: Gesundheitszustand einer Bergbauernbevölkerung: Safiental/GR
Teilnahme an Sportwetten (Lotto/Toto)

	Total (n = 214	w(n = 99)	m(n = 115)	Total Prozent
regelmässig	10	4	6	5%
selten	11	4	7	5%
nie	193	91	102	90%

tätigen Frauen sind die Zahlen hinsichtlich des Lottowettens fast gleich, hingegen haben sich dieses Frauen im Sporttoto nur in 1 Prozent beteiligt. (Tabelle 6)

8. Zusammenfassung

Bei 214 Bergbewohnern (99 Frauen und 115 Männern) des Safientals in Graubünden ist das Sportverhalten und das Sportinteresse anlässlich einer medizinischen Untersuchung über das Gesundheitsprofil analysiert worden. 46 Prozent der Erfassten bezeichnen sich als zurzeit sportlich aktiv. Insgesamt 24 Prozent betreiben den Bergsport in der Freizeit, 20 Prozent das Skifahren, 11 Prozent gehen Jagen und 11 Prozent zum Turnen, der Rest widmet sich sonstigen Sportarten, 16 Prozent der Seniorinnen und Senioren über 65 Jahre nehmen am Altersturnen teil. 94 Prozent der Bevölkerung ist des Schwimmens unkundig. Kein Interesse an Gipfelbesteigungen haben 42 Prozent geäussert; 6 Prozent sind sehr oft (über 50 Gipfel), 18 Prozent oft (10 bis 50 Gipfel) und 34 Prozent selten (bis 10 Gipfel) auf hohen Bergspitzen gewesen. Sportsendungen im Fernsehen betrachten 42 Prozent oft, 30 Prozent selten und 27 Prozent nie; ein Drittel der Bevölkerung besitzt kein Fernsehgerät, einige Personen gehen zum Nachbarn schauen. An Sportwetten beteiligen sich rund 5 Prozent regelmässig und weitere 5 Prozent gelegentlich.

Literatur

[1] *Anthenien,* U.: Gesundheitsprofil einer Bergbevölkerung – Goms/Wallis. Dissertation, Universität Zürich (im Druck).

[2] *Biener,* K.: Bauernjugend und Gesundheit. Schwabe Verlag, Basel 1979, 108 Seiten, 40 Tabellen.

[3] *Meyenberger,* Christa und *Biener,* K.: Gesundheitsprofil einer Bergbevölkerung – Safiental/Graubünden. Schweiz. Med. Wschr. (PRAXIS) 6, 255 (1979).

[4] *Rohr-Socchi,* Elide: Gesundheitsprofil einer Bergbevölkerung – Malcantone/Tessin. Dissertation, Universität Zürich (im Druck).

Anschrift des Verfassers:

Prof. Dr. K. Biener
Institut für Sozial- und
Präventivmedizin der Universität Zürich
Gloriastrasse 32B
8006 Zürich

Jogging – falsch verstandene Fitness?

Dr. med. Hans-Rudolf Bollag, Zürich

Jogging ist sinnvoll nur in sauberer Luft, ist Unsinn auf harten Trottoirs, Strassen und Plätzen.

Jogging ist «in». Gehörte bis vor kurzem noch die Teilnahme am Engadiner Skimarathon «zum guten Ton», so muss man jetzt beim New Yorker-Marathon dabei gewesen sein, um «dazuzugehören».

«To jog» übersetzt sich mit Rütteln, Schütteln. Obwohl diese Übersetzung für manchen Laufstil bereits genügen würde, hat man sich eher an den Begriff: «To jog on» zu halten, was sinngemäss übersetzt heisst: Dahintraben.

Kürzlich weilte ich in Amerika. In gewissen Bezirken San Franciscos fühlt man sich – als weder mit Rollschuhen versehener noch mit Trainingsanzug und Stirnband ausgerüsteter Skater oder Jogger – wahrlich fehl am Platz. Sind diese Verhältnisse kritik- und bedenkenlos ins Zentrum einer Schweizer Stadt zu übertragen?

Dass ein vernünftig aufgebautes, regelmässiges, dem momentanen eigenen Leistungsvermögen angepasstes Lauftraining gesund ist, dürfte hinlänglich bekannt sein. Diese günstige Wirkung bezieht sich einerseits auf das Herz-Kreislaufsystem, andererseits auf den Bewegungsapparat.

Die Herz-Kreislaufverbesserung ist gebunden an die Sauerstoffaufnahme. Weshalb also, da Sauerstoff in unserer modernen Zeit zu einem Mangelartikel geworden ist, noch zusätzlich schlechte Bedingungen schaffen, indem man sein Lauftraining in die von Abgasen verpesteten Stadtgebiete legt?

Die Belastung des Bewegungsapparates ist um so grösser, je härter die Laufunterlage ist. Sehnen- und Gelenkschäden durch übermässiges Training auf harter Unterlage treffen wir vermehrt bei Bahnläufern (Mittel- und Langstreckenläufern). Weshalb also den weicheren Boden im freien Gelände beispielsweise mit der Zürcher Bahnhofstrasse vertauschen?

Dazu noch ein weniger wissenschaftlich zu belegendes Argument: Was wirkt wohl anregender und entspannender? Die Aussicht auf parkende Autos, der Lärm bremsender Tramwagen oder aber blühende Wiesen und grüne Wälder?

Der Jogging-Trend in amerikanischen Grossstädten ist verständlich: Der zeitliche Aufwand für das tägliche Laufvergnügen ausserhalb der Betonwüste wäre einfach zu gross. Dieses Argument ist aber kaum für unsere schweizerischen Verhältnisse anwendbar.

Deshalb: Jogging ja, aber dort, wo der Effekt am besten ist: Im freien Gelände, auf weicher Unterlage, in unverpesteter Luft. SAel