

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 18 (1961)

**Heft:** [9]

  

**Artikel:** Sport kennt kein Lebensalter

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-990839>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 01.04.2025

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

# Sport kennt kein Lebensalter

Turnen, Spiel und Sport haben nie das Privileg erhoben: Zugelassen nur für Jugendliche. Der gesunde Mensch ist in jedem Alter sportfähig. Aber die Ueberschüsse an Gesundheit, die das Kapital Leibesübungen für seine Teilnehmer abwirft, gewinnt hauptsächlich der jüngere Teil des Volkes. Jeder vierte Jugendliche in Deutschland zwischen 14 und 21 Jahren ist Mitglied eines Turn- und Sportvereins. Unter den Erwachsenen jedoch weist die Statistik nur mehr jeden Dreizehnten als Turner oder Sportler aus.

Die Gründe sind bald gefunden. Das Fortkommen im Beruf stellt seine Anforderungen. Die junge Familie will den Vater, die Mutter zu Hause sehen. Das Leben schliesst sich enger an das eigene Heim und an die Arbeitsstätte. Es ist die Zeit, in welcher jeder Mensch sich seinen näheren Lebenskreis gestaltet — eine gute und notwendige Zeit. Dass oft dann die Interessen zurücktreten, welche die Neigung der Jugend bestimmt haben, ist natürlich.

Es ist ja auch der Abschnitt, in dem die meisten spüren müssen, dass die sportlichen Leistungen den Höhepunkt überschritten haben. Man scheint Abschied zu nehmen vom Besten seiner körperlichen Fähigkeiten — und übersieht dabei nur zu leicht, dass die Leibesübungen noch soviel weitere Möglichkeiten der Entfaltung bieten. Im geselligen Spiel, im Schwimmen, im Laufen, im Skisport, in fast allen Leibesübungen bleibt der Mensch fähig, jenseits von Meterzahl und Zeitmass immer wieder seine Leistungen zu erleben.

Es sind Leistungen, die sich im Augenblick des Uebens öffnen, die im Erlebnis der durch Bewegung gestalteten Gegenwart liegen. Jeder Ballwurf, jede Abfahrt am Skihang, jeder Sprung ins Wasser trägt in sich die Aufforderung «Versuch' es», und in seinem Gelingen liegt die Antwort «Du kannst es». Das sind die Augenblicke ursprünglicher Lebensfreude, die tief in den Alltag reichen.

Aber in diesem Lebensabschnitt, der bis ins hohe Lebensalter reichen kann, sind die meisten, die Turnen und Sport einst zugehörten, ihnen fremd geworden. Die Bindung an Heim und Arbeitsplatz hat die Interessen der Jugendzeit bei den meisten in die Erinnerung verwiesen. Nun, da Familie und Beruf ihren Platz im Leben sicher ausfüllen, bleibt auch wieder weiteren Neigungen der Freizeit mehr Raum. Das zweite Sportalter für viele beginnt. Aber der Schritt zurück in eine Gemeinschaft, die inzwischen ein anderes Bild bietet, als es die Erinnerung bewahrt, ist schwer. Die jugendliche Unbekümmertheit, mit der man früher die Schwelle zu Fremden überschritt und Freunde gewann, ist nicht mehr gleich stark. Hier ist eine der Aufgaben, die der zweite Weg den Turn- und Sportvereinen stellt: Die Freunde wieder zu gewinnen, die er schon besessen hat. Das persönliche Gespräch, der gut formulierte Brief, die für die früheren Mitglieder eingesetzte — spielerische, erholsame, gesellige Uebungsstunde, das sind naheliegende Möglichkeiten, der Leibeserziehung ihren Platz im Leben zurückzugeben. «ASM» Nr. 4 1961

## Kampf dem Herzinfarkt

(Fortsetzung)

### 70 % höhere Sterblichkeit an Herzinfarkt bei Rauchern!

Mr. Vor einem halben Jahr konnte man einem Zeitungsbericht über einen Kindermaskenball in einer Stadt der Ostschweiz lesen: «... bald legte sich der Zigarettenqualm in dichten Wolken über die Tische. Schon ganz kleine Elflein tanzten mit lässig im Mundwinkel hängender Zigarette...»

Bestimmt sassen rings im Saal so und so viele Mütter und schauten teils gerührt, teils stolzgeschwellt dem reizend-süssen Treiben ihrer vergötterten Lieblinge zu. Da mit der Dummheit selbst Götter vergebens kämpfen, bedauert man in diesem Fall wieder einmal mehr, dass Dummheit nicht weh tut.

### Aufklärung tut not!

Dem sträflichen Leichtsinn solcher Eltern kann man nur entgegenen, wenn man ebenso pausenlos und genau so schlagend und eindringlich die Gefahren und gesundheitsschädigenden Auswirkungen des Rauchens der Oeffentlichkeit vor Augen führt, wie die Zigarettenindustrie die Güte ihres Tabakaromas oder die «Sicherheit» ihrer Filter anpreist.

Die eindrucklichen Ausführungen von Prof. Dr. med. R. Hegglin, von der Medizinischen Poliklinik in Zürich, über das Thema «Die Bedeutung des Rauchens für den Herzinfarkt» zeigten erneut, wie schwer und weitreichend die Schäden des Rauchens sind. Dabei hat Prof. Hegglin nur gerade die Auswirkungen des Rauchens auf das Herz beleuchtet. Aehnliche Zahlen liegen ja auch bezüglich Tuberkulose, Lungenkrebs usw. vor.

Jedem Arzt sind Fälle bekannt, welche im Alter zwischen 30 und 50 Jahren bereits einen Herzinfarkt durchgemacht haben, wobei diese Patienten sehr häufig schwere Raucher sind. Solche ärztliche Einzelerfahrungen sind keine Beweise. Deshalb hat man seit 10 Jahren durch grosse statistische Erhebungen die Frage des Rauchens als Teilursache des Herzinfarktes genauer untersucht.

Der Referent, Prof. Hegglin, hat als einer der ersten schon 1955 eine Statistik veröffentlicht, nach welcher von 149 Patienten unter 50 Jahren mit gesicherten Erkrankungen der Herzgefässe (Koronarsklerosen) nur 6,7 % Nichtraucher waren. Da in der ganzen Bevölkerung die Nichtraucher ca. 25 % ausmachen, schien für Prof. Hegglin der Schluss naheliegend, dass das Rauchen einen fördernden Einfluss auf die Entstehung der Koronarsklerose und des Herzinfarktes habe. Nach seinen Berechnungen haben starke Raucher ein Risiko für Koronarsklerosen, das 12,4 mal höher ist als bei den Nichtrauchern.

Diese Befunde von Prof. Hegglin sind seither mehrfach in Amerika und in England bestätigt worden. Die amerikanischen Wissenschaftler Hammond und Horn überprüften die Todesursachen von 187 000 Männern während 44 Monaten. Sie fanden unter den Rauchern eine um 70 % höhere Sterblichkeit an Herzinfarkt als bei den Nichtrauchern. Zu einem gleichen Ergebnis kam der amerikanische Hygieniker Dorn, der unter 250 000 Personen bei den Rauchern ebenfalls eine um 63 % erhöhte Sterblichkeit an Herzinfarkt fand.

Die oben erwähnten Autoren Hammond und Horn fanden ausserdem, dass eine charakteristische Beziehung