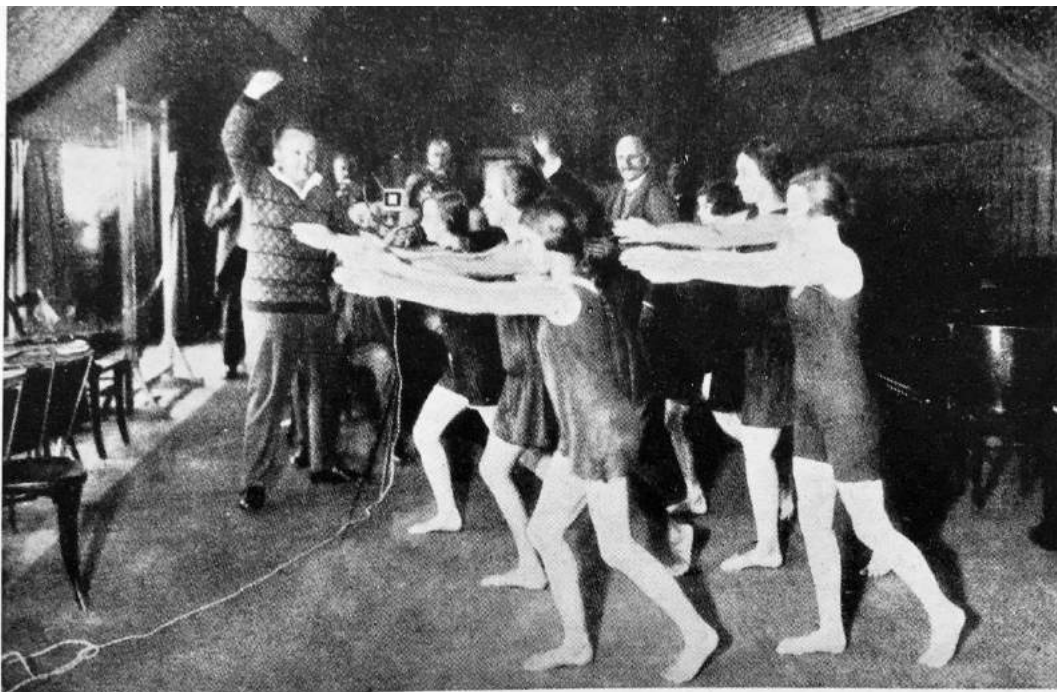


„Wenn es nüsch kostet...“ – Ein Jahrhundert Frühsport im Radio

Am 5. September 1922 erfand der US-Radiosender „KDKA Pittsburgh/Pennsylvania“ die tägliche Rundfunkgymnastik. Knapp zwei Jahre zuvor hatte der Sender als weltweit erste kommerzielle Radiostation seinen Betrieb aufgenommen. Bis dahin wurden im US-Radio meist nur in den Abendstunden längere Gesundheits- und Bewegungsvorträge ausgestrahlt. Von nun an konnten die Zuhörer ihren Tag mit „richtiger“ Bewegung beginnen. Auf dem Programm standen drei 20-minütige gymnastische Einheiten, die wochentags zwischen 7 und 8 Uhr ausgestrahlt wurden. Moderator war Arthur Earl Baird vom Caines College of Physical Culture.

Während des Programms gab Baird auch Tipps zu Ernährung, persönlicher Hygiene sowie Freizeitmöglichkeiten und ermutigte gleichzeitig seine Zuhörer, weiterhin jeden Morgen das Radio einzuschalten, auch wenn sie vielleicht mal keine Lust auf Bewegung hatten. Wenn Nachahmung die aufrichtigste Form der Schmeichelei ist, dann inspirierte Mr. Bairds tägliches Programm bald andere ähnliche Radiostationen in den USA – natürlich auch mit dem Versprechen, dass sich die Teilnehmer nach den Mit-Mach-Übungen viel gesünder fühlen würden.

In Deutschland startete die Funkstunde Berlin am 3. August 1925, und damit erst 22 Monate nach ihrer Radio-Premiere im VOX-Haus, mit den „Leibesübungen nach Kommandos mit Musikbegleitung“, wie es offiziell hieß. In den Pausen des Frühkonzertes zwischen 6.30 und 6.50 Uhr wurden in wenigen Worten einfache Übungen zum Mitmachen erklärt.



Die erste Funkgymnastikstunde im deutschen Rundfunk am 3. 8. 1925.
(Reproduktion aus der Zeitschrift „Die Funkstunde“ vom 23. August 1925,
Nr. 54, Seite 659.)

„Erfinder“ des Mitmachradios war Reporter Alfred Braun, der sowohl staatstragend als auch launig sein konnte. „Als ich an einem Morgen im Redaktionsbüro erschien und sagte, ich möchte im Sommer Gymnastik durchs Mikrofon mit den Hörern treiben – machte man ein sehr bedenkliches Gesicht – und schließlich sagte man mir: Ja, mein lieber Gott, wenn es nücht kostet, wenn Sie wollen, bitte.“

Am Klavier saß für zehn Mark pro Tag Theo Mackeben, der später als Dirigent und Komponist vieler bekannter Schlager und Filmmusiken berühmt wurde.

Theo Mackeben

„Die Nacht ist nicht allein zum Schlafen da“

Text: Otto Ernst Hesse

Schneller Foxtrott aus dem Film:
„Tanz auf dem Vulkan“, 1938

Ensemble tonART:
Martin Danes, Gesang und Kontrabass,
Florian Lang, Akkordeon
Ulrich M. Baur, Gitarre



Aufnahme im Studio der *Funkstunde* am 21.07.2018

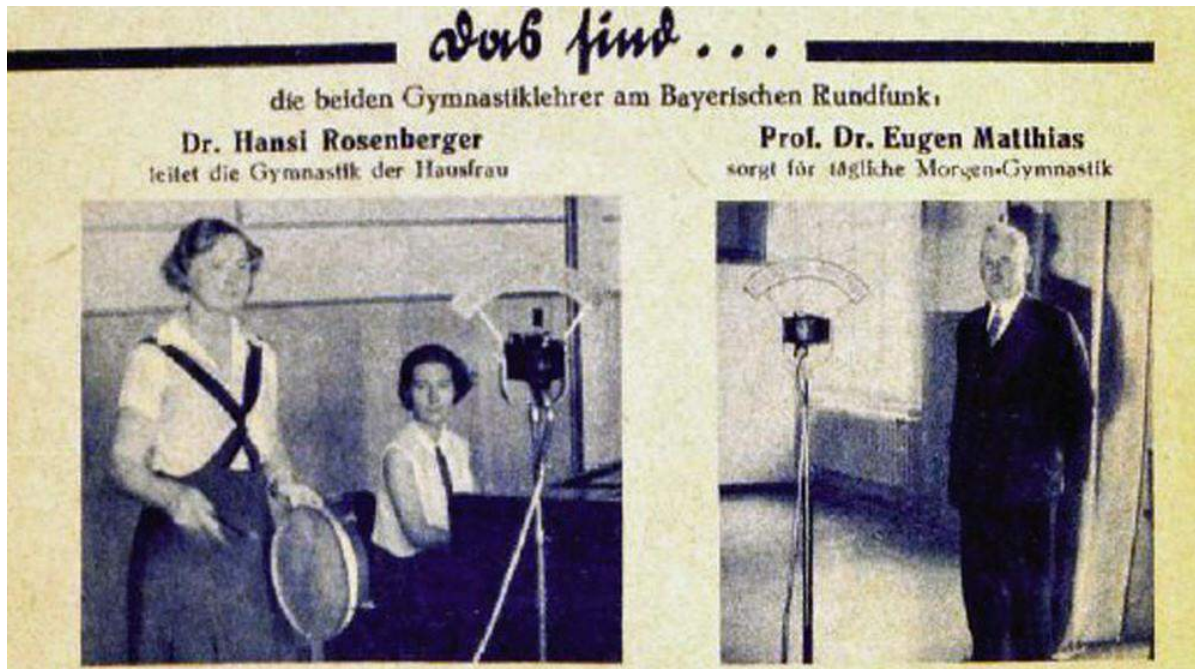
Braun erinnerte sich Jahre danach in einem Interview: „Und das war ein solcher Erfolg – ich wusste von Gymnastik nücht mehr als was ich von der Schule her wusste oder von irgendeinem Kursus – und die Presse nahm gleich sehr lebhaft Notiz davon, weil es ersichtlich war, dass das Publikum sehr darauf ansprach. Und die Presse schickte dann Reporter zu mir ins Studio und war sehr erstaunt, dass ich in einem Clubsessel gemütlich bei einer Tasse Kaffee vor meinem tiefgestellten Mikrofon saß und meine



„Funkgymnastikstunde“ - das Radio war von Anfang an ein Medium zum Mitmachen.

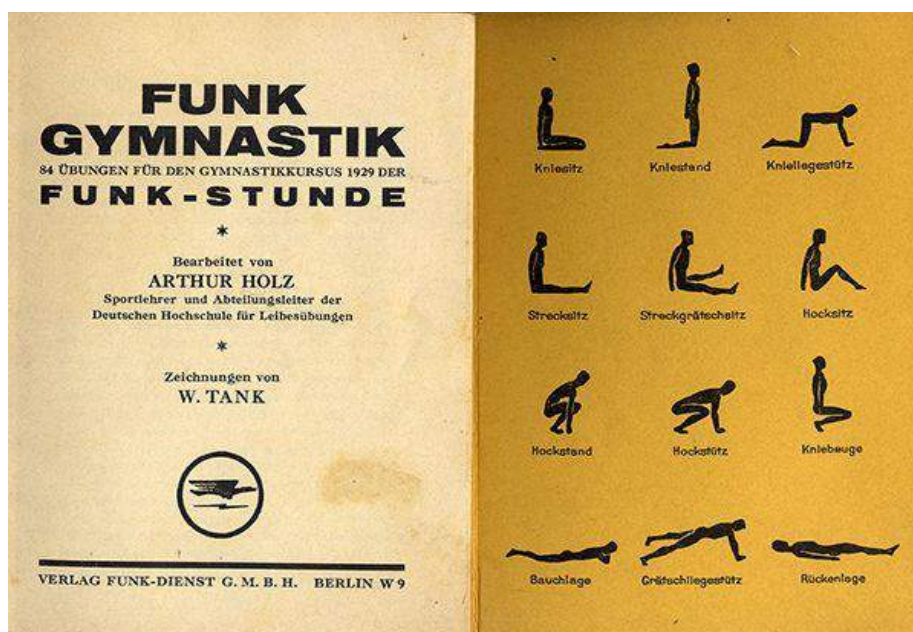
Kommandos gab, während ich die armen geplagten Hörer veranlasste, auf dem Rücken zu liegen und Radfahrbewegungen zu machen.“ Später kamen auch noch „Vorturner“ ins Studio.

Auch andere deutsche Rundfunksender Sender folgten dem Berliner Beispiel. Gymnastiklehrerin Dr. Hansi Rosenberger und Prof. Dr. Eugen Matthias, Leiter der täglichen Morgengymnastik, ermöglichten ab dem 3. Dezember 1928 im Bayerischen Rundfunk zunächst zweimal die Woche Rundfunk-Turnstunden für die Hausfrauen ohne Zeitverlust und zusätzliche Kosten.

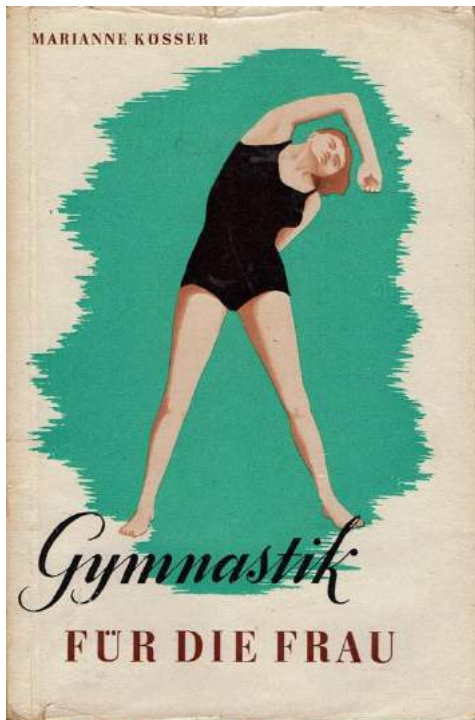


(Quelle: Reproduktion Bayerische Radio-Zeitung)

Die Funkgymnastik wurde zu einem festen Programmbestandteil – bis heute, wie wir durch etliche „Neuaufgaben“ in den Radiosendern während der Corona-Pandemie erlebt haben. Dabei litt die Funkgymnastik in ihren Anfängen noch unter einem großen technischen Problem. Die meisten Rundfunkteilnehmer besaßen oft nur einfache Apparate mit Kopfhörer, die zu Einschränkungen der Bewegungsfreiheit führten. Deshalb gab es auch schon ab 1926 die nötige Literatur zur Gymnastik.



Auch im DDR-Rundfunk spielte die Frühgymnastik von Anfang an eine bedeutende Rolle. Die Leipzigerin Marianne Kösser (23.11.1905 – 13.07.1999), eine ausgebildete Turn- und Hochschullehrerin, war schon Ende der 40iger Jahre am Sender Leipzig des Mitteldeutschen Rundfunks mit ihrer geschulten und wohlklingenden Stimme eine Institution in Sachen „Frühgymnastik nach Musik“. 1953 wurde sie die verantwortliche Leiterin dieser Sendung, die auf Grund vieler Hörerwünsche im Januar 1955 durch das Staatlichen Rundfunkkomitee auch für die Berliner Sender übernommen wurde.



Die dazu gehörende Broschüre „Gymnastik für die Frau“ gab es bis 1968 in elf Auflagen. Die Sendungen, die damals unter Betreuung der Berliner Sportredaktion im Foyer des Leipziger Funkhauses in der Springerstraße gemeinsam mit Marianne Kösser und „mittumenden“ Technikerinnen aufgenommen wurden, richteten sich vor allem an werktätige Frauen, die nicht sportlich organisiert waren.

Gleichzeitig waren die Übungen für jeweils 15 Tage anwendungsbereit gegliedert, so dass sie auch von anderen Übungsleitern genutzt werden konnten.

Nachfolgerin von Marianne Kösser als „Frühgymnastin“ im Radio wurde Brigitte Römer. 1981 schaffte sie es sogar mit Hilfe von FFdabei-

Fotograf Volker Hedemann, fast die gesamte Radio DDR-Sportredaktion zum Mitmachen auf der Funkhaus-Wiese zu animieren – ein Riesenspaß, wie in der Funk- und Fernsehzeitung von damals nachzulesen ist. „Rumpf beugt – nach links – nach rechts...“, jene, die sonst immer im Radio nur über den Sport sprechen, waren nun selbst auch mal aktiv - zumindest für die Leser der populären und trotz Millionenaufgabe in der DDR immer ausverkauften FFdabei!



Es ging vor allem um Werbung für die Frühgymnastik mit neuen Übungselementen, die in jener Woche zwischen Montag und Freitag jeweils um 4.55 und 5.55 Uhr im Programm von Radio DDR I ausgestrahlt wurde. Gemeinsam mit dem Leipziger Pianisten Günter Oppenheimer waren 75 Tonbänder produziert worden.

Diplomsportlehrerin Brigitte Römer, die seit Jahren bei den Hörerinnen und Hörern sehr beliebt war, hatte bei der Neuproduktion vor allem darauf geachtet, dass weder die Nachbarn noch die Wohnungseinrichtung Schaden nehmen dürfen.

Deshalb wurde bei den rund 400 neuen Übungen weder gehüpft noch gesprungen und es wurde auf ausholende Bewegungen verzichtet.

In China hat es die Radio-Gymnastik sogar auf eine Flut von Sonderbriefmarken geschafft. Weltweit waren dies die ersten Sportbriefmarken, die diesem speziellen Thema gewidmet worden sind.



Am 10. Juni 1952 hatte die chinesische Post zehn Viererblocks mit Abbildungen von Übungen veröffentlicht, die in der täglichen Radio-Gymnastik verbreitet wurden. Es waren drei Jahre nach Gründung der Volksrepublik damit auch die ersten chinesischen Briefmarken mit Sportmotiven! In der ersten Auflage wurden die vierzig Marken auf sehr feinem Transparentpapier gedruckt.

Der Nachdruck erfolgte dann auf dickerem glatten Papier in leicht veränderten Farben. Die Briefmarken dienten Millionen von Chinesen als Anschauungsmaterial für die tägliche Lautsprecher- bzw. Radio-Gymnastik, die bereits 1951 vor allem für die Landbevölkerung und die Schüler eingeführt worden war.

Dies geschah auf Initiative eines interdisziplinären Verbundes von neun Regierungsorganisationen und Ausschüssen, der vom Nationalen Sport Zentrum über das Bildungsministerium bis zu Schüler- und Studentenverbänden reichte. Täglich wurde im Radio ein Gymnastikprogramm zum Mitmachen zur Steigerung der Volksgesundheit ausgestrahlt. Da die arme Landbevölkerung meist nicht über eigene Radiogeräte verfügte, wurde das Programm dort über Lautsprecher in den Dörfern übertragen.

Vorbild für die chinesische Radiogymnastik dürfte Japan gewesen sein. Denn dort wurde schon seit 1928 nach Anweisungen aus dem Radio geturnt. Nicht im Wohnzimmer, wie bei uns üblich, sondern das morgendliche Turnen fand oft im Kollektiv im Freien vor einem der Betriebe oder vor der Schule statt.

Zum 50. Jahrestag der japanischen Radio Gymnastik hatte die japanische Post 1978 eine Briefmarke mit einem turnenden Jungen inklusive FDC und Sonderstempel herausgebracht. Neben den chinesischen Marken von 1952 ist dies bislang erst die zweite philatelistische Würdigung der Radio Gymnastik.



Noch immer strahlt der staatliche japanische Rundfunk NHK täglich um 6:25 Uhr Übungen zum Mitmachen aus. Mit einer Unterbrechung nach dem 2. Weltkrieg und einer Überarbeitung, um zu martialische Übungen zu ersetzen, wurde die Radiogymnastik ab 1951 fortgesetzt. Während des zweiten Weltkriegs wurden entsprechende Übungen auch dazu benutzt, die Soldaten fit zu halten.

Rajio Taiso – wie die Radiogymnastik in Japan genannt wird, hat sich aus der Zeit des Radios, in die multimediale Gegenwart retten können. Heute wird im Fernsehen bzw. über das Internet vorgeturnt. Die Einheiten dauern jeweils drei Minuten. Zwei Choreografien wechseln sich täglich ab. Am Sonntag gibt es beide zu sehen.

Begleitet wird die Turneinheit durch klassische Klaviermusik und einer im Rhythmus der Übungen gehaltenen, etwas streng klingenden Übungsanleitung.

Zu den Vorreitern der Radiogymnastik in Europa gehörte der Schwedische Rundfunk. AB Radiotjänst strahlte bereits drei Wochen nach Gründung in Stockholm am 1. Januar 1925 auf Initiative des Schwedischen Turnverbandes „Turnpropaganda“ in einer täglichen Abendsendung um 19 Uhr aus. An ein direktes Mitmachen war aber auf Grund der technischen Bedingungen - die meisten konnten damals nur über Kopfhörer die Ratschläge empfangen – zunächst noch nicht zu denken. Erst im Juni 1929 genehmigte Radiotjänst schließlich den Vorschlag für Live-Morgengymnastik und im Herbst desselben Jahres war es Zeit für die ersten Testsendungen.

Der Turnverband war für die Organisation verantwortlich und ernannte Kapitän Bertil Uggla, um die Übungen zu leiten, die um 7.15 Uhr für 15 Minuten übertragen wurden, und sofort um 7.30 Uhr eine zweite Einheit von 15 Minuten für diejenigen, die die erste Einheit verpasst hatten. Die Testsendungen fanden großen Anklang, die Morgengymnastik wurde dauerhaft und damit war ein Bewegungsphänomen geboren, das in den 1930er und 40er Jahren zu einem sehr bekannten Medienbeitrag wurde. Durch seine markante Stimme und Schnelligkeit, „mit der Uggla einer morgenmüden Bevölkerung die verschiedenen Körperbewegungen mit gebieterischem Ton zutrompete, wurde er wohl zu einer der bekanntesten Radiostimmen seiner Zeit“,



wie in seiner Biografie nachzulesen ist. 17 Jahre lang forderte Uggla als Leiter der Morgengymnastik an fast jedem Wochentag seine Hörerinnen und Hörer auf: „Öffne das Fenster, öffne Deine Arme und puste raus!“ Bertil Uggla hat großen Eindruck sowohl auf die Geschichte des schwedischen Radios als auch auf die Geschichte und Entwicklung der schwedischen Sportbewegung hinterlassen. Er nahm an vier Olympischen Spielen teil. 1912 gewann er in Stockholm Bronze im Stabhochsprung.