

## »Medizin nach Noten«. Körperökonomien im DDR-Fernsehen

*Zeithistorische Forschungen/Studies in Contemporary History*,

Online-Ausgabe, 17 (2020), H. 2, Druckausgabe: S. 386-398.

Anja Laukötter

URL: <https://zeithistorische-forschungen.de/2-2020/5867>,

DOI: <https://doi.org/10.14765/zzf.dok-1945>,

*[Die Autorin weist darauf hin, dass die Vorbereitung dieses Artikels im Rahmen des ERC-Projekts »The healthy self as body capital« vom Europäischen Forschungsrat (ERC) im Rahmen des Forschungs- und Innovationsprogramms Horizont 2020 der Europäischen Union (Finanzhilfvereinbarung Nr. 694817) gefördert wurde.]*

Your browser doesn't support video. Please download the file:

In einer Turnhalle: Zur Musik von Kim Wildes Pop-Song [»The Second Time«](#) wiederholen rund 100 choreographisch aufgereichte und überwiegend junge Menschen die Körperübungen, die eine junge Frau auf einem Podest vorgibt. Alle sind in enge und zumeist farblich auffallende Sportdresses gekleidet. Mehrere Kameras fangen die Situation aus unterschiedlichen Perspektiven ein. Aus dem Off erläutert eine männliche Stimme die Bewegungsabfolgen.

(»Medizin nach Noten«, 6. August 1990, 8:26 Minuten;

[Stiftung Deutsches Rundfunkarchiv](#).

Aus lizenzrechtlichen Gründen kann das Filmdokument hier leider nur ohne die Tonspur gezeigt werden.)

Die gezeigte Szene war Teil der täglichen Sendung »Medizin nach Noten«, einem Fernsehformat, das die DDR jahrzehntelang begleitete – und bis über ihr Ende hinausreichte. Die Erstausstrahlung erfolgte zu Beginn der 1960er-Jahre, die letzte Ausstrahlung 1994. Bemerkenswert ist diese Sendung nicht nur wegen der sehr langen Laufzeit, sondern auch, weil sie besondere Einblicke in die Geschichte des Sports und gleichzeitig in diejenige des Fernsehens der DDR liefert. Der folgende Beitrag versucht zu zeigen, in welcher Weise durch die Verbindung dieser beiden Geschichten neue Perspektiven für das Konvergenz- oder auch Spannungsfeld von Gesundheit, Politik und Ökonomie hervortreten.

Die Geschichte des Sports ist immer auch eine Geschichte der Gesundheit (und umgekehrt). In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts dynamisierten sich beide Bereiche durch die Verbindung mit neuen Medien, speziell mit dem Fernsehen. Dabei folgten sie, wie das Beispiel »Medizin nach Noten« zeigt, jeweils politischen und ökonomischen Logiken. Die gymnastischen Übungen waren nicht nur als Ausgleich zur Arbeit gedacht, sondern dienten vor allem der Wiederherstellung und Erhaltung der Gesundheit sowie der Leistungsbereitschaft und -fähigkeit der Aktiven. Zwar veränderte sich die Leistungssemantik im Laufe der Zeit, doch Fitness, Gesundheit und Produktivität blieben als Ziele untrennbar miteinander verbunden.

Die wechselhafte Geschichte der Sendung »Medizin nach Noten« reiht sich in eine lange Tradition der Fernseh- und der Sportgeschichte ein. Im Systemwettstreit des Kalten Krieges war nicht nur der stark politisierte Leistungssport,<sup>1</sup> sondern eben auch der Breitensport ein

wichtiger Schauplatz. Zwar lehnte die DDR-Regierung die durch die US-Amerikanerin Jane Fonda ausgelöste Aerobic-Welle in Westdeutschland als ein »kapitalistisches Unternehmen« kategorisch ab.<sup>2</sup> Doch das gesellschaftliche Interesse an den in den 1970er-Jahren aufkommenden neuen Trendsportarten sowie die gleichzeitig sinkenden Einschaltquoten des DDR-Fernsehens (und steigenden Raten beim heimlich geschauten Westfernsehen) erforderten eine Anpassung des TV-Programms. Gezeigt werden soll hier, wie sich in der Sendung ein Wandel der Vorstellungen vom Körper und der Körperpraktiken abzeichnete. Forciert durch verschiedene medizinische Ansätze wurde die Relevanz von Ernährung und Bewegung für ein gesundes Leben ab den späten 1960er-Jahren in der DDR neu verhandelt. Dabei rückte auch die individuelle Prävention zunehmend ins Zentrum von Aufklärungskampagnen. Das Mitmach-Format »Medizin nach Noten« steht als Paradebeispiel für diesen Trend. Eine tägliche Ausstrahlung sollte die ständige Arbeit am eigenen Körper anleiten und als kontinuierliches Projekt definieren. Die globalen Tendenzen einer Ökonomisierung des gesunden Körpers machten auch vor der DDR keinen Halt, waren dort aber durch eine generelle Ressourcenknappheit in der Medizin ebenso wie im Breitensport gerahmt.

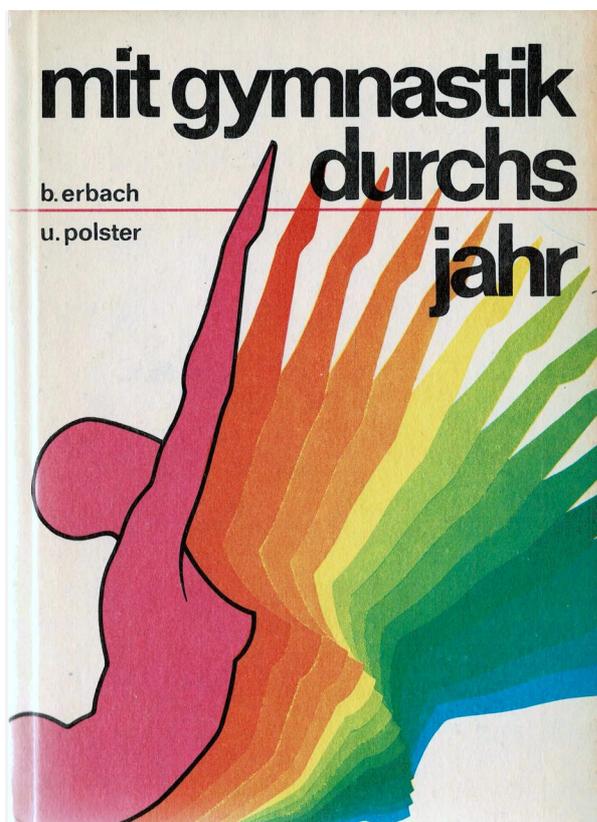
### 1. DDR-Sport und die Formierung einer »sozialistischen Persönlichkeit«

Die erste Sendung von »Medizin nach Noten« flimmerte vermutlich am 23. Oktober 1961 um 9:50 Uhr über die Bildschirme des Ersten Programms des Deutschen Fernsehfunks (DFF).<sup>3</sup> Die Idee hierfür ging auf einen Wettbewerb zurück, bei dem das Publikum mehrheitlich für ein solches Format votiert hatte.<sup>4</sup> Der tägliche Sendeplatz wurde bis zum Ende der DDR beibehalten und schon bald durch Wiederholungen im Spätnachmittags- und dann Vorabendprogramm ergänzt.<sup>5</sup> Gerade die Ausstrahlungszeiten waren immer wieder Gegenstand von Publikumspost. Wer in einer arbeitenden Gesellschaft, so lautete eine Frage, finde morgens Zeit für solche Übungen? Andere Zuschauer\*innen forderten eine weitere Ausstrahlung für die »versammelte Familie« am Abend<sup>6</sup> oder spezielle Formate für »Muttis und ihre Sprößlinge«.<sup>7</sup>



Standfoto aus »Medizin nach Noten«, 27. November 1961  
([Stiftung Deutsches Rundfunkarchiv](#))

Im Gegensatz zur eingangs beschriebenen Szene wurden die Sendungen vermutlich bis Mitte 1974 in Schwarz-weiß ausgestrahlt.<sup>8</sup> In karger Wohnzimmeratmosphäre (später im Studio) turnten zwei namentlich nicht benannte Lehrerinnen die Übungen vor, die eine Männerstimme aus dem Off erläuterte. Das Trainingsprogramm war angepasst an die Wohnsituation in der DDR, an eine »Zimmergröße unserer Neubauten«, die bei rund 18qm lag.<sup>9</sup> 1972 wurden die »Vorturnerinnen« durch den bekannten »Sportstar« Ute Polster-Lehmann ersetzt, Vize-Weltmeisterin in der künstlerischen Gymnastik 1967. Zusammen mit Brigitte Erbach begleitete sie die Sendung bis in die 1980er-Jahre. Unter ihrer Anleitung übten nun Frauen, Männer und Kinder in choreographischer Aufstellung die Übungen. Zusätzlich zu den Sendungen wurden bereits ab 1979 einzelne Trainingseinheiten in der illustrierten Programmzeitschrift »FF dabei« veröffentlicht. Parallel publizierten Polster-Lehmann und Erbach ein Buch zur Sendung: »Mit Gymnastik durchs Jahr« enthielt detaillierte Beschreibungen und Bilder der Übungen.<sup>10</sup>



»Mit Gymnastik durchs Jahr« (1978/80)

**1. Übung:** Vor- und Zurückdrücken der Schultern

Ausgangsstellung: Strecksitz, Partner sitzen Rücken an Rücken, Arme in Tiefhalte

Drücken Sie die Schultern kräftig nach hinten gegen die des Partners, und ziehen Sie sie dann gleichzeitig nach vorn. Üben Sie so zweimal, heben die Arme mit Handfassung in die Seithalte und führen die Arme nach vorn. Die Arme des Partners werden nach hinten gezogen. Danach wird gewechselt und aus der Tiefhalte wieder neu begonnen.

**2. Übung:** Heben und Senken der Schultern, Vor- und Rückbeugen des Oberkörpers

Ausgangsstellung: Strecksitz, Partner sitzen Rücken an Rücken, Arme in Hochhalte mit Handfassung

Heben und senken Sie gleichzeitig mit dem Partner die Schultern zweimal, führen ein Rumpfvorbeugen aus, und ziehen Sie den Partner mit nach vorn, so daß er ein Rumpfrückbeugen übt. Richten Sie sich wieder auf und wiederholen die Übung.

**3. Übung:** Beugen und Strecken der Beine in der Rückenlage, Führen der Beine aus der Vorhalte in die Seitenlage

Ausgangsstellung: Rückenlage mit Vorhalte der Beine, Partner liegen sich gegenüber, die gestreckten Beine aneinandergelegt, Arme in Tiefhalte mit Handfassung

Beugen Sie die Beine, und stellen Sie die Fußsohlen gegen die des Partners. Strecken Sie die Beine wieder, führen die Arme in die Seithalte und senken beide Beine nach rechts in die Seitenlage. Heben Sie die Beine und üben wieder gleich.

**4. Übung:** Aus dem Stand senken in die Rückenlage in Verbindung mit Sprung aus dem Hock- in den Liegestütz

Ausgangsstellung: Schlußstand, Partner stehen sich im Abstand von etwa 1 m gegenüber

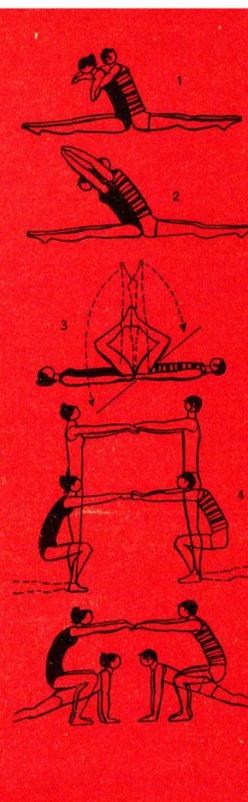
Senken Sie sich in die Kniebeuge und in die Rückenlage (die Handfassung wird in der Kniebeuge gelöst). Richten Sie sich in den Stand auf, senken sich in den Hockstütz und springen in den Liegestütz. Führen Sie die Rückbewegung in den Stand aus.

1. Je aktiver jeder Übende die Bewegungen ausführt, um so größer ist die Wirkung bei beiden. In Seithalte sollten die Arme ein wenig über Schulterhöhe nach vorn bzw. hinten gezogen werden.

2. Die Beine bleiben während der ganzen Übung gespannt – auch wenn beim Rumpfvorbeugen die Last des Oberkörpers des Partners auf dem Rücken liegt.

3. Das Beugen und Strecken der Beine erfolgt mit Gegendruck des Partners. Wenn sich die Beine trennen, unterstützt die Handfassung das Beinablegen und damit das Verdrehen.

4. Die Handfassung der Partner ist eine Hilfe beim Senken bis in die Kniebeuge und beim Aufrichten. Die Bewegungsfolge kann mit dem Partner auch im Wettbewerb ausgeführt werden.



»Je aktiver jeder Übende die Bewegungen ausführt, um so größer ist die Wirkung bei beiden«.

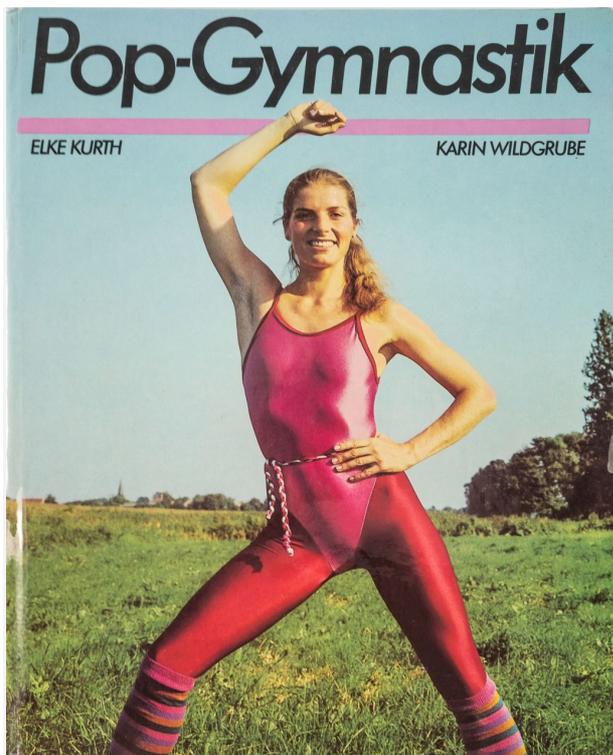
Doppelseite aus dem Buch »Mit Gymnastik durchs Jahr« (1978/80)

Im Vorwort erläuterten die Autorinnen ihre Motivation: »Wer die Gymnastik nutzt, regelmäßig übt, gewinnt für sich ein Mehr an Kraft, Elastizität und Gewandtheit, an Selbstbeherrschung sowie Freude und Entspannung, dient seiner Gesundheit und Leistungsfähigkeit und fördert auch damit seine sozialistische Persönlichkeitsentwicklung.«<sup>11</sup> Dieser Zusammenhang von Gesundheit, Wohlbefinden, Charakterbildung und Leistungsfähigkeit zur Ausbildung eines »sozialistischen Bewusstseins« entsprach ganz dem Ziel der SED-Sportpolitik.<sup>12</sup> Bereits in der [Verfassung von 1974](#) waren Körperkultur und Sport als »Element[e] der sozialistischen Kultur« ausgewiesen worden.<sup>13</sup> Laut Walter Ulbricht sollte sportliche Betätigung in »allen Wohngebieten der Städte, Erholungszentren, Schulen, Dörfern und Betrieben« ermöglicht werden.<sup>14</sup> Wie eng die körperliche Fitness mit dem Arbeitsplatz verkoppelt war, zeigt ein Blick in den Alltag einiger selbstorganisierter Gruppen. So heißt es in einem Bericht über die Ost-Berliner »EAW-Brigade der Frauen« 1967, dass sie ihre Pausengymnastik à la »Medizin nach Noten« als Teil ihres Brigadeplans gestalteten. Um den »Titel eines sozialistischen Kollektivs« zu erhalten, integrierten sie also ihre sportlichen Übungen in den Arbeitsalltag.<sup>15</sup>

Es ist zu bezweifeln, dass diese politische Dimension der Ansporn für alle Gymnastik-Aktiven war. So dokumentieren Artikel über die Sendung, Briefe an die Redaktion sowie humoristische Verarbeitungen zwar einerseits, dass »Medizin nach Noten« einen Referenzpunkt im Alltagsleben darstellte. Andererseits waren die Idee des Sports und die praktische Umsetzung nicht immer deckungsgleich. So heißt es in den Reimen »Fernsehligkeit« des Kabarettisten Manfred Bartz (1978) in der dritten Strophe:

»Da kommt Besuch mit viel Hallo.  
Die Abbas singen ›Waterloo‹.  
Der Onkel Günti reißt zwei Zoten  
bei Schnaps und Medizin nach Noten.«[16](#)

Abgesehen von kleineren Veränderungen erfuhr die Sendung erst nach fast 25 Jahren im Januar 1985 eine Neugestaltung; sie präsentierte sich nun »pfiffig und aufgepoppt«.[17](#) Die mit Musik des Komponisten und Produzenten Wolfgang Kähne unterlegten Übungen wurden nun im neuen Ambiente des populären Sport- und Erholungszentrums (SEZ) in Berlin-Friedrichshain aufgezeichnet. Dieses 1981 fertiggestellte Prestigeobjekt der DDR-Regierung stand als Inbegriff moderner Architektur für Aufbruch und Fortschritt. Zugleich war es für verschiedene sportliche Freizeitaktivitäten ein beliebter und stadtbekannter Ort, vor dem sich immer wieder Warteschlangen bildeten. Hier trainierte nun auch das »Medizin nach Noten«- bzw. das »Popgymnastik«-Team unter fachmännischer Anleitung der Hochschulsportlehrerin Elke Kurth, des Berufsschulsportlehrers Karl-Heinz Wendorff und der Autorin Karin Wildgrube in einer großen Runde, die aus verschiedenen Altersgruppen zusammengesetzt war. Das Ergebnis wurde 16-mal pro Woche im Ersten und Zweiten Fernsehen des DFF ausgestrahlt. In den Medien und beim Publikum kam die Neuinszenierung gut an: »Sie [d.h. die Sendung] ist bekömmlicher, attraktiver, folgt dem Trend der Zeit – mit Pop und Pfiff.«[18](#) Begleitend zur Sendung erschien das Buch »Pop-Gymnastik«.[19](#) Zudem veröffentlichte die Frauenzeitschrift »Für Dich« eine zwölfteilige Serie, in der die Autorinnen einzelne Übungen vorstellten.[20](#)



»Pop-Gymnastik« (1985)

Nach der politischen Zäsur von 1989/90 übernahm die ARD »Medizin nach Noten« in das gesamtdeutsche Vormittagsprogramm.[21](#) Da die Sendung scheinbar keine politische Vergangenheit hatte, wurde sie als unbedenklich eingestuft.[22](#) Nach dem Ende des DFF zum 31. Dezember 1991 übernahm der am Jahresbeginn 1992 gestartete Sender ORB einige Formate in sein drittes Programm. Hierzu gehörte neben populären Sendungen wie dem

»Sandmännchen« auch »Medizin nach Noten«.[23](#) Die Ausstrahlung der Gymnastik-Anleitung ist bis 1994 nachweisbar.

## 2. Einschaltquoten als Politikum

Neben der ungewöhnlich langen Produktionsgeschichte verweist die Sendung »Medizin nach Noten« auf einen engen Konnex zwischen den Geschichten des Sports und des Fernsehens, die auf die Ursprünge dieses Mediums selbst zurückgehen. Denn nicht nur die Geschichte des Sports (einschließlich des Sportausübens) hat eine Mediengebundenheit,[24](#) sondern auch die Geschichte des Fernsehens hat eine Sportgebundenheit – beide bedingen einander.

Ein großes öffentliches Interesse an Sportveranstaltungen, das bereits zu Beginn des 20. Jahrhunderts deutlich wurde, setzte sich nach dem Zweiten Weltkrieg fort.[25](#) Allerdings kennzeichnete das DDR-Fernsehen der beginnenden 1950er-Jahre eine unstrukturierte Programmfolge mit schwacher Zuschauer\*innenbindung. Eine umfassende Versorgung privater Haushalte mit Fernsehgeräten begann erst in den 1960er-Jahren, mobilisiert durch den (im internationalen Vergleich späten) Einsatz eines Übertragungswagens, der eine Liveschaltung und damit das Gefühl des Dabeiseins ermöglichte.[26](#) In der Folge professionalisierten sich die Sportredaktionen und ihre Berichte; die Sendungsformate multiplizierten und verstetigten sich. Neben die Übertragungen der »Friedensfahrt«, der Olympischen Spiele und Weltmeisterschaften traten nun auch Ratgeberformate wie »Sportkaleidoskop« und Mischformate wie »Sport & Musik«.[27](#)

Außerdem entwickelte sich der DDR-Leistungssport zu einer Erfolgsgeschichte. Bei den Olympiaden 1968 in Mexiko-Stadt und 1972 in München erzielten die DDR-Sportler\*innen in der Länderwertung bessere Ergebnisse als das bundesdeutsche Team,[28](#) was sich erneut in hohen TV-Zuschauer\*innenzahlen niederschlug.[29](#) In welcher Weise der politische Systemwettstreit auch über Einschaltquoten ausgetragen wurde, hatte bereits zu Beginn der 1960er-Jahre die Aktion »Ochsenkopf« verdeutlicht, die alle technischen Vorrichtungen für einen TV-Westempfang verbot. Die Kampagne scheiterte jedoch nach wenigen Wochen, und in der Konsequenz wurde das »Westfernsehen« geduldet.[30](#) Damit waren Einschaltquoten aber endgültig zum Politikum geworden. Als die DFF-Zuschauerzahlen Ende der 1970er-Jahre zugunsten des Westfernsehens einbrachen, stieg der Handlungsdruck. Die 1982 erlassene Programmreform sollte im Wettbewerb um Quoten die Wende bringen, indem der Unterhaltungscharakter der Programme gestärkt wurde. Dabei wurde den Sportsendungen eine zentrale Funktion zugeschrieben. Gerade die Präsentation herausragender Sportler\*innen sollte das Ost-Publikum zurückgewinnen. So wurde das Programm durch unterhaltende Porträt-Formate ergänzt. In Sendungen wie »Medizin nach Noten« kam daher schon 1972 ein »Star« zum Einsatz: Ute Polster-Lehmann, die bereits erwähnte Vize-Weltmeisterin der künstlerischen Gymnastik.[31](#)

Die Unterhaltung und die Kommerzialisierung, die bis dato klassenkämpferisch nur dem Fernsehen in der Bundesrepublik zugeschrieben sowie seit den 1980er-Jahren durch die dortige Einführung des Privatfernsehens verstärkt worden waren, fanden noch auf andere Weise Eingang ins DDR-Fernsehen. Um steigende Devisenausgaben decken zu können, wurden punktuelle Öffnungen gegenüber kommerziellen Interessen zugelassen. So gab es nun Werbung auf Startnummern bzw. durch das Tragen von West-Sportartikeln.[32](#) Dieser radikale Kurswechsel wunderte die Bevölkerung, zumal der Mangel an guten Sportartikeln für den Breitensport immer wieder Gegenstand von Briefen und Eingaben war.[33](#)



Frauen, Kinder, Jugendliche und einige Männer bei »Popgymnastik«-Übungen in Halle/Saale, 1980er-Jahre ([picture-alliance](#)/ZB/Hanns-Peter Beyer)



»Popgymnastik«-Gruppe vor dem Deutschen Hygiene-Museum in Dresden, 1986 ([Deutsches Hygiene-Museum](#), Foto: Claudia Mokrski)

Bei neuen Trendsportarten wurden deren englische Bezeichnungen in der DDR missbilligt und entsprechend semantisch umgedeutet. So wurde Surfen zu Brettsegeln, Bodybuilding zu Körperkulturstik,<sup>34</sup> Yoga zu Yoganastik und Aerobic eben zu Popgymnastik. Gerade Aktive dieser Sportarten verfolgten die Entwicklungen im Westen.<sup>35</sup> Vor diesem Hintergrund erklärt sich auch die beschriebene Anpassung des Formats »Medizin nach Noten« Mitte der 1980er-Jahre. Die Sendung sollte, mit neuem »Pfiff« versehen, im Wettstreit mit dem Westfernsehen konkurrenzfähig oder sogar überlegen sein. Zugleich sollte ein Millionenpublikum zum Sport animiert werden.

### 3. Die Ökonomisierung des Körpers und der Bewegung

Bereits 1950 wurde in der DDR das Sportleistungszeichen eingeführt, das später vom Sportabzeichen »Bereit zur Arbeit und Verteidigung der Heimat« abgelöst wurde. Der Titel der jährlich vergebenen Auszeichnung verweist auf die enge Koppelung von sportlicher Betätigung und Wehrhaftigkeit, die an die Militarisierung der Zivilbevölkerung durch die Turnbewegung des 19. Jahrhunderts erinnert, sowie auf die Verbindung zwischen Sport und Arbeitsleistung.<sup>36</sup> Die Aktivierungsprogramme für die DDR-Bevölkerung erfuhren eine breite Resonanz; ergänzt wurden sie durch zahlreiche Lauf- und Radfahrveranstaltungen sowie Programme wie »Treffpunkt Olympia«, »Mach mit – bleib fit!«, »Cross der Jugend« oder »Eile mit Meile«.<sup>37</sup> Auf politischer Ebene war die sportliche Aktivität der Bevölkerung weniger als Facette der Freizeitgestaltung gedacht, sondern vielmehr als Mittel zur Steigerung der Produktivität.

Eine neue gesundheitspolitische Relevanz erhielten diese Veranstaltungen in den frühen 1980er-Jahren durch zwei Faktoren: Erstens geriet das Gesundheitswesen der DDR wegen seiner veralteten Ausstattung immer mehr unter Druck. Hohe Ausfallzeiten durch Krankheiten verstärkten zudem den Arbeitskräftemangel, der in vielen Branchen ein Problem darstellte. Ökonomische Faktoren gewannen damit in der Gesundheitspolitik deutlich an Gewicht. Zweitens veränderte sich in dieser Zeit mit der internationalen Durchsetzung des Risikofaktorenmodells die Konzeptualisierung von Gesundheit und Krankheit.<sup>38</sup> Nun rückten das Individuum und dessen Gesunderhaltung in den Fokus.<sup>39</sup> So produzierte das Dresdner Hygiene-Museum im Rahmen seiner Aufklärungskampagnen zahlreiche Filme zu Fragen der Ernährung und der Bewegung, die im Vorprogramm von Kinos, bei öffentlichen Veranstaltungen sowie im Fernsehen der DDR gezeigt wurden. Darüber hinaus entwickelten die beiden DFF-Programme eigene Ratgeberformate, die Gesundheitsthemen ins Zentrum rückten. Denn auch das Fernsehen sollte das »Wohlbefinden« unterstützen. Hierzu zählte die 1971 startende Sendung »Visite« ebenso wie die seit 1987 ausgestrahlte Sendung »Mensch, bleib gesund! Guter Rat für Leib und Seele«.<sup>40</sup> Diese Sendungen waren ein Versuch, ökonomische Schief lagen im Gesundheitswesen zu kompensieren. Schließlich sprachen hier Expert\*innen der Medizin zu einem Millionenpublikum. Laut der »Berliner Zeitung« folgten die Sendungen aber vor allem einem »wachsenden Bedürfnis nach Anregungen für eine gesundheitsförderliche Lebensführung«. Sie würden nicht mit »Verboten« argumentieren, sondern mit »Humor, Originalität und demnach solider medizinisch-sportlicher Empfehlung«.<sup>41</sup>

Die Sendung »Medizin nach Noten« fügte sich in dieses neue Paradigma der gesundheitsbewussten Lebensführung nahtlos ein. Denn von Anfang an war die Sendung auf das Ziel der Körperformung und des Gewichtsverlusts orientiert. Wie andere Trendsportarten der Zeit war auch die Popgymnastik gegendert. Während Körperkulturstik zunächst vor allem Männer ansprach, richtete sich die Botschaft der Gymnastik vor allem an Frauen und scheute auch keine Versprechen wie: »Ihr Mann wird Sie bald nicht mehr wiedererkennen.« Zudem ermögliche die häusliche Privatheit auch Übungen für jene Frauen, die sich wegen »zu üppig genossener Küchlein und Torten« nicht mehr in eine Sportgemeinschaft trauen würden.<sup>42</sup> Das Motiv, mit der Sendung Gewicht abzubauen, durchzieht zwar den gesamten Produktionszeitraum, doch verschärfte sich in den 1980er-Jahren die Semantik. Nun wurde nicht mehr in Verniedlichungsform von »Fettpölsterchen« gesprochen, sondern klar von »Übergewicht«.<sup>43</sup> In diesem Kontext brachte die Frauenzeitschrift »Für Dich« zahlreiche Berichte wie »Viele Wege zum Jungbrunnen Sport«.<sup>44</sup> Die enge Koppelung von Sport mit Gewichtsreduktion spiegelt sich zudem in Briefen an die Redaktion und besonders in der »Leserdiskussion um gesunde Lebensweise« unter dem Titel »Mit Spaß nach Maß«.<sup>45</sup> Zwar war gelegentlich von der Bedeutung des Sports für die Bekämpfung von Herz-Kreislauf-

Erkrankungen die Rede.<sup>46</sup> Aber das Hauptziel blieb der Gewichtsverlust. Die Reichweite dieser stark gegenderten Perspektive deutete eine »Für Dich«-Leserin mit einem Umkehrschluss an: Ihre intensiven sportlichen Aktivitäten (Popgymnastik, Jogging) trotz guter Figur würden bei ihren männlichen Arbeitskollegen auf völliges Unverständnis stoßen.<sup>47</sup> Exzessives Sporttreiben und auch das Jogging waren wie im Westen männlich geprägt.<sup>48</sup> Dies schließt jedoch nicht aus, dass auch Männer – allein oder im Kreis der Familie – Gymnastikübungen vor dem Fernseher ausführten und auch ausführen sollten. So verweist der populärwissenschaftliche Film »Leo oder: Wer rastet, der rostet« aus dem Jahr 1971 (im Auftrag des Deutschen Hygiene-Museums Dresden, mit Gesang von Manfred Krug) explizit auf die Variante der Familiengymnastik. Damit wurde unterstrichen, dass die Bekämpfung des Bewegungsmangels ein Projekt sei, das alle Geschlechter über Generationen hinweg betreffe.



Standfoto aus dem Kurzfilm »Leo oder: Wer rastet, der rostet« (1971)

Doch nicht nur die Zielvorgabe, sondern auch das Strukturprinzip von »Medizin nach Noten« befeuerte das neue Gesundheitsparadigma. So unterstrich gerade der Mitmach-Charakter der Sendung eine gesundheitspolitische Erwartung gegenüber dem einzelnen Bürger. Gefordert war eine aktive Mitwirkung durch präventives Handeln, und der Körper wurde als Objekt der individuellen Selbstopтимierung verstanden.<sup>49</sup> Wichtig ist dabei, dass die geforderte Nachahmung immer als Anfang eines größeren Prozesses gesehen wurde. Denn erklärtes Ziel war es, die Übungen auch ohne die Sendung fortzusetzen, individuell und am besten täglich. Mit dieser Ausrichtung hatte bereits das Autorinnenduo Polster-Lehmann und Erbach in »Mit Gymnastik durchs Jahr« ihre Übungen gestaltet. So sollte das Training im ersten Vierteljahr täglich nur 10 Minuten dauern, um sich dann im letzten Quartal auf 16 Minuten zu steigern. Hier zeigt sich das Selbstverständnis einer neuen Fitnessbewegung, die Sport nicht als eine gelegentliche Freizeitbeschäftigung, sondern als einen selbstverständlichen Teil des Alltags definierte und auf körperliche Leistungssteigerung zielte. Zugleich unterstrich die

Strukturierung des Jahres durch sportliche Einheiten pro Tag, wie auch die tägliche Ausstrahlung im Fernsehen, dass die Arbeit am Körper als ein regelmäßiges und langfristiges Projekt zu sehen war.

Die in den USA durch Jane Fonda ausgelöste Aerobic-Welle der 1980er-Jahre gab auch »Medizin nach Noten« ein neues Gesicht. Aus der Resonanz dieser Sendung lässt sich schließen, welche Zutaten ein solches Lebensgefühl verlangte: Als Motivationsschub galt die verbale Ansprache, behutsam in die Musik eingebaut, aber vor allem die neue »rhythmische Musik«;<sup>50</sup> sie werde sich in »die Beine« übersetzen, Rhythmus und Bewegung würden dadurch Hand in Hand gehen.<sup>51</sup> Die Sendung bot daher ein breites Spektrum aus dem Pop- und Rock-Bereich, wozu Bands gehörten, die aus der DDR-Hitparade bekannt waren, wie »Perl« mit dem Song »[Zwischen Traum und Wirklichkeit](#)« (1985) oder Petra Zieger mit »[Katzen bei Nacht](#)« (1987). Außerdem wurde zu »westlicher Musik« geübt, unter anderem mit der deutsch-britischen Band »Lake« und ihrem Song »[In the Midnight](#)« (1986) oder Kim Wildes zu Beginn erwähntem Hit »[The Second Time](#)« (1984). Zwar finden sich keine expliziten Diskussionen der »West-Musik«, doch lobten einige Zuschauer\*innen die »knalligen Pop-Rhythmen« der Sendungen und nahmen damit indirekt Bezug auf diese musikalische Integration. Begrüßt wurden zudem die »lockeren Sprüche« sowie das Erscheinungsbild der Leiterinnen, die keine »Muster-Mädchen mit Ideal-Maßen« seien, sondern »aussehen wie du und ich«.<sup>52</sup> Während die Erfolgsgeschichte der Schauspielerin Jane Fonda gerade aus ihrem durchtrainierten Körper resultierte, der auf Bewunderung zu zielen schien, sollte und konnte in der DDR wohl auch die Nähe der »Vorturnerinnen« das Publikum zum Mitmachen anregen.

Der gesundheitspolitisch motivierte Aufruf für mehr Bewegung stand allerdings im Kontrast zur real existierenden Infrastruktur des Breitensports in der DDR. Während der Leistungssport in den 1970er- und 1980er-Jahren zahlreiche internationale Erfolge vorweisen konnte, befand sich der Breitensport in einer großen Krise. Seit dem Sportstätten-Bauboom der 1950er- und 1960er-Jahre war kaum noch in die entsprechende Infrastruktur investiert worden. Das 1981 eröffnete SEZ war die symbolträchtige Ausnahme. Im Allgemeinen waren Sportplätze, Hallen, Schwimmbäder, wie es in der einzigen veröffentlichten Bestandsaufnahme von Sporteinrichtungen 1986 hieß, in einem »mangelhaften Bau- und Nutzungszustand« und daher nur eingeschränkt verwendbar.<sup>53</sup> Zusammen mit den bereits erwähnten Mängeln in der Sportausrüstung ergibt sich ein defizitäres Bild des Breitensports.



Das Sport- und Erholungszentrum (SEZ)  
in Berlin-Friedrichshain, Foto vom Dezember 1987  
([Gerd Danigel](#); via Wikimedia Commons,  
[Berlin SEZ Sport und Erholungszentrum, CC BY-SA 4.0](#))

»Medizin nach Noten« war als ein Heimgymnastiksystem konzipiert, als Serie von Übungen in den eigenen vier Wänden vor dem Fernseher. Eine Verlagerung der »Popgymnastik« in Turnhallen, wie es das Duo Kurth/Wildgrube im SEZ präsentierte, war vermutlich am Aerobic-Modell des West-Fernsehens orientiert (Übungen in größeren Gruppen im Studio), ohne das DDR-Sportideal der volksnahen Turnfeste aus dem Blick zu verlieren. Doch diese räumliche Veränderung verursachte ebenso neue Schwierigkeiten. Neben der Verfügbarkeit und dem schlechten Zustand entsprechender Sportstätten verwies eine Zuschauerin auch darauf, dass die Turnhallen in ihrem Wohngebiet nicht über die technischen Voraussetzungen für die gewünschte Musik verfügten.<sup>54</sup> Ein ähnliches Bild ergab sich bei der Sportkleidung. Zwar war für die »Popgymnastik« keine spezielle Ausrüstung notwendig, sondern prinzipiell nur sportliche Kleidung. Ob die farbigen enganliegenden Gymnastikhosen und -anzüge für den Breitensport verfügbar waren, lässt sich schwer ermitteln. Die für die Jane-Fonda-Übungen charakteristischen »Warmlegger« finden sich in den vorliegenden Filmaufnahmen jedenfalls nicht. Die gewünschte Arbeit am Körper konnte also aus vielfältigen und eben auch recht trivialen Gründen scheitern.

#### 4. Fazit

Die Geschichte der Gesundheit und die Geschichte des Sports sind durch vielfältige ökonomische Logiken miteinander verflochten. So verdeutlicht die Sendung »Medizin nach Noten«, welche gesundheits- und leistungsfördernde Funktion dem Sport bei der Herausbildung eines »sozialistischen Bewusstseins« zugeschrieben wurde. Darüber hinaus zeigt sich, wie auch der Breitensport in den politischen Systemwettstreit eingebunden war. Und entlang der Produktionsgeschichte der Sendung wird klar, in welcher Weise sie als Aktivierungsprogramm an der Idee der ständigen Arbeit am gesunden und leistungsfähigen Selbst beteiligt war. Diese Ökonomisierung des Körpers wurde durch die zunehmend hervortretenden wirtschaftlichen Mängel in der Gesundheitspolitik der DDR und durch die blockübergreifende Idee der »Fitness« als zentrales Präventionsinstrument forciert. Zwar hatte

die von Jane Fonda ausgelöste Bewegung globale Resonanz und führte auch zu einigen markanten Veränderungen des DDR-Fernsehformats, doch brachte sie dieses wegen der sich verschärfenden Ressourcenknappheit der DDR auch an seine strukturellen Grenzen.

---

Anmerkungen:

1 Siehe u.a. Nikolaus Katzer/Stefan Rohdewald, [Sport, Wissenschaft und Technik](#), in: [Handbuch der Sportgeschichte Osteuropas](#), 19.1.2017, S. 1-30.

2 Zur US-Geschichte siehe u.a. Melanie Woitas, [»We become what we do!« Eine Geschichte des Aerobics in den USA](#), phil. Diss. Universität Erfurt 2018.

3 Laut dem [Deutschen Rundfunkarchiv](#) in Potsdam-Babelsberg sind Unterlagen zur Produktionsgeschichte von »Medizin nach Noten« nicht überliefert.

4 KM, Medizin nach Noten. Eine Fernsehsendung ohne Zuschauer, in: Berliner Zeitung, 18.10.1961, S. 16.

5 Besonders der spätere Ausstrahlungszeitpunkt verschob sich in den 1970er- und 1980er-Jahren immer wieder; er variierte zwischen 16:50 und 18:00 Uhr.

6 Mimosa Künzel, Menü mit Kaviar und Kotelett, in: Neue Zeit, 14.2.1969, S. 4.

7 Klaus Machander, in: Berliner Zeitung, 15.7.1966, S. 9.

8 Im wöchentlichen Fernsehprogramm der »Berliner Zeitung« ist die Sendung ab dem 24.6.1974 mit einem »F« (für Farbe) markiert. Andere Angaben verweisen auf das Jahr 1970; siehe: Im neuen Gewand, in: FF dabei Nr. 43/1985, S. 8.

9 KM, Medizin nach Noten (Anm. 4).

10 Brigitte Erbach/Ute Polster, Mit Gymnastik durchs Jahr, Berlin (Ost) 1978, 2. Aufl. 1980.

11 Ebd., S. 4.

12 Vgl. Justus Meyer, Sport als Mittel der Erziehung zu sozialistischem Staatsbewusstsein in der DDR, in: Michael Krüger (Hg.), »mens sana in corpore sano«. Gymnastik, Turnen, Spiel und Sport als Gegenstand der Bildungspolitik vom 18. bis zum 21. Jahrhundert, Hamburg 2008, S. 157-170.

13 Verweis darauf konkret in den Artikeln 18, 25, 35 und 44. Siehe Patrick Litz, Der Beitrag des Sports zur Entfaltung der sozialistischen Persönlichkeit in der DDR, Berlin 2007, S. 27.

14 Vgl. Bodo Radike, Zehn Minuten Sport, in: Berliner Zeitung, 15.2.1967, S. 3.

15 Ebd.

16 Manfred Bartz, Fernsehligkeit, in: Berliner Zeitung, 11./12.3.1978, S. 16.

[17](#) Mit Pop und Pfiff, in: FF dabei Nr. 24/1985, S. 5.

[18](#) Klaus Winkler, Musikalische Millionen-Medizin, in: Deutsches Sportecho, 12./13.7.1985, S. 3.

[19](#) Elke Kurth/Karin Wildgrube, Pop-Gymnastik, Berlin (Ost) 1985.

[20](#) Pop-Gymnastik mit Elke Kurth – Folgen 1-12, in: Für Dich Nr. 3/1985 bis Nr. 35/1985.

[21](#) ARD übernimmt DFF-Programmteile, in: Neue Zeit, 13.12.1990, S. 1.

[22](#) Ralph Kotsch, Fernsehkrieg um die Einschaltquoten, in: Berliner Zeitung, 26./27.1.1991, S. 15.

[23](#) In der ersten Sekunde 1992 startet der ORB, in: Berliner Zeitung, 31.12.1991, S. 22.

[24](#) Siehe hierzu Lutz Warnicke, Der Aufbau und die frühe Entwicklung des Programmbereichs Sport beim DDR-Fernsehen in den Jahren 1952 bis 1964, in: Claudia Dittmar/Susanne Vollberg (Hg.), Zwischen Experiment und Etablierung. Die Programmentwicklung des DDR-Fernsehens 1958 bis 1963, Leipzig 2007, S. 311-369, hier S. 313.

[25](#) Michael Meyen, Einschalten, Umschalten, Ausschalten? Das Fernsehen im DDR-Alltag, Leipzig 2003, S. 37-60, hier S. 47f.

[26](#) Ebd., S. 323-328.

[27](#) Ebd., S. 350-352.

[28](#) Siehe dazu Klaus Weise, Sport und Sportpolitik, in: Clemens Burrichter/Detlef Nakath/Gerd-Rüdiger Stephan (Hg.), Deutsche Zeitgeschichte von 1945 bis 2000, Berlin 2006, S. 1049-1083.

[29](#) Lutz Warnicke, Helden wie wir? Mediale Inszenierung des Alltags bei Sportstars in der DDR, in: Henning Wrage (Hg.), Alltag. Zur Dramaturgie des Normalen im DDR-Fernsehen, Leipzig 2006, S. 171-196, hier S. 171.

[30](#) Franziska Kuschel, Schwarzhörer, Schwarzseher und heimliche Leser. Die DDR und die Westmedien, Göttingen 2016, S. 94-108.

[31](#) Dieter Wirth, Einst auf dem Teppich der Welt, in: Neue Zeit, 15.7.1972, S. 4. Schon im Sommer 1970 war »an die Stelle des anonymen Sprechers eine sichtbare Lehrerin getreten«. Siehe Mimosa Künzel, Zeiten im Spiegel der Moritaten, in: Neue Zeit, 11.6.1970, S. 4.

[32](#) Dazu u.a.: [Neues Weltbild](#), in: Spiegel, 8.8.1988, S. 132; Wie steht es um die Werbung?, in: Neues Deutschland, 23./24.7.1988, S. 15. Siehe auch Jutta Braun, Wettkampf zwischen Ost und West. Sport und Gesellschaft, in: Frank Bösch (Hg.), Geteilte Geschichte. Ost- und Westdeutschland 1970–2000, Göttingen 2015, S. 411-447, hier S. 428.

- [33](#) Siehe u.a. [Bundesarchiv Berlin-Lichterfelde \(BArch\)](#) DR 5/2026: Eingaben von Bürgern über Probleme des Sports, 1985–1986.
- [34](#) Siehe Andreas Müller, Von der »Körperkulturstik« zum Fitnessstraining. Zur Geschichte eines Transformationsprozesses im DDR-Volkssport, in: SportZeiten. Sport in Geschichte, Kultur und Gesellschaft 11 (2011) H. 1, S. 7-24.
- [35](#) Jutta Braun, The People's Sport? Popular Sport and Fans in the Later Years of the German Democratic Republic, in: German History 27 (2009), S. 414-428, hier S. 423.
- [36](#) Siehe dazu auch Jürgen Martschukat, Das Zeitalter der Fitness. Wie der Körper zum Zeichen für Erfolg und Leistung wurde, Frankfurt a.M. 2019, S. 177-221.
- [37](#) Weise, Sport und Sportpolitik (Anm. 28), S. 1063f.
- [38](#) Carsten Timmermann, [Appropriating Risk Factors: The Reception of an American Approach to Chronic Disease in the two German States, c. 1950–1990](#), in: Social History of Medicine 25 (2012), S. 157-174.
- [39](#) Siehe dazu auch Rudolf Müller, Sich in Form bringen. Historische Aspekte der körperlichen (Selbst-)Verbesserung im und durch Sport seit 1900, in: Stefan Scholl (Hg.), Körperführung. Historische Perspektiven auf das Verhältnis von Biopolitik und Sport, Frankfurt a.M. 2018, S. 41-69, hier S. 63.
- [40](#) Siehe zu letzterer Sendung u.a.: Neues Fernseh-Gesundheitsmagazin, in: Berliner Zeitung, 14.4.1987, S. 12.
- [41](#) Susanne Statkova, Neue »Pille« per Bildschirm, in: Berliner Zeitung, 18./19.4.1987, S. 3.
- [42](#) KM, Medizin nach Noten (Anm. 4).
- [43](#) Renate Rammelt, Antenne. Dauerbrenner, in: Sonntag, 29.5.1988, S. 9.
- [44](#) B. Maleck, Viele Wege zum Jungbrunnen Sport, in: Für Dich Nr. 1/1985, S. 32.
- [45](#) Liane Ebert, Bewegungsspaß mit Popmusik, in: Für Dich Nr. 26/1987, S. 28f.
- [46](#) Barb Kirkamm, Gesund mit MONICA, in: Für Dich Nr. 16/1987, S. 2f. Hier finden sich auch Verweise auf die WHO-Gesundheitspolitik der »gesunden Lebensweise«.
- [47](#) Mutti ist »fetzig«, in: Für Dich Nr. 27/1987, S. 28f.
- [48](#) Siehe zum Westen: Martschukat, Das Zeitalter der Fitness (Anm. 36), S. 51.
- [49](#) Vgl. Martin Lengwiler/Jeanette Madarász, [Präventionsgeschichte als Kulturgeschichte der Gesundheitspolitik](#), in: dies. (Hg.), Das präventive Selbst. Eine Kulturgeschichte moderner Gesundheitspolitik, Bielefeld 2010, S. 11-28.
- [50](#) Werner Köhn, in: FF dabei Nr. 7/1985, S. 3.

[51](#) Bärchen, Medizin ist neu gemixt, in: Berliner Zeitung, 11.2.1985, S. 8.

[52](#) Peter Claus, Die Memoiren eines Morgenmuffels, in: Junge Welt, 6.6.1989, S. 5.

[53](#) Hans-Joachim Götze, Grundlagen und neue Tendenzen für die Planung von Sporteinrichtungen im Zeitraum nach 1986, in: Theorie und Praxis der Körperkultur 35 (1986), S. 339-345.

[54](#) Ursula Braun, in: Berliner Zeitung, 5.3.1985, S. 11.

### **Licence**

Copyright © [Clio-online – Historisches Fachinformationssystem e.V.](#) and the author, all rights reserved. This work may be copied and redistributed for non-commercial purposes. However, republication can only be granted with prior written consent of the above-named rights holders. For permission to republish this work (including translations) please contact: [<kirsch@zzf-potsdam.de>](mailto:kirsch@zzf-potsdam.de).

For the use of photographs, audio and video material included in the articles note the stated terms of licence and the rights holders.