

och Sveriges Läkareförbund med stöd av ABF, Medicinalstyrelsen och Socialstyrelsen. Detta är alltså en period då folkhälsofrågorna på allvar blir av intresse i opinionsbildningen, dels genom att etableras på den politiska dagordningen, dels genom att ge upphov till en bredare folklig mobilisering.

Vi rör oss med många aktörer på folkhälsofältet. Vad kan vi säga om hälso- och friskvårdsrörelsens betydelse för och specifika bidrag till folkhälsoarbetet i Sverige? Rent allmänt kan man konstatera att det är under denna tid som hälsa etableras som ett centralt värde, såväl individuellt som samhälleligt. Det blir ett värde som i hög grad kommer att problematiseras av skilda aktörer. Opinionsbildning utgör ett medel att fokusera hälsofrågorna, öka det allmänna hälsomedvetandet, mobilisera befolkningen kring hälsoproblem och därmed skapa bas för reformkrav. Bakom denna opinionsbildning kring hälsofrågor stod bland andra just hälso- och friskvårdsrörelserna. De har genom detta medverkat till spridandet av hälsomedvetande bland den svenska befolkningen. Inom dessa rörelser utbildades livsstilsidéer och -ideal där hälsomedvetandet utgjorde en central komponent. Ibland har de kommit att representera "alternativ" till dominerande hälsoparadigm, dvs paradigm som verkat styrande på den samhälleliga hälsopolitiken. I andra fall finns mer eller mindre anslutning till synsätt som varit etablerade mellan såväl myndighetspolitik som professionell expertis på området.

Hur såg då hälsoidealen ut inom rörelserna? För att inom detta begränsade utrymme belysa innehållet koncentrerar jag mig till tiden 1930–50, med exempel hämtade från Svenska Frisksportförbundet. Ett av flera möjliga sätt att åskådliggöra hälsoidealen, är att studera några av de retoriska strategier som användes. Redovisningen av dessa övertalningsmetoder sker utifrån tidningar/tidskrifter, handböcker, idé- och arbetsprogram samt upplysnings- och propagandaskrifter. Syftet är att söka konkretisera de folkliga rörelsernas betydelse för den moderna hälsosynen med dess form av hälsomedvetande.

Hälsoideal belysta via retoriska strategier

Inom hälsorörelsen förekommer ett antal olika sätt att verbalt övertyga den potentielle medlemmen och den redan värvade om betydelsen av hälsa och av att föra

ett hälsosamt liv. Jag skall nedan exemplifiera några sådana retoriska strategier: personliga omvändelsehistorier, skapandet av förebilder, idealtypisering, normering samt konstituering av motståndare.

1. *Personliga omvändelsehistorier*. Denna form av övertalning, som utgår från den vanliga människans vittnesbörd, är särskilt väl företräd i tidskrifterna. *Frisksport* innehåller åtskilliga berättelser av denna karaktär, vilka återger hur den enskildes liv gestaltar sig före respektive efter mötet med frisksportrörelsen. Det är inte sällan frågan om skildringar i jag-form, vilket hämtats från "brev ur läsekretsen".

Ett exempel hämtat från *Frisksport* år 1932: Huvudpersonen heter Bertil Ekvall. Läsaren får följa Bertil på hans väg från "fysiskt vrak" till "en god representant för den starkare delen av släktet Homo" (1). Bertil redogör inledningsvis för sin lidandeshistoria, som bland annat består av fyra sjukhussejourer med diagnoser som varbildning i benet, allmän blodförgiftning och tilltagande dövhet. Efter den sista sejouren drabbades Bertil ännu en gång av återfall i sin bensjukdom, men valde denna gången att söka upp en klok gubbe. Efter ett par månader läkte så slutligen sjukdomen för gott. Bertil menar att hans förmåga till återhämtning härrör ur hans föresatser att "träna och härda" sig enligt frisksportens anvisningar. Genom de ledande frisksportarna Erling Bergs "Träningsråd" och Windmarks "Tremånaders träningskurs" lyckades han bygga upp sin fysiska styrka och hälsa igen. Han genomdrev målmedvetet sitt träningsprogram, trots att han till en början "blev utskrattad av många". Bertil avslutar sin berättelse med att varmt rekommendera frisksportsträning "för var och en, som vill uppnå en stor fysisk styrka. Och en utmärkt hälsa inte att förglömma". Personliga fallbeskrivningar liksom denna åtföljs ibland av bilder av personen ifråga "före" respektive "efter" omvändelsen, som i ovanstående fall alltså utgörs av mötet med frisksporten.

I den här sortens beskrivningar finns flera budskap: Även med de sämsta fysiska förutsättningar kan hälsa uppnås; hälsa kräver målmedvetna insatser (fysiska, psykiska och viljemässiga) av individen.

2. *Skapande av förebilder*. Denna strategi för att övertyga är också vanlig i tidskriftssammanhangen. Förebilderna kan vara goda eller dåliga, individuella eller kollektiva. Som exempel på goda förebilder från

de årtionden vi rör oss inom kan nämnas Arne Tamer, ett mångårigt flaggskepp inom Svenska Frisksportförbundet. Snoddas Nordgren är ett annat exempel på en frisksportare, hämtad ur nöjesbranschen.

Det förekommer även kollektiva förebilder. Ett sådant är Hunsafolket. Detta lilla folk i nordöstra Indiens bergstrakter lyfts fram som ett föredöme i hälsöhänsesende. Hunsafolket blev känt genom den skotske läkaren McCarrison, som vid sekelskiftet 1900 blev stationerad i denna trakt av Indien, där han stannade i fjorton år. Hans läkartjänster visade sig inte behövas, eftersom Hunsafolket var befriat från sjukdomar. Förklaringen till det fenomenala hälsotillståndet uppgavs vara deras kost och livsföring. Frukter och grönsaker utgör huvudkost. Njutningsmedel, som kaffe, tobak och alkohol är okända. De enda tjänster dr McCarrison kunde erbjuda detta kärnfriska folk under alla år var behandling vid olycksfall samt behandling av vissa ögonskador bland äldre (2). Hunsafolket ägnades för övrigt under 40-talet en bok av hälsoprofeten Are Waerland (3).

Även de dåliga förebilderna har sin roll i hälsopropagandan. I en artikel beskrivs "den store skådespelaren" som inte namnges. Artikelförfattaren, en framtående frisksportare, återger sina båda möten med skådespelaren – ett på avstånd, ett på nära håll. Här prövas den hälsomedvetne frisksportarens iakttagelseförmåga. Den på scenavstånd fagra, charmerande personligheten kan inte undkomma frisksportarens kritiskt värderande blick. Ingen korsett i världen kan hindra den erfarnes uppmärksamhet på "den yppiga höftlinjen", "på istervalken kring midjan". Då frisksportaren vid ett senare tillfälle återser skådespelaren på gatan, bekräftas bilden av fysiskt förfall.

Hela hans fysik var mjuk. Hyn var anfrädd, ögonen matta, halsen tunn, skorna trånga. En enda blick sade mig, att mannen avklädd inför sol och gudar, skulle få skämmas för sin ynklighet. I samma sekund försvann intrycket av hans vackert mejslade profil – endast ett stort tomrum stod kvar (4).

Vi bevittnar här introduktionen av så kallade kändisar i hälsoopinionsbildningen, ett numera inte ovanligt tillvägagångssätt för att få människor att leva hälsosammare. Valet av förebilder förmedlar speciella ideal kring hälsa som lättast sammanfattas i begreppsparet naturligt–onaturligt. Vid den positiva polen förekom-

mer egenskaperna äkthet, spontanitet, livskraftighet (Snoddas, naturbarnet), och vid den andra drag som förkonstling, degeneration, blodfattighet, dekadens (skådespelaren). Budskapet är "yttre" civilisation eller kultivering kan dölja en avsevärd grad av kroppsligt och andligt förfall. Det mest naturliga levnadssättet är det mest hälsosamma.

3. *Idealtypisering.* Det här är frågan om en renodling av personlighetsdrag eller personlighetstyper. Idealtyperna är ofta diktomiserade. De goda typerna accentueras genom sin motpol. Förekommande exempel är "friluftsmänniskan" kontra "den kraftlöse"; "den klemige" kontra "den härdade"; "idealisten" kontra "materialisten"; "optimisten" kontra "pessimisten". Dessa renodlingar tjänar naturligtvis till att lyfta fram ur hälsöhänsesende eftersträfvansvärda egenskaper.

Typifiering är ett särskilt vanligt inslag i förmedlingen av hälsobudskap till barn och ungdom. Vi kan ytterligare illustrera detta förfaringssätt genom att jämföra med skriften *Hälsan är allt – överallt*, från Ungdomens Röda Kors, som just riktar sig till barn. Gestalter som förekommer här är Petter Frisk, Pelle Snygg, Rune Stark, Kalle Glad och hans kusin Vitamin-Olle samt Stina Sund – fullvärdiga representanter av Hälsans Vänner – som ställs mot gestalterna Pelle Snusk och Ville Vågghals – de svarta fåren i klubben (5). Genom namnen råder ingen tvekan om vilka egenskaper som anses önskvärda respektive icke-önskvärda i hälsöhänsesende. Renlighet, hyfs, fysisk och psykisk styrka, viljekraft, optimism, framåtanda är egenskaper som kännetecknar hälsan. Ohälsa manifesterar sig i egenskaper som svaghet, viljelöshet, slapphet, bekvämlighet, orenlighet och pessimism. Vi återfinner här den vanliga kamp- eller krigsmetaforiken, där hälsans representanter befinner sig i strid med ohälsans.

4. *Normering.* Denna kan vara kvantitativ eller kvalitativ. Ett intressant exempel på förmedling av hälsonormer finns representerat i Erling Bergs frågespalt i *Frisksport*. Under rubriken "Låt Erling Berg bedöma Edra fysiska förutsättningar" publiceras av läsekretsen inskickade frågor angående den egna fysiska statusen. Signaturen "Amatör" från Ystad sänder exempelvis in följande mått för bedömning:

Ålder 21 år. Vikt 79 kg. Längd 183 cm. Bröstvidd: 110–114 cm. Räckvidd: 198 cm. Hals 39 cm. Överarm: 31–35 cm.

Strävandena att finna kvantifierbara mått på hälsa är utmärkande för det moderna hälsotänkandet

Underarm: 28 cm. Handled 19 cm. Lår: 52 cm. Vad: 37 cm. Vrist: 22 cm. Svar: Mycket bra mått. Bröstvidden anmärkningsvärt god. Träna boxning. *Betyg 2 (6).*

Betygssättning, jämte råd och anvisningar för förbättring av fysiska mått och prestationsförmåga, verkar på ett mycket konkret sätt normerande riktning. Läsaren kan här få en bedömning av sina förutsättningar och förmågor utförd av en på området kunnig person. Den samlade bedömningen är baserad på kvantitativt identifierbara egenskaper hos individen. En annan variant på förmedling av normer finns representerad under avdelningen "Frisksportflickornas sida". I ett bidrag presenteras måtten på "fyra av världens fysiskt mest fulländade kvinnor" samt "de verkliga idealmåtten för en kvinna". Läsaren uppmanas att göra en jämförelse med sina egna mått, och därefter utan dröjsmål slå in på den enda rätta vägen för att nå "samma fysiska spänstighet, samma tjugande grace" som de mest fulländade, nämligen frisksport (7). Strävandena att på skilda sätt normera hälsa och i synnerhet att finna kvantifierbara mått på ideala hälsotillståndet utgör ett viktigt särdrag i det moderna hälsotänkandet.

5. *Konstituering av motståndare.* Detta är en strategi som kan sägas ingå i alla rörelser och som utgör en aspekt av dess självmedvetande eller identitet. Urskiljandet av antagonister medför att det egna budskapet kan ges en tydligare framtoning, att det alternativ man representerar blir mer distinkt. När det gäller frisksportrörelsen utgörs alternativet på ett allmänt plan givetvis av hälsosamma levnadsvanor (kontra osund livsföring) samt en sund livsmiljö (kontra en ohälsosam, sjukdomsalstrande sådan).

Ett nästan övertydligt exempel på utmönstring av motståndare finns i en av förbundets handböcker för frisksportledare. Under ett avsnitt med rubriken "hur vi spionerar på folkhälsans dödgrävare" finner vi instruktioner till rörelsens funktionärer och medlemmar om hur man kan utmönstra och komma till rätta med "allt som i något avseende gnager och tär på människors hälsa". Instruktionen innefattar en svart lista

över folkhälsosabotörer. Här förekommer de ständigt återkommande "alkohol- och nikotinslavarna". Här återfinns även "kostfuskaren" och "ljus- och luftfathetaren", vilkas hälsoförsyndelser mer är av underlåtenhetskaraktär. Man pekar även på kioskägare och kaféinnehavare som bjuder ut mindervärdiga födoämnen och nöjesformer till folket, samt på piller- och preparattillverkarens cyniska utnyttjande av människors längtan efter hälsa och styrka (8). Den svarta listan åtföljs av handlingsrekommendationer till medlemmar och funktionärer, som inbegriper påtalanden, registrering och eventuella anmälningar av hälsobrott, därtill upplysning/propaganda, samt arrangering av program och aktiviteter som motverkar de skadliga personernas eller faktorernas effekter.

I detta avsnitt blir rörelsens antagonister konkreta och levandegjorda, och illustrerar den betydelse som dessa har i konstitueringen av rörelsens självmedvetande. Det egna alternativet skärps, så att säga, genom den kontrastverkan som uppstår då opponenterna mejslas ut. Här finns också budskapet att det finns dygdemönster och syndare i fråga om hälsa, och att kampen för hälsa måste föras med kraft och utan uppehåll. Vad som därtill belyses är att hälsa betraktas som relaterad till livsföringen i sin helhet, dvs till kostvanor, personlig hygien, sysselsättning/arbete, fritids- och nöjesvanor, droganvändning etc. Svenska Frisksportförbundet har varit en av de mest ihärdiga och konsekventa förespråkarna för vad som benämnes en *helhetlig* hälsosyn, där betingelserna för hälsa söks i livsföringen betraktad som helhet. Sjukdom och annan ohälsa blir med denna utgångspunkt resultatet av livsföringsfel. Tendensen till generalisering av ovanor som orsak till ohälsa är kännetecknande för frisksportarna; de är en av de hälsorörelser som mest konsekvent driver denna tankegång.

Vinster med ett hälsosamt liv

Hur motiverar man människor att förändra sina levnadsvanor i hälsofrämjande riktning? En opinionsbildande rörelse måste effektivt och kraftfullt kunna un-

Hälsorörelserna – tidiga förespråkare för en helhetlig hälsosyn

derstödja kraven på förändringen i livsstil. För en hälsorörelse gäller det att kunna visa på vinsterna med det hälsosamma livet, för individen och/eller för samhället. Påvisandet av värdet med ett sådant levnadssätt och vem/vilka som gagnas av detta återfinns regelbundet i den propagandistiska litteraturen. I sin mest tydliga och koncentrerade form finns denna argumentation i program- och idéskrifterna. Jag skall ta upp några av de föregivna vinsterna med det hälsosamma livet.

1. Hälsosam livsföring leder till arbetseffektivitet. Att god hälsa befördrar arbetskapaciteten är en allmänt omfattad tankegång. Krämpor av olika slag inverkar negativt på arbetsförmågan. Allvarligare sådana tvingar till sjukledighet och alltså utebliven arbetsinsats. Om vi här åter exemplifierar med Svensk Frisksportförbundet, så betonar en artikelförfattare i *Frisksport* att "ett av tidens lösenord är effektivitet" (9). Effektiviteten i arbetet motarbetas, fortsätter författaren, genom dåliga vanor hos personalen. I artikeln påtalas flera sådana ovanor som nedsätter arbetsförmågan: missbruk av tobak och sprit, dans och nattliga nöjen. Det poängteras att inte endast arbetstidens utan även fritidens vanor angår arbetsgivaren. Beteenden på arbetet som förråder ett osunt fritidsliv (gäspningar, förströddhet), och som återverkar på arbetsprestationen, kan leda till att arbetsgivaren söker sig annan arbetskraft. Goda levnadsvanor och ett gott arbete hjälper däremot arbetstagaren på vägen uppför karriärstegen.

Det är intressant att se hur man här kombinerar två mål, nämligen den enskildes behov av välbefinnande och bibehållen prestationsförmåga och arbetslivets krav på duglig och skötsam arbetskraft. Samhällslivets tilltagande effektivitetskrav och allmänt intensifierade rytm utgör alltså ett motiv att bedriva frisksport. Med dess hjälp kan arbetskraft och arbetslust bevaras och även ökas. Därmed främjas den enskildes utsikter till framgång i yrkeslivet, och även den samhälleliga produktionen som helhet.

2. Hälsosam livsföring har en kompensatorisk förmåga. Bristen på kroppsrörelse eller ensidiga rörelser i arbetet gör att den fysiska utvecklingen hämmas. Frisksportarlivet ger en nödvändig kompensation för denna brist och de belastningar som nutidens arbetsliv utsätter individerna för. Det kompensatoriska tänkandet var vanligt vid denna tid och återfinns t ex inom arbetarrörelsen. I en artikel från 1934 i tidskriften *Fri-*

het skriver Albin Lind om det tilltagande behovet av kompensatorisk fysisk aktivitet som uppstått i samband med den uppdrivna specialiseringen i det moderna yrkeslivet (10). Denna kompensatoriska syn genomsyrar också arbetarrörelsens programskrift, och kombineras där med tankar om produktionen och dess höjande. Å ena sidan lyfter man fram hälsovård och fysisk aktivitet som en motvikt till den förslitning av kropp och själ som det moderna yrkeslivet med dess forcerade arbetstakt utsätter arbetarna för. Hälsovården blir här ett rekreerande medel för medlemmen. Å andra sidan vill man att arbetarna skall tillägna sig en "social hälsosyn", vilken innefattar ett ansvarstagande för sin hälsa utifrån resonemang kring "samhällets samlade arbetsprodukt". I arbetarrörelsens hälsosyn sammanfaller alltså det kompensatoriska värdet med det föregående, som var förhöjd arbetskapacitet. Jag citerar ur programmet:

Folkhälsan är således ett problem av rang! Det är ett problem som särskilt angår den rörelse, som har de flesta röstande vid valurnorna, och som väl inte minst själv få böta med sjuka och bortgångna medarbetare. Arbetarrörelsen borde ställa upp en hundraårsplan för sjukdomarnas utrotande och därmed införandet av den sociala synen på sjukdomarna: många sjukdomar är ett medvetet brott emot samhället, ett hinder för arbetet för bättre levnadsförhållanden. En socialt lagd medborgare har inte rätt att vara sjuk, så långt detta beror på honom själv (11).

3. Det hälsosamma livets sjukdomsförebyggande funktion. Denna tanke finns synnerligen väl utvecklad hos frisksportrörelsen. Den syn som genomsyrar den tidiga frisksportrörelsen är att kulturens framåtskridande har skett parallellt med en tilltagande sjuklighet hos befolkningen. Frisksporten har liksom kommit i elfte timmen:

Det är civilisationen, som tvingat på människan frisksporten, en gång i världen behövde vi den inte, men det är mycket, mycket länge sedan. På den tiden levde vi i ett med naturen. /.../ Det fanns inga hjärtfel på den tiden och ingen kräfta. Huvudvärk var något som säkert mycket sällan förekom. Människan var sund alltigenom, därför att hon i sitt dagliga liv ännu inte kommit i beröring med de krafter, som idag hotar att fullständigt ödelägga mänskligheten (12).

Denna bild av sjukdomspanoramats historiska utveckling är förbunden med antagandet att "mer än hälften av alla sjukdomar bottnar i livsföringsfel", ett antagande som bildar något av en grundstomme i för-

bundets hälsoideologi. Den moderna livsföringen har också spridit en speciell anda hos befolkningen. "Nutidsmänniskan vill vara sjuk!" utropar pseudonymen Björn Järnsida i sin spalt (13). Den tankegång som utvecklas i denna och även i andra av tidskriftens artiklar, är att den del av mänskligheten som representeras av de moderna samhällena *kultiverar* sjukdom och ohälsa.

Med en stolt gest slår sig samhället av idag för sitt insjunkna bröst och proklamerar: "Se där – Ännu ett dårhus" – "Hurra, 10 nya vilohem!" – "Miljoner till utvidgning av lungsjukhuset!" Är det underligt då, att masstals individer lägger sig sjuka i ren suggestion? Dessa underbara kuranstalter måste ju i herrans namn befolkas! (14)

Tendensen att göra ohälsan i stället för hälsan till gud, strider mot människans naturgivna rätt att vara frisk. Konsekvensen är att otaliga summor läggs ner på sjukhus, dårhem, alkoholistanstalter och liknande. Vi kan här se hur tanken på "rätten att vara frisk", som en den enskildes naturgivna rättighet, flätas samman med ett samhällsekonomiskt perspektiv på hälsa, det senare genom att peka på ohälsans finansiella konsekvenser för samhället i stort. Frisksportrörelsens uppgift är att vara undantaget från regeln: Den förutsätter rätten att vara frisk, stark och skön. Ty även skönheten har en plats i detta hälsoideal. "Vi vill ha vackra, unga människor som kunna gå nakna i solen", manar en av centralgestalterna i Frisksportförbundet (4). Förbundet skall föra hälsans talan i den tid som tenderar göra sjukdom och svaghet till normala tillstånd.

4. Ett hälsosamt liv är karaktärsdanande. Detta mål – som handlar om kroppsbehärskning och andlig disciplin – ger vinster åt både samhället och individen. Kroppskultur och andlig odling är förutsättningar för den enskildes fysiska och psykiska välbefinnande. Den tjänar också att förbättra "folkaterialet", betraktat som kollektiv. Hälsofostran tjänar emellertid inte bara till att ge allsidig träning och sundhet och känsla av välbefinnande. Den skall även främja egenskaper som självbehärskning, handlingskraft, uthållighet, framåtanda och kamratskap. Hälsofostran blir med andra ord lika mycket ett främjande av speciella karaktärsegenskaper hos individerna; hälsovinsterna blir vinster även ur ett personlighetsutvecklande och även ett medborgardanande perspektiv. (När det gäller kroppskulturens och dess fysiskt, psykiskt och socialt

karaktärsdanande potentialer så har den en gammal tradition: det räcker här med att hänvisa till den lingska gymnastikens ideal.) Hos frisksportarna sker en tydlig sammankoppling mellan de båda målen folkhälsans höjande och karaktärsdaning (15) men den finns även företrädd inom arbetarrörelsen (11).

5. Den hälsorelaterade fostran har en konsensuskämpande och klassutjämnande funktion. Tankegången att folkhälsohöjande verksamhet skall fungera socialt harmoniserande förekommer ofta när det gäller fysisk fostran. Exempel kan hämtas ur det tidiga 1900-talets argumentation för en spridning av den frivilliga gymnastiken. Givetvis lyfte man fram gymnastikens allmänt hälsofrämjande funktion, men därjämte fanns målet att skapa samhörighet och kamratanda över klassgränserna.

(Ty)gymnastiken kan göra män och kvinnor starka och friska, och bedriven efter de linjer, som den kommunala gymnastiken avser, har den förmåga att jämna ut avståndet mellan samhällsklasser; kort sagt, den kan i avsevärd mån bidra till att skapa ett starkt, ett kraftigt, ett enigt Sverige. Det är gymnastikens största uppgift (16).

Just hälsofostran i gymnastikens form poängteras vara lika viktig för alla samhällsmedlemmar: tankearbetare, kroppsarbetare, unga och gamla – ett uttalat mål med denna verksamhet (17). Svenska Gymnastikförbundet kännetecknas också av ett omfattande samarbete med de olika kulturella folkrörelserna i landet, och medverkade till bildandet av motionsgymnastikavdelningar inom dessa organisationer. Förbrödrings-tanken återfinns också hos arbetarrörelsens kulturkommitté av år 1949, uttalad i anslutning till arbetarrörelsens syn på fysisk fostran. Denna skall, hävdar man, vara en integrerad del i arbetarrörelsens kulturprogram. Den fysiska fostran (här i idrottens form) har, menar kommittén, en demokratiserande och jämlikhetsfrämjande potential. Man är från arbetarhåll intresserad av att utveckla den fysiska fostran socialt harmoniserande möjligheter (18). Man kan här jämföra med jordbruksungdomens studieplan för hälsovård från 40-talet, där betydelsen av personlig hygien bland annat motiveras med att den upphäver den klasskillnad som smutsen skapat (19). Tanken på hälsofostrans allmänt jämlikhetsfrämjande möjligheter kunde således återfinnas i skilda politiska och sociala läger.

.....

Hälsa är en medborgerlig rättighet och skyldighet

.....

Avslutning

Kan vi nu urskilja några centrala komponenter i den hälsosyn som förmedlas via hälsorörelsen, här representerad av frisksportrörelsen? Jag skall avslutningsvis peka på några bärande tankegångar.

Här finns tanken att hälsa respektive ohälsa följer vissa naturgivna lagar; dessa lagar är huvudsakligen relaterade till livsföringen. Ett efterföljande av naturens lagar leder till hälsa och välbefinnande medan brott mot dessa medför sjukdom och förtidig död. Välbefinnandet främjas av ett inrättande av livsföringen i enlighet med hälsolagarna, medan livsföringsfel oundvikligen medför ohälsa.

Framträdande är också synen på hälsa som en resurs eller en tillgång – för individ och för samhälle – i likhet med andra mänskliga resurser. Varje individ är försedd med ett hälsokapital. Det hälsokapital som tilldelats individen tillkommer det honom/henne att förvalta på bästa möjliga sätt. Hälsa förutsätter aktiv insats. Förvaltande av hälsokapitalet kräver något mer än undvikande av riskfaktorer och - situationer. Det kräver insatser av individen, såväl fysiska som psykiska. Dessa insatser är uppbyggda kring vissa principer som regelbundenhet eller metodism, ansträngning eller kamp, självkontroll.

En annan idé som framträder tydligt i rörelsernas hälsoideal är hälsa som personligt ansvar och, i förlängningen, som plikt. Med synen på ohälsa som i första hand resultatet av livsföringsfel följer en ökande betoning av individens ansvar för sin hälsa. En av konsekvenserna med betoningen dels av hälsa som en både den enskildes och samhällets resurs och dels den personliga ansvarigheten för det egna hälsotillståndet, är att hälsa uppfattas just som en plikt. Hälsa blir under denna period en medborgerlig rättighet och skyldighet.

Slutligen kan man lyfta fram vad man kan kalla hälsans demokratism. I grunden finns tankegången att varje människa har möjlighet att förverkliga det hälsosamma livet. Alla kan, oberoende av samhällsklass, ar-

beta sig till hälsa genom sunda och hälsosamma levnadsvanor. Man betonar således vad vi idag skulle kalla det preventiva och egenvårdsinriktade hälsoarbetet. Kanske kan man hävda att hälsorörelserna därmed bidragit till den socialisering av medborgarnas hälsobeteende som kännetecknar välfärdsstaten.

REFERENSER

1. "Här finner ni två förebilder för er träning!", Frisksport nr 6 årg 1, (1932):12–18.
2. *Bircher-Benner R*: Hunsafolket, Frisksport nr 29–30, årg 11 (1942):8–9.
3. *Waerland A*: Hälsans utvalda folk. Stockholm 1945. Under senare år kan man återfinna omnämnande av denna förebild hos Karl-Otto Aly: Tankar om hälsa. Lidingö 1979, 86 ff.
4. *Windmark*: Vi vill vackra människor, Frisksport nr 31 årg 2 (1933):10.
5. *Magnhagen A*: Hälsan är allt – överallt: Illustrerade hälso-regler med arbetsuppgifter för skolor och ungdomsorganisationer. Utgiven av Ungdomens Röda Kors. Stockholm 1948.
6. "Låt Erling Berg bedöma Edra fysiska förutsättningar", Frisksport nr 4 årg (1932):18.
7. "De fysiskt mest fulländade kvinnornas mått", Frisksport nr 18 årg 2 (1933):22.
8. *Turlock E, Lindgren H*: Frisk ungdom: Svenska Frisksportförbundets handbok för frisksportledare, 149–151. Stockholm 1942.
9. *Järnsida B*: Hur dåliga vanor klämmas mellan sköldarna, Frisksport nr 48, årg 2 (1933):19.
10. *Lind A*: Frihet, jämlikhet och camping, Frihet 1934;12:9.
11. *Arbetrörelsen och folkhälsan*: En programskrift, 4. Stockholm 1944.
12. *Åberg D*: Frisksporten kom i elfte timmen, i Solvarv: Svenska Frisksportförbundets årsbok 1950, 31 Gunvald Håkansson (red). Stockholm 1951.
13. *Järnsida B*: Nutidsmänniskan vill vara sjuk, Frisksport nr 7, årg 2 (1933):23.
14. *Swalander A*: Rätten att vara frisk, Frisksport nr 24, årg 2(1933):3.
15. se exv. *Wikström A*: Folkfostran, folkhälsa, frisksport. Stockholm 1939.
16. G.N. "Gymnastikens största uppgift", Fysisk Fostran nr 16, årg 2 (1915):125. Tidskriften var organ för Förbundet för Fysisk Fostran, Svenska Gymnastikförbundet och Allmänna Gymnastikavdelningar.
17. se t ex Den frivilliga gymnastiken – som folkrörelse för folkhälsans höjande. Gymnastikfrämjandet. Stockholm 1937.
18. *Människan och nutiden*. Stockholm 1952.
19. *Bolin L*: Hur ska vi hålla oss friska och starka? Studieplan i hälsovård. Jordbrukarungdomens förbund. 1946.