

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Sport im Dienste der Gesundheit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553608>

### **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:** 15.03.2025

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

## Sport im Dienste der Gesundheit

Eigentlich sollte der Sport im Dienste der Gesundheit stehen. Auf diese Weise würde es sich eher rechtfertigen, wenn ihm so viele ihre begeisterte Aufmerksamkeit zuwenden und ihre immerhin kostbare Zeit opfern. Beim gemässigten Sport, der zur Gesunderhaltung unseres Körpers und unseres seelischen Gleichgewichtes dient, erleben wir auch die Natur auf eine Art, die uns zu erfrischen und beleben vermag. Aber heute neigt leider alles zum Extremen und Uebertriebenen, zu höchsten Spitzenleistungen, da nur diese beim verwöhnten Publikum noch einen Reiz wirken können. Schade, denn all dieses untergräbt den gesundheitlichen Nutzen, der dem Sport zugrunde liegen sollte. Dies bewiesen kürzlich auch die internationalen Wettkämpfe, die vor allem im Kunstturnen ein anderes Streben gegenüber früher verrieten. Wer das Dargebotene in Wirklichkeit oder im Bild prüfend verfolgte, konnte feststellen, dass es sich dabei mehr um Akrobatik in einer Zirkusvorstellung handelte, als um wahres Kunstturnen, wie wir es früher als sportliche Gesundheitsvertreter handhabten und beurteilten. Besonders auffallend war, was die Frauen an Leistungen vorführten, da der Frauenkörper keineswegs hierzu gebaut ist. Schon beim Training können solcherlei Forderungen schweren Schaden hervorrufen, denn nicht immer ist der Zustand des menschlichen Körpers auf Höchstleistungen eingestellt. Je nachdem unsere seelische oder körperliche Verfassung nicht ganz in Ordnung ist, können uns entsprechende Fehler unterlaufen und die Folge kann ein Bandscheiben- oder Sehnenschaden sein, nicht zu reden von Muskelzerrungen und Muskelrissen. Nichts verrät allerdings ein solches Treffen davon, dass die gediegenen Darbietungen oft teuer erkauft werden mussten.

### Was bieten Spitzenleistungen?

Bei fast allen Sportarten herrscht heute das gleiche Streben. Besonders viel wird

während der Wintersaison vom Skirennen erwartet, da es dabei wieder um Zehntelsekunden gehen wird. Oft ist hierbei nicht einmal das physische Können allein ausschlaggebend, da sich auch der psychische, womöglich sogar der biorhythmische Zustand des Körpers entsprechend günstig oder ungünstig auswirken kann, was man dann eben als Glück oder Pech bezeichnet. Wie lange dauert es wohl, bis man allgemein den Beurteilungswert ändert, indem man einem schönen, sicheren, elastischen Skifahren mehr Beifall zollt als bloss dem Tempo? Die oft verkrampften, verzerrten Gesichter der Spitzensportler beweisen zur Genüge, dass sie meist das Letzte aus sich herausbringen müssen, um ihr Ziel zu erreichen, weshalb man auch den Eindruck erhält, dass jeder einzelne mit rücksichtsloser Härte vorgehen muss, um den gestellten Forderungen gewachsen zu sein. Aber dies entspricht keineswegs mehr dem, was uns der vielgelobte Gesundheits-sport bieten sollte.

Etliche, die einst im Rampenlicht der Öffentlichkeit stehen konnten, mussten nach gewisser Zeit zurücktreten, weil sie sich durch Ueberforcierung eine Herzerweiterung oder ein anderes Leiden zugezogen hatten. Verschwunden waren nun die Menschen, die ihnen einst zugejubelt hatten. Kein Wort des Verständnisses blieb für sie übrig, es sei denn, sie suchten bei mir Hilfe in ihrer Not. Ruhm und Erfolg im Sport vergehen so rasch wie der wärmende Strahl der Sonne, wenn sich plötzlich und unerwartet ein mächtige, schwarze Wolke vor sie schiebt. Was ist schon der Ehrgeiz als eben ein Ansporn, um mehr zu erreichen, als einem gelingen würde bei rücksichtsvoller Gelassenheit. Aber sportliche Leistungen müssen sich im Wettkampf äussern und der Ehrgeiz verschafft Ellenbogenfreiheit. Nachher aber wird man von einem noch Tüchtigeren ebenso ehrgeizig zur Seite geschoben und das erlangte Sportlicht erlischt. Ist die Härte der Vergänglichkeit wohl das Opfer der Gesundheit wert?

### Späteres Fiasko vermeiden

Ein Grundsatz, den man daher beim Sport beachten sollte, lautet, nicht weiterzugehen als höchstens bis zur normalen Ermüdung. Gefährlich ist es hingegen, wenn man es wagt, den Körper bis zur Erschlaffung anzuspornen. Gerade in diesem Bereich liegen auch die Gefahren der Herzinfarkte. Diese können bei übertriebenem Sport selbst beim sogenannten Gesunden spontan in Erscheinung treten. Will man also durch den Sport keinen Schaden leiden, dann heisst es, statt draufgängerisch zu sein, viel eher vorsichtige Besonnenheit walten zu lassen.

Wer Skiunfälle verhüten will, sollte nicht modischen Torheiten frönen, indem er allzu enge, festgeschlossene Sporthosen aus Kunststoff trägt, um seine abgezeichnete Figur möglichst zur Schau stellen zu können. Während man beim Skilift steht, ist man den kalten Bodenwinden ausgesetzt und beginnt zu frieren. Hängt man

erst einmal am Bügel, dann friert man weiter und kommt oben mit steifen Muskeln an. Ungeachtet dieses Nachteils setzt man sich sogleich zur Abfahrt in Bewegung, was die beste Voraussetzung darstellt, um sich einen Unfall zuzuziehen, wenn es sich dabei auch bloss um eine Muskelzerrung, einen Muskelriss oder einen unkomplizierten Beinbruch handeln mag.

Warum sollen sich besonders junge Leute auf diese Weise unüberlegt Gefahren aussetzen, sollten doch ihre gesundheitlichen Reserven noch für ein ganzes Leben ausreichen! Wer nicht kurzfristig ist, sieht sich auch für spätere Tage vor, denn es ist angenehmer, trotz dem Aelterwerden gewissermassen jung zu bleiben, statt seine Beweglichkeit frühzeitig einzubüssen. Wenn unser Sport vernünftig ist und auf gesundheitlicher Basis beruht, dann kann er viel dazu beitragen, dass wir nicht vorzeitig altern.

### Depressionen, ein schleichendes Gift

Woher kommt es, dass starke, scheinbar gesunde Menschen so sehr unter Depressionen leiden können, dass sie förmlich danhinsiechen. In diesem Zusammenhang erinnere ich mich noch lebhaft jenes grossen, stattlichen Mannes, der eines Tages mit seiner sportlich athletischen Gestalt breitschultrig vor mir stand, um bei mir Hilfe zu suchen. In der Armee bekleidete er einen höheren Rang. Wirtschaftlich war er gut gestellt, aber wie am Mark einer mächtigen Eiche ein zerstörender Wurm nagen kann, so war auch dieser stramme Mann einem schweren Leiden ausgesetzt. Sein Lebensmut schien völlig untergraben zu sein. Schwerfällig und düster brachte er seine Tage dahin, und die Ursache hiervon waren seine Depressionen, die ihn der Schwermut in die Arme trieben. Was nur sollte er dagegen unternehmen? Tragisch war, dass schon sein Grossvater diesem Leiden verfallen war, während sich sein Vater in einem stark depressiven Tief das Leben genommen hatte. Auch der Bruder schied auf die gleiche Weise aus dem Le-

ben. «Mir wird es nicht besser ergehen», war die Ansicht des Kranken, der mit ernsthafter Betrübnis und traurigen Augen mir mühsam sein Leid klagte.

#### Wie helfen?

Natürlich fühlte ich mich verpflichtet, diesem bedauernswerten Manne zu helfen, aber wie? Das Problem war nicht so einfach zu lösen. Nach allem, was er mir berichtet hatte, stand fest, dass nicht nur seine Veranlagungen ein Erbstück darstellten, sondern auch seine Lebensgewohnheiten waren vererbt und hafteten zwangsmässig an ihm. Sie mochten vielleicht sogar wesentlich bei der Bildung dieser Veranlagungen beteiligt sein. – Ich benötigte also in erster Linie eine klare Vorstellung über die Lebens- und Ernährungsgewohnheiten dieser Familie, um einen Therapieplan entwerfen zu können. Meine Nachforschungen täuschten meine Annahme nicht, dass nämlich eine gutbürgerliche, etwas schwere und stark eiweissreiche Kost die Grundlage der Ernährung bildete.