Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 41 (1984)

Heft: 4

Artikel: Sport und Gesundheit : eine Aufforderung zur Diskussion

Autor: Weiss, Ursula

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993629

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

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

Sport und Gesundheit: Eine Aufforderung zur Diskussion

Ursula Weiss, Dr. med., Mitarbeiterin am Forschungsinstitut der ETS

Über die Beziehung Sport und Gesundheit ist schon sehr viel diskutiert und geschrieben worden. Gerade für das Kinder- und Jugendalter wird dieser Zusammenhang von vielen beinahe uneingeschränkt als positiv gewertet, während andere warnen und mit Nachdruck auf negative Auswirkungen hinweisen. Wie soll man sich da orientieren?
In wieweit Sport noch gesund sei, wird auch im Spitzensport gefragt. Das Thema steht sicher am ETS-Symposium '84 «Hat der Spitzensport (noch) eine Zukunft?» zur Debatte. Der nachfolgende Artikel versucht, breit gefächert eine generelle Standortbestimmung. Als Lehrer, Leiter oder Funktionär im Sport sind wir ja immer wieder gezwungen, Auskünfte zu geben und Erkenntnisse zu vertreten.

Ich habe als erstes einmal versucht, je eine Liste mit Argumenten zur Behauptung «Sport ist gesund» beziehungsweise «Sport ist ungesund» zusammenzutragen, Argumente, welche man leicht in Sportfachbüchern, Zeitschriften und Zeitungen, in Diskussionen mit Jugendlichen, Eltern, Ärzten, Lehrern oder Politikern finden und hören kann.
Dabei entstand eine mehr allgemein formulierte Sammlung befürwortender Argumente, während mir für die ablehnende Seite mehr Einzelfallbeispiele einfielen. Das ist wohl nicht zufällig, haben doch Bewegung, Spiel und Sport für mich persönlich mehr positive als negative Werte. Das soll nicht heissen, dass letztere nicht ebenso wichtig und ernst zu nehmen seien oder dass die positiven nicht in Frage gestellt werden könnten. Die Reihenfolge hat keine wertende Bedeutung. Auch erheben die beiden Listen nicht Anspruch auf Vollständigkeit oder allgemein verbindliche Richtigkeit. Sport hat sowohl gesellschaftliche wie individuelle Bedeutung. Es ist wichtig, dass sein Stellenwert immer wieder diskutiert und überprüft wird. Dazu möchte dieser Artikel anregen.

Viele finden: «Sport ist gesund»

- Bewegungsmangel ist ein Symptom unserer modernen zivilisierten Gesellschaft. Die Folge davon sind Haltungsschäden und Herz-Kreislaufkrankheiten. Daraus ergibt sich die Forderung nach Sporttreiben als Mittel zur Erhaltung der Gesundheit.
- Besonders Kinder brauchen für eine gesunde Entwicklung Bewegung, Spiel und Sport.
- Bewegungsmangel, eingeschränkte Spiel- und Kontaktmöglichkeiten bei Kindern haben nicht nur köperliche Defizite zur Folge, sondern sind häufig Mitursache für Verhaltensstörungen.
- Bestehen körperliche oder psychische Behinderungen, so kommt dem Sport in besonderem Masse eine ausgleichende und ergänzende Funktion zu als Bestandteil der Rehabilitation und Reintegration in die sogenannte normale Gesellschaft.
- Die Einführung in verschiedene Sportarten gibt den jungen Menschen die Möglichkeit, Formen der aktiven Freizeitgestaltung kennenzulernen als Ausgleich zu Schule und Arbeit, jetzt und im Hinblick auf später.
- Kinder und Jugendliche brauchen die Gruppe der Gleichaltrigen, die Gemeinschaft der eigenen Mannschaft und die spielerische Auseinandersetzung mit Rivalen. Dies ist bei Spiel und Sport möglich. Dabei werden oft Freundschaften geknüpft, die weit über die Jugendzeit hinausreichen.
- Der sportliche Leistungsvergleich, auch auf bescheidenem Niveau, bringt Siege und Niederlagen. Der junge Mensch lernt im Sport, mit beiden Situationen auf eine für sich und seine Kameraden faire Weise fertigzuwerden.
- Regelmässiges Sporttreiben ist nicht immer nur lustig. Das Einschätzen der eigenen Wünsche und Möglichkeiten, die Selbstüberwindung im Hinblick auf ein einmal gestecktes Ziel sind Elemente, die der Persönlichkeitsentwicklung des Jugendlichen dienen.
- Im Turn- und Sportunterricht erlebt sich der Schüler in einer ganz andern Situation als beim Unterricht im Klassenzim-

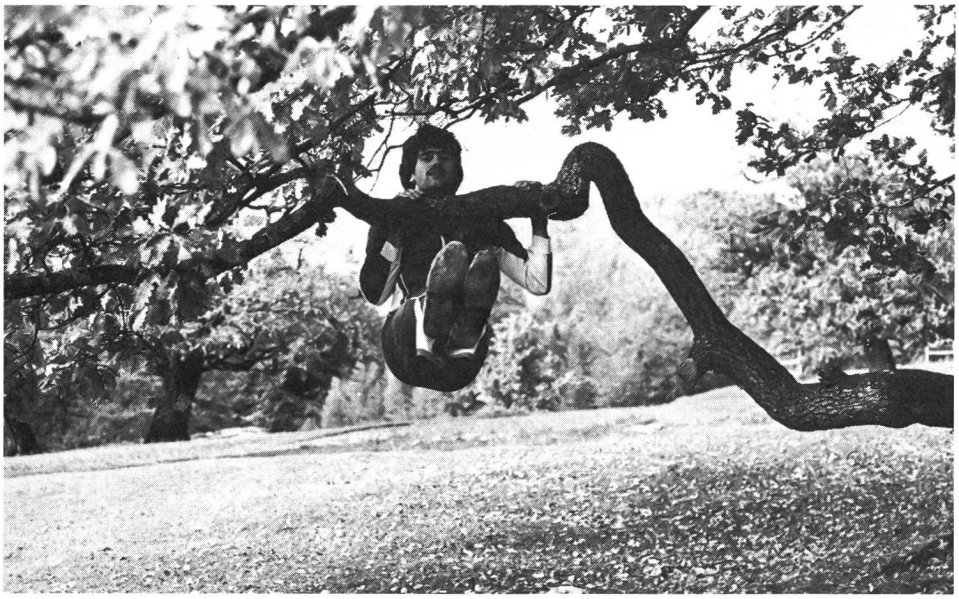
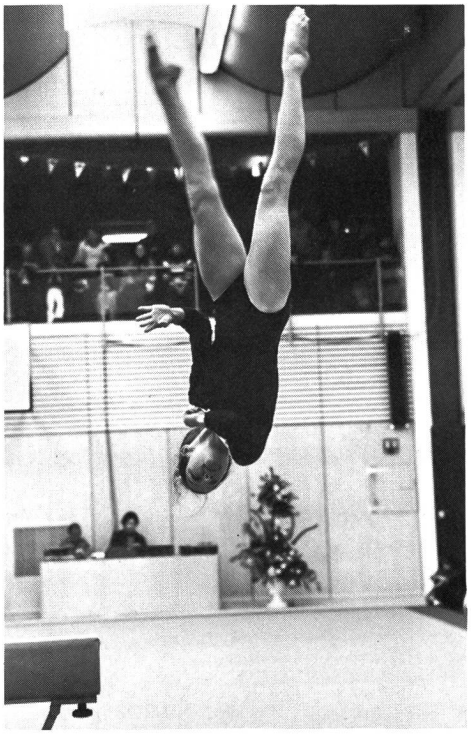


Foto Raymond Rüegg, Bad Ragaz.

mer. Er wird mit andersartigen Aufgaben konfrontiert, welche andere Lösungen verlangen. Der Turn- und Sportunterricht hat deshalb wesentlichen Anteil am gesamten Erziehungsbereich der Schule, will dieser vielseitig und gesund sein.

- Sportler leben gesünder. Bei jungen Leuten, die ihre Freizeit aktiv gestalten, sich mehr körperlich betätigen und ihr Hobby eher in einer Gruppe oder in einem Verein pflegen, ist der Suchtmittelkonsum (Alkohol, Nikotin, Drogen) allgemein geringer als bei denen, die ihre Freizeit vorwiegend passiv konsumierend verbringen.
- Pleinair-Sportarten bringen junge Menschen in direkten Kontakt mit der Natur, ihren Schönheiten, aber auch ihren Herausforderungen, abhärtend und wichtig als Erfahrungsbereich in einer oft eingeschränkten, zivilisiert-technisierten Welt.



Viele finden: «Sport ist ungesund»

- Pierre hat sich beim Fussballspielen das Knie kaputt gemacht, Lise sich beim Wasserspringen die Wirbelsäule gebrochen und Henri ist auf einer Skitour in einer Lawine umgekommen. Das Resultat der sportlichen Betätigung dieser jungen Leute: Spitalunkosten, Schulausfall, Invalidität, Tod: Doch sicher ungesund!
- Beatrice wird vom Arzt für mehrere Monate vom Schulturnen dispensiert, da ihre raschwachsende Wirbelsäule keine zusätzlichen Belastungen erträgt. Für sie könnte Sport ungesund sein.
- Janine besucht viermal pro Woche das Schwimmtraining ihres Vereins. Den Entschluss, ein Musikinstrument zu erlernen, schiebt sie immer wieder hinaus, da sie neben ihrem Hobby Schwimmen und der Schule kaum für das Üben Zeit haben wird. Schade. Und das soll noch gesund sein?
- In der Klasse 4b gibt es ein paar gute Geräteturner. Besonders Gérard fühlt sich, seitdem er auch in der Jugendriege des Vereins turnt, als der Grösste und Beste und gibt dies seinen Klassenkameraden unmissverständlich zu spüren. Ehrgeiz und Startum – ist das noch eine gesunde Entwicklung?
- In der gleichen Klasse ist auch Jean, der beim Geräteturnen Angst hat und meist auch erst als letzter in die Spielmannschaft gewählt wird. So drückt er sich wo er kann und weiss schon jetzt, dass er nach seiner Schulzeit bestimmt keinen Sport mehr treiben wird. Dabei hätte er Bewegung zu seiner gesunden Entwicklung so dringend nötig.
- Im Skilager der letzten Klasse hat Louis Biertrinken gelernt. Die Lehrer verbrachten den Abend meist für sich bei einer Flasche Wein. Die Schüler waren sich selber überlassen. «Und das soll noch gesund sein?», schreibt eine aufgebrachte Mutter.
- In jeder Pause erzählen Alain und Frédéric vom letzten Eishockeymatch: Eine tolle Schlacht auf dem Eis und eine riesige tobende Zuschauermenge. Ist das ein gesundes Milieu für heranwachsende Jugendliche?
- Auf der Gemeindekanzlei eines Sportkurortes liegen mehrere Briefe erzürnter Bürger: Das Weideland im Bereich der neu erbauten Skilifts ist nichts mehr wert, der natürliche Pflanzen- und Tierbestand durch Lärm und Bootsverkehr während der Sommermonate in Gefahr. Ein zu hoher Preis für die Gesundheit anderer?

Wer hat recht und was ist wirklich gesund?

Der offiziellen Definition der Weltgesundheitsorganisation folgend verstehen wir unter Gesundheit nicht allein das Fehlen von körperlichen und seelischen Krankheiten, sondern darüber hinaus gehören psychisches und soziales Wohlbefinden dazu. Eine gesunde Lebensweise hat diese Inhalte zum Ziel und zwar für den aktuellen Zeitpunkt wie für das zukünftige Leben. Für Kinder und Jugendliche heisst dies im besonderen, dass die Wachstums- und Entwicklungsvorgänge ungehindert im Sinne dieses weiten Gesundheitsbegriffes ablaufen können.
Sport ist dann gesund, wenn er diesen Zielen dient und ungesund, wenn er diese einengt oder behindert.

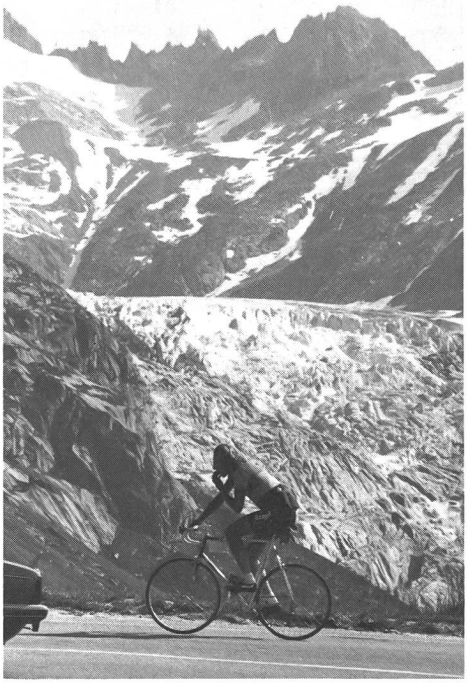
Was ist denn aber Sport?

Eine physiologische Regel besagt, dass Funktionen sich nur entwickeln und erhalten, wenn sie beansprucht werden. Dies dürfte für die meisten Lebensbereiche gelten. Körperliche und geistig-seelische Fähigkeiten wie auch das gesamte Verhalten im Umgang mit Menschen und Situationen werden geprägt durch entsprechendes Tun. Und Sport ist ein solcher Bereich menschlichen Tuns. Dabei verwende ich den Begriff Sport in sehr weitem Sinne. Drei Komponenten scheinen mir kennzeichnend zu sein:

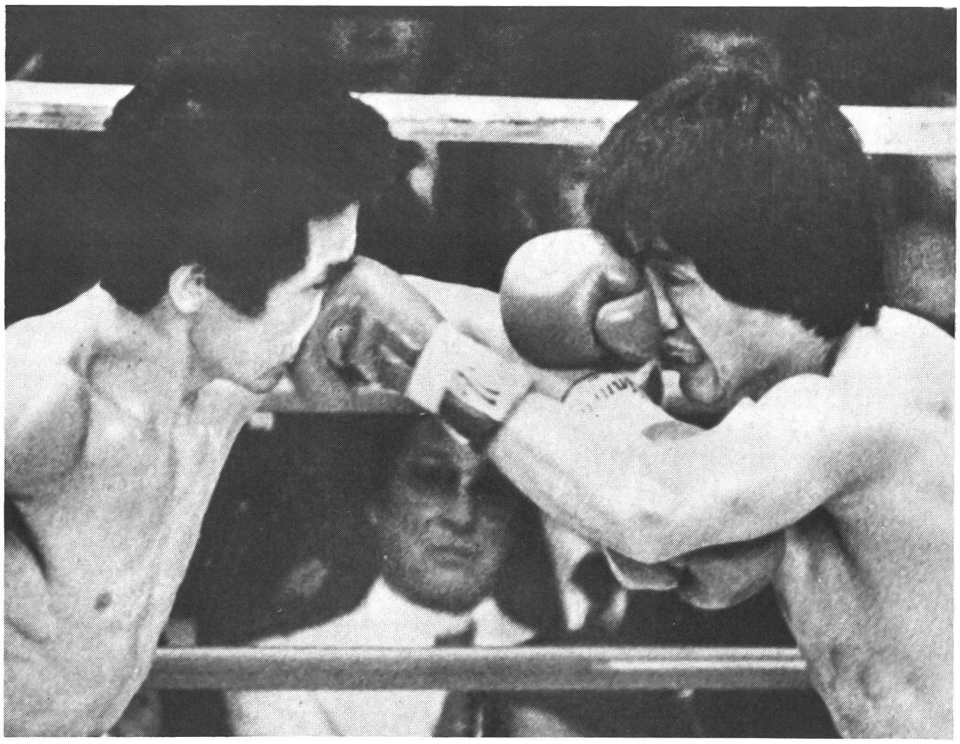
- Sport hat mit *Bewegung* zu tun, Bewegung, die alle Teile der menschlichen Kondition umfasst, Bewegung zwischen Spannung und Entspannung, getragen vom Entschluss, eben dies zu *tun.*
- Dadurch ist mit dem Bereich Sport auch der Begriff der *Leistung* unlösbar verbunden, die psychische Leistung beim Beschluss, etwas zu tun und die physikalisch-mechanische Leistung beim Sich-Bewegen.
- Im Sport stehen Bewegung und Leistung nicht in erster Linie im Dienste des Erwerbs oder Berufs, sondern werden im Rahmen einer bestimmten Spielsituation realisiert. *Freiraum und Freizeit, Spielidee und Spielregeln grenzen den Sport im Spiel von andern Tätigkeiten ab.*

Die Darstellung gibt eine Übersicht über die wichtigsten Risiken eines längerdauernden Bewegungsmangels:

ungenügende Beweglichkeit und zu wenig Kraft, Ungeschicklichkeit und verminderte Reaktionsfähigkeit	– schmerzhafte Gelenk- und Wirbelsäulenveränderungen in Verbindung mit Haltungsschwäche, Fehlhaltungen und muskulären Verspannungen – erhöhtes Unfallrisiko im Alltag (Haushalt, Arbeit, Strassenverkehr) und bei sportlichen Aktivitäten (Skifahren, Ballspiele und anderes mehr)
zu geringe Ausdauer, das heisst ungenügende Leistungsfähigkeit des Muskelstoffwechsels und des Herz-Kreislaufsystems	– erhöhte Ermüdbarkeit bei körperlichen Belastungen erhöht das Unfallrisiko im Alltag und beim Sport – schlechte Stoffwechselökonomie führt zu dauernder Mehrbelastung des Herz-Kreislaufsystems, verminderter Anpassungsbreite an erhöhte Belastungen und frühzeitiges Auftreten von Herz-Kreislaufkrankheiten – Übergewicht infolge Missbalance zwischen Nahrungsaufnahme und Energieverbrauch bildet einen weiteren Risikofaktor für das Herz-Kreislaufsystem – ungünstige Zusammensetzung der Fettanteile im Blut und damit erhöhtes Risiko für arteriosklerotische Gefässveränderungen



Inwiefern fördert beziehungsweise schädigt dieser Sport die Gesundheit und die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen?
Je bewegungsärmer der Alltag wird, um so dringender wird der Ruf nach sportlicher Betätigung zur Sicherung einer konditionell genügenden Leistungsfähigkeit. Eine verminderte körperliche Leistungsfähigkeit bildet ein Risiko für die Gesundheit sowohl bei plötzlichen hohen Belastungen, vor allem aber bei einseitigen Dauerbelastungen. Dazu kommt, dass psychische Belastungen im Körper Umstellungsreaktionen hervorrufen können, wie sie im Hinblick auf körperliche Leistungen notwendig sind. Erfolgt die «lösende» Bewegung aber nicht, so können dadurch, auch bei Kindern und Jugendlichen, Fehlregulationen und psychisches Unbehagen im Sinne vegetativer Störungen ausgelöst werden.
So, wie einerseits Unterbelastungen ungesund sind, führen auf der andern Seite hohe Leistungsanforderungen an die Grenze der persönlichen Belastbarkeit. Gehen sie darüber hinaus, sind Unfälle und chronische Schäden vor allem am Bewegungsappaparat die Folge.
Damit werden an den Sport sehr hohe hygienische Anforderungen gestellt, welche allerdings oft einseitig nur die körperliche Leistungsfähigkeit anvisieren. *Allein, ein nicht-kranker und leistungsfähiger Körper macht noch keinen gesunden Menschen aus.*
Psychisches und soziales Wohlbefinden beruhen auf der ungehinderten Entwicklung und Verwirklichung der ganzen Persönlichkeit im Umgang mit andern und der Umwelt. Dazu kann Sport einen Beitrag leisten. Der Bereich des Sports ist jedoch, wie wir bereits oben gesehen haben, kein festumschriebenes Feld. Abgesehen von gesund und ungesund, Über- und Unterbelastung gibt es eine grosse Zahl weiterer Gegensätze, in deren Spannungsfeld Kinder, Jugendliche und Erwachsene sich bewegen und entwickeln. Ein paar weitere Beispiele mögen dies illustrieren:

Miteinander in der Mannschaft	Gegeneinander im Leistungsvergleich
Einzelleistung	Mannschaftsleistung
Einzelgänger	Mitläufer in der Masse
Ehrgeiz, Durchsetzungsvermögen	Egozentrisches Startum und Dominanz der andern
Sieg	Niederlage
Hoffnung	Enttäuschung
Minderwertigkeitsgefühle	Selbstüberwindung

Jeder dieser Begriffe wird, je nach persönlicher und gesellschaftlicher Haltung, mehr positiv oder negativ gewertet werden. Die wertende Entscheidung, was für den einzelnen Menschen im Bereich von Bewegung Spiel und Sport gesund oder ungesund ist, verlangt ein individuelles Abwägen zahlreicher Faktoren. Noch viel mehr sind solche Entscheide für ganz Gruppen, wie zum Beispiel Schulklassen, Kompromisse, durch welche versucht wird, möglichst wenigen zu schaden und vielen zu nützen. Eine verantwortungsvolle Aufgabe für kompetente Lehrer und Erzieher! ■