

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 30 (1973)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Leistungssport  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554624>

### **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:** 08.11.2024

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

## Leistungssport

Unausgesprochen und oft unbewusst sucht der Sport heute einen gewissen Ausgleich zu schaffen gegenüber den stets schlimmer werdenden Umweltbedingungen, und zwar besonders in den Städten und Industrieorten. Ein vernünftiger Sport, der den Kreislauf anregt und dem Körper genügend Sauerstoff zuführt, ist gesundheitlich sicherlich begrüssenswert. – Anders verhält es sich dagegen mit dem Leistungssport. So, wie man diesen heute betreibt, indem man das Tempo und die Anforderungen stets steigert, ja, gewissermassen auf die Spitze treibt, kann er sich für junge Menschen sehr schädigend auswirken, und es ist nicht ausgeschlossen, dass sie sich dadurch eine lebenslängliche Benachteiligung zuziehen. Ich kenne dies aus Erfahrung, da sich schon bekannte Sportgrössen an mich gewendet haben, wenn sie sich mit ihrer Herzerweiterung, mit Infarktschäden und anderen Körper- und Organschwierigkeiten, die sie sich durch Überanstrengung zugezogen hatten, nicht zurechtfinden. Nicht immer lassen sich die entstandenen Nachteile wieder beheben, und es ist besonders für junge Menschen nicht leicht, sich oft das ganze Leben hindurch damit abfinden zu müssen. Es handelt sich demnach um einen schädigenden Ansporn, den die Sportvereine verschulden, wenn sie nur immer auf Tempo eingestellt sind, und zwar auf Sekunden und Teilssekunden. Warum legt

man nicht auch einen gewissen Wert auf eine schöne Ausführung des Sportes, auf fliessende Beweglichkeit und künstlerische Befähigung, wie solche im Eiskunstlauf zur Geltung kommen? Das wäre auch eher mit der Pflege unserer Gesundheit zu vereinbaren, denn wenn der Sport die Gesundheit nicht fördert, dann dient er auch nicht seinem eigentlichen Zweck. Es erfordert allerdings Einsicht und Vernunft von seiten der Sportler, Führer und Veranstalter, diese vernünftige Richtlinie zu wahren.

Schon im Altertum diente der Sport zur elastischen Körperpflege, und gleichzeitig war er besonders auch damals schon mit dem Wettlauf eng verbunden. Dies hatte zur Folge, dass er allgemein von Ehrsucht und Ruhmsucht angetrieben wurde. Auch heute bewegt sich der Sport vielfach auf dieser Basis, was für den Geist ebenso ungesund ist wie für den Körper die zu starke, einseitige Belastung. Aber unwillkürlich führt die übertriebene Verehrung und Vergötterung von Sportgrössen zu solcher Unausgeglichenheit. Wer sich gesundheitlich nicht eher schaden als nützen will, sollte immer darauf bedacht sein, dass genügende Bewegungsmöglichkeit dem Kreislauf frommt, und dass damit verbunden auch vermehrte Sauerstoffaufnahme ihren Zweck erfüllt, während jede Übertreibung schädigen kann.

### Ist das Fernsehen schädlich?

Wie alle Erfindungen unserer Tage hat auch das Fernsehen seine zwei Seiten. Sicher ist es einladend, sich so mühelos und gemütlich, während man sich im bequemen Sessel ausruht, auf weite Reisen zu begeben, um Sitten und Gebräuche fremder Länder kennenzulernen. Viele würden nie in Wirklichkeit durch die Sahara reisen können, um mit dem Leben der Wüstenbewohner bekannt zu werden. Das Fernsehen aber ermöglicht ihnen dies ohne entsprechende Anstrengung. Ganz

besonders anregend sind Sendungen von Ländern, die man selbst schon bereist hat. Man wird dadurch manch eine wertvolle Erinnerung wieder auffrischen können.

#### Verschiedene Nachteile

Nun können wir aber leider auch fernseh-süchtig werden, indem wir unser Bedürfnis nach solchen Darbietungen steigern, statt in massvollem Rahmen zu halten. Dadurch besteht dann die Gefahr, dass man wie beim Radio beginnt, nicht