Sport und Gesundheit : 7 Thesen aus dem Forum Davos

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **42 (1985)**

Heft 12

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992542

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

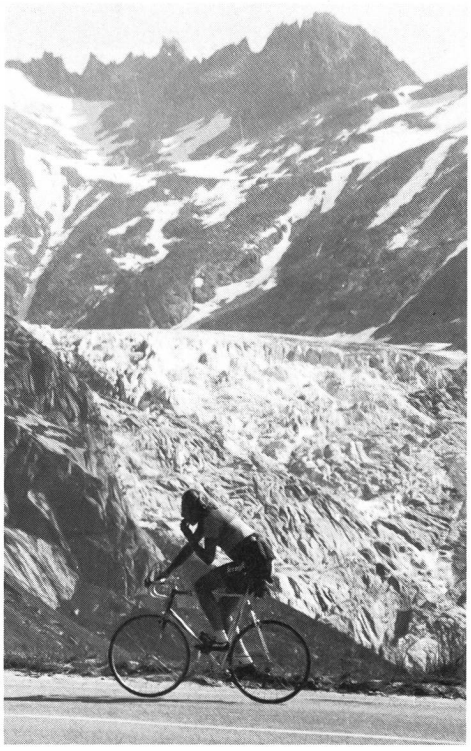
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Sport und Gesundheit: 7 Thesen aus dem Forum Davos

Im September dieses Jahres fand im Rahmen des Wissenschaftlichen Studienzentrums *Forum Davos* ein Kongress zum Thema Sport und Gesundheit statt. Wissenschafter und andere Fachleute referierten und diskutierten die Zusammenhänge vor allem mit Bezug auf den Breitensport. Das Stoffgebiet wurde unter zwei Themen-Blöcken *«Sport und Medizin»* und *«Sport und Gesellschaft»* behandelt und bearbeitet.
Aus der Vielzahl der in Gruppen erarbeiteten Aussagen sind die Thesen aus dem medizinischen Bereich vor allem für die Argumentation bei Diskussionen um die Wirkung des Sportes auf die Gesundheit wichtig.

1. Es gilt als erwiesen, dass durch lebenslang und regelmässig betriebenen Ausdauer- und Ausgleichssport das Risiko, frühzeitig an einer koronaren Herzkrankheit zu sterben, vermindert wird. Günstige Wirkungen des Sportes sind ebenfalls erwiesen in bezug auf hohen Blutdruck, Übergewicht, zu hohen Blutfett- und Blutzuckergehalt. Der Breiten- und Volkssport ist daher zu fördern, wobei polysportive Aktivitäten einseitiger Spezialisierung vorzuziehen sind.
2. Es kann ausserdem angenommen werden, dass durch Sport das psychische Wohlbefinden verbessert, die Infektabwehr gestärkt und andere Leiden wie Haltungsschäden, Abnützungsschäden an den Gelenken, rheumatische Erkrankungen, Stoffwechselleiden, übrige Herzkreislaufkrankheiten usw. günstig beeinflusst werden. Es gibt zudem gesicherte Hinweise dafür, dass Sportler weniger Genussmittel konsumieren.
3. Sport soll nie aus Zwang, sondern mit Freude und freiwillig betrieben werden. Dabei ist zu berücksichtigen, dass nicht alle Menschen in gleicher Weise begabt, fähig oder willens sind, Sport zu treiben. Diese sollen deswegen nicht diskriminiert werden.
4. Jede Form von Sport ist mit gewissen Risiken verbunden, mit der Gefahr von Unfällen, Verletzungen, Sportschäden. Jeder einzelne muss entscheiden, welche Risiken er eingehen will. Bei der Wahl der Sportart sind Neigung, Talent und Anlage zu berücksichtigen.



5. Breitensport basiert auf der sozialen Gemeinschaft, in welcher der einzelne eingebettet ist. Dazu gehören Familie, Schule, Verein, soziales Umfeld.
6. Dem Sport im Kinder- und Schulalter und der richtigen Anleitung kommen hoher erzieherische Werte zu:
   - Der Jugendliche kann noch in besonderem Masse zum Gesundheitsbewusstsein und zu einer positiven Beziehung zu seinem Körper geprägt werden.
   - Er lernt Freude an körperlicher Aktivität und spielerischer Bewegung zu gewinnen.
7. Mit Bezug auf die Bemessung der physischen Belastungsgrenzen kennt die Medizin bestimmte Wertgrössen, die indessen nicht als genormte Einheitswerte für jedermann anzuwenden sind. Als allgemeiner Richtwert des Pulses nach sportlicher Betätigung und entsprechender Kreislaufbelastung gilt etwa die Formel «180 minus Alter». Aber über allen Messungen und Zählungen steht der ärztliche Rat: Auch der Sportler soll lernen, auf die innere Stimme zu hören.

Gewissermassen als Extrakt aus der Gesamtheit der aufgestellten Forderungen und Kernsätze sei abschliessend ein Appell angefügt, der sich an alle richtet, die wieder einmal mit neuen Vorsätzen an ihre Sportausübung herantreten möchten: Wichtigste Regel ist die *Regelmässigkeit!* Sobald etwas zur lieben Gewohnheit geworden ist, braucht es viel weniger Antriebs- und Aufraffungsenergien, sie einzuhalten. Das gilt auch für jede Art sportlicher Betätigung. *Darum sollte man sich als Minimalanforderung (Ausdauerleistung) die folgende Regel merken und befolgen:*

Jede Woche
entweder 6mal 10 Minuten
oder 3mal 20 Minuten! ■