# Treibe Sport und bleibe gesund...

Autor(en): **Altorfer, Hans**

Objekttyp: **Preface**

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

Band (Jahr): **43 (1986)**

Heft 11

PDF erstellt am: **30.05.2024**

**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**

# AUS DER REDAKTION

## Treibe Sport oder bleibe gesund...

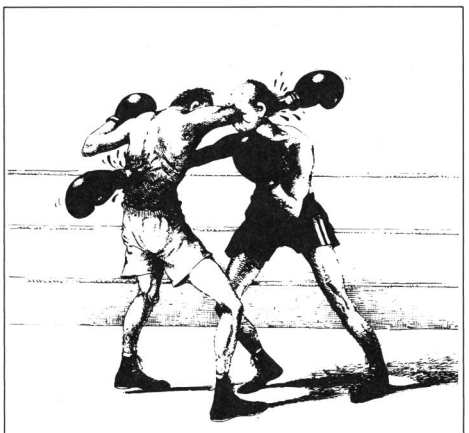
Hans Altorfer

Die ironische Feststellung ist schon etwas abgegriffen, wie auch Churchill's bekannte, kurze und trockene Antwort auf die Frage, warum er in hohem Alter noch so rüstig sei: «No sports!» Leider liegt aber ein kräftiges Korn Wahrheit in beiden Zitaten. Zwar können wir zuhauf Argumente für das Sporttreiben aufzählen, manche auch so sprichwortartig: «Wer rastet rostet» oder «Nichts tun ist noch ungesünder». Es ist viel, viel Positives im Sport. Aber, um mit Schlagwörtern weiter zu fahren: «Wo Licht ist, ist auch Schatten.»
Jedermann, die direkt Betroffenen miteingeschlossen, wissen genau, dass Spitzensport nicht gesund ist. Die ellenlangen Verletztenlisten beweisen es. Kaputtgemachte Aussteiger sprechen manchmal eine deutliche Sprache. Jeder Spitzensportler muss damit rechnen, dass er mit hoher Wahrscheinlichkeit in seiner Karriere von einer schweren Verletzung betroffen wird, von den Abnützungserscheinungen und Spätschäden ganz zu schweigen.
Meine unmittelbare, vom Sport geprägte Umwelt, mich eingeschlossen, liefert weitere Hinweise. Beschwerden, Spitalaufenthalte, Krücken, häufige Besuche in der Physiotherapie gehören zur Tagesordnung.

Die Unfallzahlen beim Bergsteigen, Todesfälle eingerechnet, waren auch diesen Sommer wieder erschreckend hoch, so dass gar Stimmen aufkamen, welche ein Verbot dieser Sportart forderten. Die Skisaison steht vor der Türe. Es wird auch hier wieder Tote geben. Und die Kosten für Skiunfälle bewegen sich, trotz relativem Rückgang der Unfälle, immer noch in der Grössenordnung von 500 Millionen Franken an direkten und indirekten Aufwendungen.
Jährlich fliegen Helikopter 30 bis 40 Sportunfall-Patienten ins Paraplegikerzentrum, das sie dann nach langer Leidenszeit im Rollstuhl wieder verlassen.
Die Militärversicherung, Versicherer der Sporttätigkeit im Rahmen von Jugend+Sport, macht sich Sorgen. Über 5 Millionen Franken machen ihre Zahlungen jährlich aus. Dabei sind die Skiunfälle, die in angemeldeten Schulskilagern passieren, nicht mehr dabei, da diese privat versichert sind.
Nun, um auf die Sprichwortsammlung zurückzukommen: «Das Leben ist lebensgefährlich.» Wer die positiven und schönen Seiten des Sportes kennengelernt hat, nimmt das erhöhte Risiko gerne in Kauf. Unfälle wird es immer und überall geben, wo Menschen tätig sind. Und viele Sportverletzungen sind eigentliche Bagatellen. Sie behindern einem beim Sporttreiben und fallen in der Statistik der Versicherungsgesellschaften durch ihre Häufigkeit eben besonders auf, bei den Spitzensportlern auch in den Medien. Aber vieles, und die meisten schweren Fälle liessen sich vermeiden.

- Auch der fanatischste Sportler sollte seine Gesundheit als höchstes Gut betrachten. Sportliche Erfolge sind ja eigentlich – gesamtgeschichtlich gesehen – unbedeutend und vor allem schnelllebig.
- Mit etwas Denken, mit dem Umsetzen all des vorhandenen Wissens, mit wenig mehr angewandter Vernunft, müsste die Zahl der Todesfälle, Verletzungen und Schäden zu reduzieren sein.
- Als Leiter und Trainer muss ich den Sicherheitsaspekt immer und ständig in meine Unterrichtstätigkeit einbeziehen. Er gehört zur Methodik, oft überhaupt an erste Stelle.
- Für anspruchsvolle Übungen und Disziplinen müssen zuerst alle körperlichen Voraussetzungen geschaffen werden, bevor ich an deren Ausübung gehen darf. Ausserdem benötigt jede sportliche Tätigkeit eine Aufwärmphase.
- Material und Ausrüstung werden auch dahingehend entwickelt, mehr Sicherheit zu bieten. Finanzielle Zurückhaltung bei der Anschaffung oder Neubeschaffung kann sich verhängnisvoll auswirken.

Wir, das heisst in erster Linie die Leiter, Trainer, Lehrer, Sportmediziner und Funktionäre müssen etwas tun. Wir müssen diesem Aspekt mehr Beachtung schenken. Wir müssen unser Tun nach Gefahren und Schädigungsmöglichkeiten durchforsten und die nötigen Konsequenzen ziehen. Die Medizin ist nicht auf Arbeitsbeschaffung unsererseits angewiesen.
MAGGLINGEN wird in nächster Zeit vermehrt Artikel zu den Themen Sportverletzungen, Vorbeugen, Sportschäden und Sportunfälle bringen, um vor allem das Wissen etwas zu unterstützen. Handeln muss jeder selber. ■



*Zeichnungen Claude Serre.*