

Zeitschrift: Bremgarter Neujahrsblätter

Herausgeber: Schodoler-Gesellschaft

Band: - (2023)

Artikel: "Exercise is Medicine" oder : ist "Fit mit Jack" noch aktuell?

Autor: Spillmann, Alexander

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1029595>

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: 03.04.2026

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

«Exercise is Medicine» oder: Ist «Fit mit Jack» noch aktuell?

ALEXANDER SPILLMANN

Die älteren Leserinnen und Leser werden sich noch an die 70er Jahre des vergangenen Jahrhunderts erinnern. Offenbar war man bei Radio DRS damals der Meinung, dass es unserem Land an fitten Bürgerinnen und Bürgern mangelt. Deshalb wurde der Magglinger Sportlehrer und Reck-Olympiasieger Jack Günthard (1920–2016) engagiert und die morgendliche Radiorubrik «Fit mit Jack» lanciert. Unter Jack Günthards fachkundiger Anleitung konnte die Hörerschaft während vieler Wochen jeden Morgen zwischen sieben und acht Uhr musikalisch untermalt an einem gesundheitsfördernden Bewegungsprogramm teilnehmen. Die Sendung ist unterdessen längst in der Nostalgiekiste von Radio SRF gelandet, doch die Empfehlung, mit regelmässiger körperlicher Bewegung etwas Gutes für die Gesundheit zu tun, ist nach wie vor aktuell. Fernsehen SRF rief anlässlich der Coronapandemie im Frühsommer 2020 die Rubrik «Sport at Home» ins Leben. Auch hier waren es bekannte Schweizer Sportgrössen, die eine zu träge Bevölkerung während des Lockdowns zur Bewegung motivieren sollten.

Bewegung und Sport gelten also als gesund: Aber sind sie das wirklich und ohne Einschränkungen? Immerhin ist der Luganeser Stadtpräsident im Jahr 2021 im Alter von 62 Jahren beim Joggen an plötzlichem Herzversagen verstorben. Und der durchtrainierte dänische Spitzenfussballer Christian Eriksen erlitt während eines Matches an der Europameisterschaft 2021 einen Herzstillstand und musste reanimiert werden. Die Frage, wie er sein hohes Alter erreicht habe, soll der ehemalige englische Premier Winston Churchill angeblich mit der legendären Aussage «No Sports» beantwortet haben.

Zweifellos ist es so, dass wir uns in alten Zeiten mehr bewegt haben. Vieles, was uns heute den Alltag erleichtert, wie Auto, Bürojob, Lifte und Hauslieferdienste, führte und führt zu einem Bewegungsmangel. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen

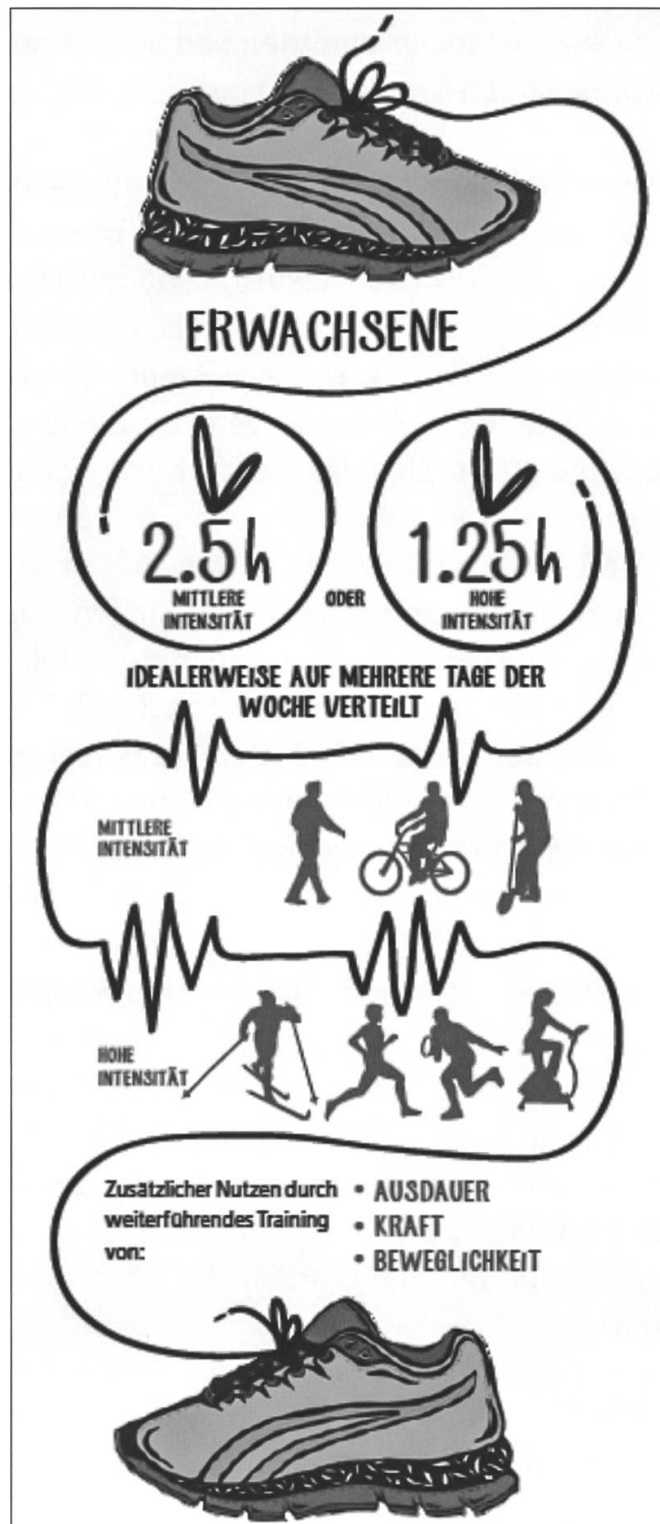
auf, dass sich fast jeder zweite Mitteleuropäer viel zu wenig bewegt. Der Bewegungsmangel zählt heute wie Rauchen, Bluthochdruck und Übergewicht zu den hauptsächlichsten Risikofaktoren für ein erhöhtes Sterberisiko. Ist Bewegung also so etwas wie Medizin zur Gesunderhaltung?

Wissenschaftlich ist heute gut belegt, dass Sport und Bewegung günstige Effekte auf die Gesundheit haben und das Sterberisiko senken. Ausreichende körperliche Bewegung stärkt das Immunsystem, wirkt präventiv gegen Zuckerkrankheit, hohen Blutdruck, erhöhte Blutfette, allgemein gegen Herz-Kreislaufkrankungen, Knochen- und Muskelschwund und Depressionen. Wer über die empfohlene Intensität aktiv ist, kann das Krebsrisiko um rund 40 Prozent senken. Und schon fünf bis zehn Minuten moderates Joggen pro Tag reduziert das Risiko, an einer Herz-Kreislaufkrankung zu sterben, um einen Drittel. Bei älteren Menschen verbessern Sport und regelmässige Bewegung die Stand- und Gangsicherheit, was Stolperstürze und Knochenbrüche verhindern kann. Neurologen haben nachgewiesen, dass durch körperliche Bewegung auch noch im Alter neue Hirnzellen entstehen, sich die Gedächtnisleistungen verbessern und eine Demenz verhindert werden kann. Damit bleibt es dank körperlicher Aktivität auch für die älteren Semester einfacher, soziale Beziehungen aufzubauen und zu erhalten sowie körperlich und geistig selbständig zu bleiben. – Sport als Anti-Aging-Medizin? Sicher ja, auf jeden Fall besser als irgendwelche Präparate, Diäten oder Pülverli, die einem von vielen Seiten oft zu Ohren gebracht werden.

Andererseits birgt die sportliche Aktivität auch gewisse körperliche und psychische Risiken. So verursacht der Sport nach den Haushalt- und Freizeitaktivitäten am meisten Verletzungen. Dabei gelten Ballsportarten (Fussball) wegen der häufigen Verletzungen der Beine und der Fussgelenke als besonders unfallträchtig. Ski- und Snowboardfahren verursachen gemäss Unfallstatistik etwas weniger Unfälle als Ballspiele, jedoch mehr Schwerverletzte und mehr Todesfälle. Etwa ein Promille der tödlichen Unfälle sind sportbedingt. Hier schwingen Bergunfälle, Schwimmen und Radfahren oben aus. Der plötzliche Herztod während einer sportlichen Betätigung ist meistens Folge intensiver körperlicher Belastung bei einer bis anhin unbekanntem

Vorerkrankung am Herzen. Aber auch Überlastungsschäden an Gelenken und Sehnen und an der Wirbelsäule können Folge langjähriger und zu belastender sportlicher Betätigung sein. Weniger als ein Promille der sportlich aktiven Menschen entwickelt eine behandlungsbedürftige Sportsucht und allenfalls auch eine Abhängigkeit von leistungsfördernden Substanzen (Doping).

Abbildung 1:
**Bewegungsempfehlungen
 des BAG für Erwachsene**
 (<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/gesundheitsfoerderung-und-praevention/bewegungsfoerderung/bewegungsempfehlungen.html>)



Bei all diesen Risiken dürfen aber die eingangs erwähnten positiven Effekte von körperlicher Aktivität nicht vergessen werden. Um es auf den Nenner zu bringen: Allzu viel kann ungesund sein. Oder nach Paracelsus: «Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift sei.» Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und das Bundesamt für Gesundheit (BAG) empfehlen erwachsenen Personen ein Mindestmass von 150 Minuten pro Woche in mittlerer oder 90 Minuten in hoher Leistungsintensität (*siehe Abbildung 1*).

Was heisst nun aber «mittlere» und «hohe» sportliche Intensität? Diese Bezeichnungen beziehen sich auf den Energieverbrauch, den die sportliche Aktivität auslöst. Eine mittlere sportliche Intensität entspricht etwa dem Tischtennis, dem Tanzen oder dem Nordic Walking (4 km/h). Wer sich intensiver körperlich betätigen will, muss mehr Energie einsetzen, zum Beispiel mit Handball, Tennis, Joggen (8 km/h) oder Wandern mit einem sechs bis acht Kilogramm schweren Rucksack. Das entspricht dann der hohen Intensität.

Die empfohlenen 150 Minuten mittlerer Leistungsintensität pro Woche, idealerweise auf werktäglich 30 Minuten verteilt, sind zugegebenermassen nicht ganz wenig. Es ist nachvollziehbar, dass viele Menschen dazu körperlich und zeitlich kaum in der Lage sind. Auch fehlt es nicht selten an Motivation, diese Empfehlung umzusetzen. Würde etwas weniger nicht auch nützen? Um diese Frage zu beantworten, hilft eine ostasiatische Untersuchung weiter, die während sieben bis acht Jahren mit mehr als 400 000 Leuten durchgeführt wurde. Die Forscher kamen zum Schluss, dass auch eine zeitlich beschränkere sportliche Betätigung der Gesundheit guttut und darum auch ein verringertes Sterberisiko zur Folge hat (*siehe Abbildung 2*). Der Effekt ist dann natürlich weniger eindrucksvoll als bei Umsetzung der offiziellen WHO- und BAG-Empfehlungen.

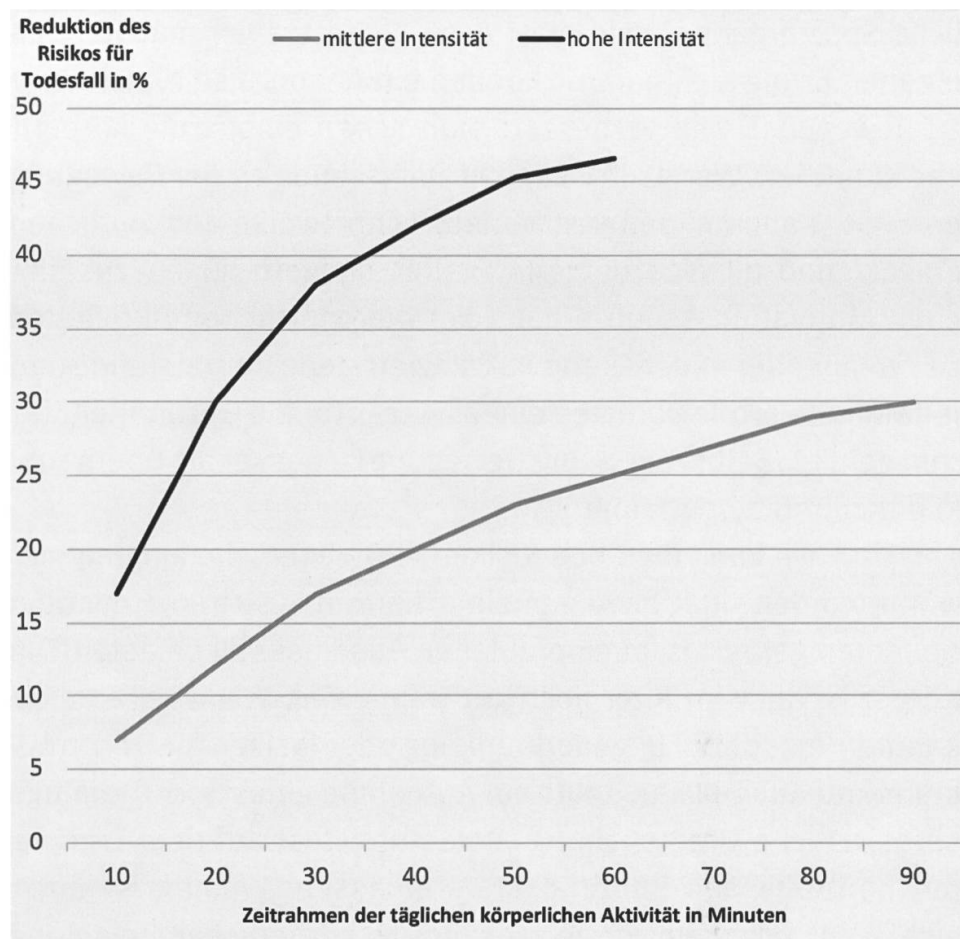
Allgemein kann man aus den Ergebnissen der erwähnten Untersuchung herleiten:

Je mehr man sich pro Tag bewegt und je intensiver dies durchgeführt wird, umso grösser ist der positive Effekt auf die Gesundheit (mit einer Begrenzung nach oben, wo noch mehr nichts mehr nützt).

Abbildung 2:
Positiver Effekt der körperlichen Aktivität:

Je mehr man sich pro Tag bewegt und je intensiver dies durchgeführt wird, umso grösser ist der Nutzen.

Erklärungen im Text.
(Grafik adaptiert aus DOI:10.1016/S0140-6736(11)60749-6).



Wer pro Tag etwa 15 bis 20 Minuten (pro Woche also rund 90 Minuten) in mittlerer Intensität körperlich aktiv ist, hat bereits innert sieben bis acht Jahren eine um zehn bis zwölf Prozent bessere Überlebenschance und eine um etwa 3 Jahre längere Lebenserwartung als bei Sportabstinenz.

Jede zusätzliche Viertelstunde pro Tag (bis maximal 100 Minuten) mit mittlerem Leistungsniveau bewirkt eine weitere Verbesserung der Überlebenschancen um rund 4 Prozent.

Wer sich täglich während 15 – 20 Minuten mit hoher Intensität bewegt, hat fast den gleichen Nutzen wie bei einem täglichen Sparteinsatz von 30 bis 40 Minuten in mittlerer Intensität.

30 Minuten pro Tag in mittlerer oder 15 bis 20 Minuten in hoher Intensität, wie es das BAG empfiehlt, bleiben also ein grundsätzlich anzustrebendes Ziel. Aber auch wenn man die Zeit dafür nicht in vollem Mass investieren kann oder will, hat das mittelfristig einen positiven Effekt auf die Gesundheit. Sportmuffel wie der Autor dieses Artikels beginnen am besten mit einer geringen Aktivität. Also zum Beispiel Treppe statt Lift, täg-

liche Spaziergänge, Velo statt Auto. Schrittzähler machen den eigenen Erfolg sichtbar und können ein Ansporn sein, sich mehr zu bewegen. Damit verbessert man schon einmal die körperliche Kondition. Wer dann vielleicht auch Freude an der Bewegung gewinnt, kann im weiteren Verlauf schrittweise den zeitlichen Einsatz und die sportliche Intensität steigern. Einen zusätzlichen Motivationsschub erhält, wer die sportlichen Aktivitäten zu zweien oder in der Gruppe absolviert. Jede Viertelstunde und jede Minute pro Tag bringen einen Nutzen für die Gesundheit. Darum geht es. Selbst ein wenig Bewegung ist besser als überhaupt keinen Sport zu betreiben.

Und wie kann man den Risiken vorbeugen, die eingangs erwähnt worden sind? Im Allgemeinen kann man sich auch mit über 60 Jahren gefahrlos im empfohlenen Ausmass voll belasten. Der Körper ist auch im Alter noch gut trainierbar. Wer aber eine bekannte Herz- oder Lungenerkrankung oder Risiken für Herz-Kreislaufkrankungen hat, sollte vor Aufnahme eines Sporttrainings eine ärztliche Untersuchung (Belastungstest auf dem Ergometer, Kontrolle des Blutdrucks) veranlassen. Wichtig ist auch, sich nicht falschem Ehrgeiz bezüglich körperlicher Belastung hinzugeben und auf sorgfältiges Aufwärmen und ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten.

Alexander Spillmann

ist Arzt und Mitglied der Redaktionsgruppe, er wohnt in Bremgarten.