

Zeitschrift: Historischer Kalender, oder, Der hinkende Bot
Band: 204 (1931)

Artikel: Volksgesundheit und Sport
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-657511>

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: 04.02.2026

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

Volksgesundheit und Sport

Es gibt heute noch viele Leute, die, wenn ein Mann oder eine Frau im reiferen Alter Sport treibt, gleich mit abschätzigen Bemerkungen zur Hand sind.

Da sollte ein Umschwung eintreten. Man überlege sich einmal folgendes: Im jungen Menschen steckt ein starker Trieb nach körperlicher Betätigung. Dadurch wird er gesund, kräftig, widerstandsfähig. Es ist eine Freude, einen gut durchtrainierten Turner an irgendeinem Gerät zu beobachten. Hat nun der ältere Mann diese Übung seines Körpers weniger nötig als der junge? Wir behaupten gerade das Gegenteil.

Wenn die Jünglingsjahre vorbei sind und die Jugendlust an körperlicher Betätigung nachläßt, so sollten wir aus Überzeugung, ja aus Pflichtgefühl, die körperlichen Übungen fortführen. Wenn wir unseren Körper durch sportliche Betätigung stählen, so erhalten wir uns gleichzeitig auch unsere geistige Spannkraft, denn diese ist mit der körperlichen eng verbunden. Wir bewahren uns vor dem unschönen Fettansatz und helfen gleichzeitig allen Organen, normal und richtig zu funktionieren.

Ebenso wichtig ist aber auch der Einfluß dieser Körpererziehung für die Wehrkraft des Volkes. Ein kleines Land wie die Schweiz wäre im Konfliktfalle rasch überrannt, wenn Landwehr und Land-

sturm körperlich nicht ebenso tüchtig, beweglich, leistungsfähig wären wie der Auszug.

Man wende nicht ein, daß die berufliche Tätigkeit den Sport vollwertig ersetze, denn die meisten Berufe beanspruchen nur gewisse Gruppen der Muskeln, und der Sport ist berufen, den Ausgleich zu schaffen, indem er auch die andern Muskeln nicht verkümmern läßt.

Dazu gehört aber auch eine verbesserte Ernährung, eine Ergänzung der gewöhnlichen Nahrung, die speziell konzentriert und leicht verdaulich sein soll. Eine solche ergänzende Nahrung ist die von Dr. A. Wandler in Bern hergestellte Ovomaltine, die nicht nur selbst sehr hochwertig ist, sondern auch die übrige Nahrung verdauen hilft und die verbrauchten Kräfte rasch wieder ersetzt. Man denke nur an den Geher Linder, der mit nahezu 50 Jahren den Weltrekord im Dauergehen aufstellte, indem er 500 km in 72 Stunden und 1 Minute zurücklegte und sich dazu fast ausschließlich mit Ovomaltine ernährte.

Man glaube auch nicht, daß Ovomaltine nur für die begüterte Klasse erschwinglich ist. Wenn wir bedenken, was wir dabei an Tatkraft, Arbeitskraft und Arbeitsfreude gewinnen, so erkennen wir, daß Ovomaltine nicht ein teures, sondern im Gegenteil ein billiges Kräftigungsmittel ist.

P 7022 K