

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 42 (1985)

**Heft:** 12

**Artikel:** Sport und Gesundheit : 7 Thesen aus dem Forum Davos

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992542>

### **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:** 15.04.2026

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



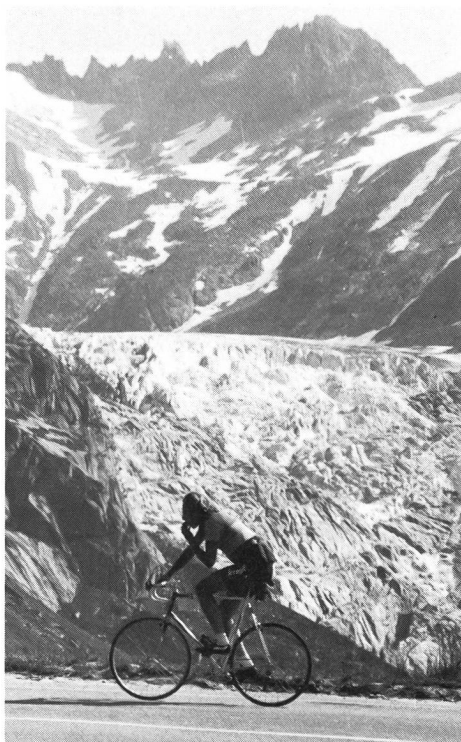
## Sport und Gesundheit: 7 Thesen aus dem Forum Davos

Im September dieses Jahres fand im Rahmen des Wissenschaftlichen Studienzentrums *Forum Davos* ein Kongress zum Thema **Sport und Gesundheit** statt. Wissenschaftler 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.
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.

wusstsein 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 Aufruffungsenergien, 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! ■**