

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 48 (1991)

Heft: 8

Artikel: Ist Sport gesund?

Autor: Schober, Bettina / Mettler, Jon

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992915>

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: 12.01.2026

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

Ist Sport gesund?

Bettina Schober, Jon Mettler

Diese Frage haben sich sicher schon viele Sportler/-innen gestellt. Aber ist sie berechtigt? Die beiden Autoren sind der Frage nachgegangen und haben zwei Experten befragt: Gabi Schibler, Turnlehrerin und Trainerin einer Sportgymnastikgruppe in Studen und Walter Mengisen, Konrektor und Turnlehrer am Deutschen Gymnasium Biel und Dozent am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Bern. Die Fragen bezogen sich auf die Sparten Breiten-, Leistungs- und Spitzensport, wobei dem Spitzensport besondere Beachtung geschenkt wurde.

Auf die Frage: Kann man Sport und Gesundheit trennen?, antwortet Walter Mengisen: «Nicht generell. Aber es gibt natürlich Sachen, die klar voneinander trennbar sind. Sport kann die Gesundheit unterstützen, aber er muss nicht unbedingt gesund sein. Die Frage ist, wie man etwas macht. Das ist natürlich ein sehr gutes Verkaufsargument für den Sport, dass Sport gesund sei.»

Gabi Schibler ist soweit mit der Meinung von Walter Mengisen einverstanden, definiert aber noch Breiten- und Spitzensport genauer. Breitensport sei als Ausgleich gedacht und dazu da, die Gesundheit zu verbessern. Daher könne man hier Sport und Gesundheit nicht trennen. Anders aber beim Spitzensport. Es hänge von der Gesundheit ab, ob man überhaupt Spitzensport treiben kann.

Bei der zweiten Frage, ob Spitzensport physisch und psychisch verantwortbar sei, bekommen wir von der Gymnastiktrainerin eine klare Antwort: «Ja. Solange die psychischen und physischen Probleme berücksichtigt werden – das müssen sie unbedingt.»

Eine andere Meinung vertritt dagegen Walter Mengisen: «Ich würde dies generell nicht so sagen. Es kommt immer stark darauf an, von welchen Voraussetzungen man ausgeht, wie weit man sich vorbereitet, über welchen Zeitraum das Training sich erstreckt, wie das ganze Umfeld aussieht. Das sind die wesentlichen Faktoren, die zu berücksichtigen sind. Ich finde, dies sei ein ganz langfristiger Prozess, bei dem man an Höchstleistungen herankommt. Er muss aber sehr klar begleitet sein. Ganz sicher bin ich, dass Spitzenleistungen, vor allem weil sie zum Showsport werden, nicht ohne gesundheitliche Schäden möglich sind.

Es ist häufig so, dass Spitzensportler nach 20 Jahren Probleme mit der Gesundheit haben. Ist die Ausbildung der Trainer mangelhaft? Walter Mengisen: «Ich glaube nicht, dass die Ausbildung der Trainer schlecht ist. Es spielen aber viele Faktoren mit: Zum Beispiel Faktoren wie Geld, das im Spitzen- und Leistungssport eine unwahrscheinliche Rolle spielt. Schliesslich kommt es dar-

auf an, welche Prioritäten gesetzt werden. Nehmen wir ein ganz konkretes Beispiel eines Topstars in einer Fussballmannschaft, der ein Publikums magnet ist. Aus irgendwelchen Verletzungsgründen fällt er aus. Wie schnell läuft er Gefahr, vom Mannschaftsleiter und Trainer unter Druck gesetzt zu werden, damit er spielt. Denn wegen ihm kommen ja die Leute.

Sobald es um Geld geht, spielt die Gesundheit eine zweitrangige Rolle. Vielmals wissen die Trainer, das ist nicht gesund, brauchen den Spieler aber und sind somit bereit, gewisse Grenzen zu überschreiten.

Oder der Ehrgeiz des Athleten, der zu früh anfängt und nur kurzfristig überlegt. Er sieht nur gerade die nächste WM, die vielleicht in zwei Wochen stattfindet, bei der er unbedingt teilnehmen will. Und so treten alle gesundheitlichen Bedenken in den Hintergrund.»

Und Gabi Schibler meint: «Für uns Trainer/-innen besteht da immer ein

Problem, weil jeder Sportler anders reagiert und eine individuelle Betreuung haben sollte.

In der Schweiz wäre die theoretische Ausbildung noch weit zu verbessern. Vieles muss man sich selber erarbeiten.»

Zum Thema «Kinder und Spitzensport» Walter Mengisen kurz und bündig: «Kinder vor der Pubertät würde ich nie in ein Spitzensport- oder Hochleistungstraining schicken.» Gabi Schibler dagegen glaubt, dass Kinder durchaus schon vorher Spitzensport betreiben könnten. Beide sind sich aber einig, dass die finanziellen Mittel stimmen müssen, und dass man als Eltern die Kinder mitentscheiden lassen und sie nicht überfordern soll. Spitzensport treiben heisse Verzicht auf vieles, wie Freizeit, Kino, andere Hobbies usw.

Anmerkung

Wir beide, ambitionierte Sportler (Judo und Rhythmische Sportgymnastik), wissen ein Lied davon zu singen. Wie oft mussten wir Parties oder Geburtstagsfeste absagen, nur um uns auf eine Kyuprüfung oder eine Meisterschaft vorzubereiten. Aber wenn man dermassen von einer Sportart begeistert ist, dass man direkt in sie verliebt ist, ist man schnell bereit, alles liegen und stehen zu lassen, um etwas zu erreichen. Und irgendeinmal, dessen sind wir uns sicher, wird sich die Mühe lohnen, und man holt an einer Meisterschaft eine Medaille.

Ist Sport gesund? Es ist an Ihnen, sich auch eine Meinung zu bilden. ■

Werbespo(r)t

Monica Stadler

Erschöpft, keuchend und schweissnass kehren **O** und **I** vom Joggen zurück. Sie lassen sich auf das Sofa fallen, und **I** schaltet den Fernseher ein. Musik erklingt. Werbung erscheint auf dem Bildschirm. Pirmin zieht seine ernste «sportliche» Schau ab und beisst zum Schluss genüsslich in ein **M**. «Mit **M** bisch zwäg!»

O, auf den Bildschirm schauend: «Ach, ein **M**, das würde mich sicher stärken!»

I: «Ja, wenn es dem Spitzensportler solche Kraft gibt, sollte es auch uns stärken, nach diesem anstrengenden Waldlauf!»

O: «He, aber halt mal, man sagt doch, Zucker sei ungesund. Es gibt auch spezielle, zuckerarme Diäten für Spitzensportler.»

I: «Stimmt. **M** enthält aber eine ganze Menge Zucker.»

O: «Ja, und die Schokolade ist bestimmt schon dreimal eingeschmolzen worden...»

I: «Von den Farbstoffen gar nicht erst zu reden...»

O: «Pirmin wirbt für so was. Ist doch Quatsch. Der weiss doch sicher ganz genau, dass **M** nicht «zwäg» macht auf die Dauer. Das Geld scheint ihm wichtiger zu sein.»

I: «Für mich hat das nichts mehr mit Sport zu tun, es sei denn, ich habe einen total falschen Begriff von Sport.»

O: «Das **M** muss halt einfach verkauft werden, und mit dieser Masche kommt der Schokoladeriegel besser an. Sport hat den guten Unterton: gesund, fit, schlank... Das zieht!»

I: «Auch Sport wird missbraucht, bloss um des Geldes willen, ich finde das bescheuert.»

O: «Du hast vollkommen recht. Mir ist der Appetit auf **M** vergangen.»

I Schaltet den Fernseher aus, setzt sich wieder auf das Sofa, und plötzlich macht die anfängliche Empörung einer unerwarteten Heiterkeit Platz. Beide beginnen lauthals zu lachen und halten sich die Bäuche. Das ist auf jeden Fall gesund! ■