

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 111 (1985)  
**Heft:** 18

**Artikel:** Xundheit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-609455>

### **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:** 18.04.2026

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

## «Gesundbrunnen» Sport

«Sport für alle», so die Freizeitsport-Apostel, sei letztlich auch Gesundheit für alle. Freizeitsport sei in unserem modernen Industriestaat mit seiner Wohlstands- und Druckknopfgesellschaft äusserst notwendig. Notwendig stammt von «Not

### Von Speer

wenden» ab. Gibt es nun diese Not tatsächlich? In der Bundesrepublik zum Beispiel, und bei uns dürften die Zahlen prozentual kaum anders lauten, gehen jährlich 30 Millionen Arbeitstage durch Herz- und Kreislaufkrankungen verloren, scheidet deshalb ein Drittel aller Arbeitnehmer zehn Jahre vor dem Pensionsalter aus dem aktiven Arbeitsleben aus.

Dass Sport, vernünftig und ohne falschen Ehrgeiz betrieben, auch der Gesundheit dient, dürfte unbestritten sein. Allerdings, mit dem Breitensport ist auch ein gewisses Risiko von Verletzungen verbunden. Wenn auch die Quote von 1,8:100 im Vergleich zum Risiko, das jeder Verkehrsteilnehmer bedenkenlos eingeht, sehr niedrig ist, beunruhigt nach Siegfried Löffler doch die Tatsache, dass der Breitensport ärztlich noch nicht optimal betreut werde. Ständen den Spitzensportlern und den vielen, die auf dem Weg zum Hochleistungssport sind, qualifizierte Ärzte zur Verfügung, fänden die wenigsten Freizeitsportler mit ihren Fragen, welche Sportart ihnen unter medizinischen Aspekten zu empfehlen sei, beim «Arzt um die Ecke» einen kompetenten Gesprächspartner. Typisch dafür sei die Äusserung einer jungen Ärztin an einem Symposium, sie habe erst bei einem Podiumsgespräch gelernt, dass beim Fechten besonders die

Knie in Mitleidenschaft gezogen würden ...

Diese und ähnliche Mängel zeigen deutlich, wie dringend es geboten ist, künftig schon bei der Ausbildung an den Universitäten Grundkenntnisse auf sportmedizinischem Gebiet zu vermitteln. Diese Forderung stellte u. a. auch Prof. Dr. med. Manfred Steinbach, ein früherer 8-m-Springer. Er wies auch auf die ständig neuen Aufgaben und Probleme hin, vor denen sich die Sportmedizin sehen: Neue Sportarten entstehen (Frauen-Fussball, Triathlon etc.), neue Techniken werden angewandt (Skating beim Skilanglauf etc.), bei denen Mediziner konkrete Fragen beantworten müssen, ohne ausreichende Erfahrungen zu besitzen.

Weil in diesem Bereich der Medizin viele Probleme anstehen, darf man sich darüber freuen, dass die Sportmedizin dadurch, dass der Chef des Forschungsinstituts der ETS Magglingen, Dr. med. Hans Howald, einen Lehrauftrag für Sportmedizin an der Universität Bern erhielt, in unserem Land einen höheren Stellenwert erreicht hat; dass verschiedene Sportärzte im Fachblatt «Sport» regelmässig Ratschläge für Freizeitsportler veröffentlichen.

Apropos Freizeitsport: Dichterrfürst Johann Wolfgang von Goethe rief schon lange vor der Technisierung seinen Zeitgenossen zu: «Die frische Luft des freien Feldes ist der eigentliche Ort, wo wir hingehören: es ist, als ob der Geist Gottes dort den Menschen unmittelbar anwehte und eine göttliche Kraft ihren Einfluss ausübte. Lord Byron, der täglich mehrere Stunden im Freien lebte, bald zu Pferde am Strande des Meeres reitend, bald im Boote segelnd oder rudern, dann sich im Meere badend und seine Körperkräfte im Schwimmen ühend, war einer der produktivsten Menschen, die je gelebt haben.»

### Ungleichungen

Zum Verständnis des folgenden wahren Geschichtleins muss ich ein bisschen persönlich werden: Ich bin selbständigerwerbend, Generaldirektor eines kleinen Einmannbetriebes sozusagen: Wenn ich nicht laufe, geht nichts. Und da hat es mich so erwischt, dass der Besuch beim Arzt unumgänglich

wurde. Er nahm mich gründlich unter die Lupe, runzelte die Stirn und sagte: «Auferlegen Sie sich mögliche Schonung — als Staatsangestellten müsste ich Sie sogar ins Bett stecken!»  
Boris

### Xundheit

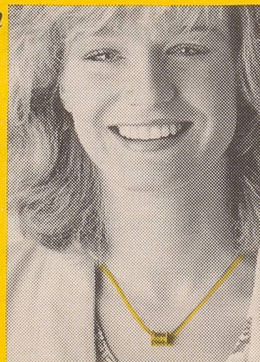
Im Spitalbett seufzte einer: Man weiss gar nicht, was man hat, wenn man nichts hat!  
Boris



## Ihr Geschenk: ein vergoldeter Schmuck-Anhänger.

Zögern Sie nicht. Ergreifen Sie die goldene Doppel-Chance. Besuchen Sie ihren nächstgelegenen BERNINA-Fachhändler, und spielen Sie mit beim BERNINA-Goldspiel.

**Chance Nr. 1**  
Sie erhalten in jedem Fall einen vergoldeten Schmuck-Anhänger.



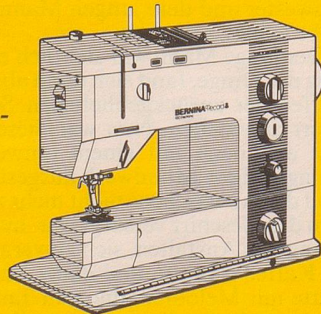
**Chance Nr. 2.** Sie nehmen teil an der Goldspiel-Verlosung und gewinnen mit etwas Glück **100 Gramm pures Gold!** (Wert ca. Fr. 2 600.-), oder ein Gold-Vreneli.



(Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren. Geschenk solange Vorrat.)

Goldige Aussichten, nicht wahr! Also, auf ins nächste BERNINA-Fachgeschäft!

**Ja, goldrichtig**



# BERNINA®