

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 112 (1986)  
**Heft:** 40  
  
**Artikel:** Sport ist nicht eine Stunde Kranksein wert  
**Autor:** Meier, Marcel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-612822>

### **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:** 21.02.2026

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



Heutige Spitzensportler überlasten ihren Körper

# Sport ist nicht eine Stunde Kranksein wert

Das heutige Sport-Business fordert von seinen Spitzenkönnern (-verdienern) das letzte: Sie hetzen von Wettkampf zu Wettkampf, von Kontinent zu Kontinent. Dem steigenden Stress begegnen sie mit noch mehr und noch besserem Training. Aber der Körper macht das nicht unbeschränkt mit, er rebelliert. Jüngstes Beispiel im Schweizer Sport ist der Tennisprofi Heinz Günthardt. Von chronischen Schmerzen geplagt, muss er eine Zwangspause einlegen. Sein Kommentar: «Die Tanks sind leer, du kannst nicht ewig nur mit Willen noch auf Leistung kommen.»

Die Funktionsgesetze, wie sie vor vielen Jahren der Lausanner Arzt Roux aufstellte, sind heute aus der modernen Trainingslehre nicht mehr wegzudenken. Professor Mallwitz fasste diese physio-

Von Marcel Meier

logischen Erkenntnisse in vier lapidaren Sätzen zusammen:

«Üben stärkt, Nichtüben schwächt, Übertraining schadet, dosiertes Üben heilt.»

Wie wahr ist das alles. Man muss sich nur im Alltag ein wenig umschauen, und man kann an so manchen lebenden Objekten die Funktionsgesetze bestätigt finden. Wer regelmässig übt, also massvoll Sport treibt, bei dem verbessern sich die Funktionen der Organe, der Bewegungsapparat bleibt beweglich, kurz er bleibt fit. Wer ständig den Lift benützt, für die kleinsten Strecken den Wagen nimmt, dazu noch an üppigen Mahlzeiten Freude hat, bei dem wächst zwar der Bauch, die Organe jedoch verkümmern: Er wird kurzatmig, sein Herz rast schon bei der kleinsten körperlichen Anstrengung, das Rücken fällt ihm schwer, die Tiefsicht auf die Zehenspitzen verdeckt der Bauch, und der Zeiger der Waage springt von Mal zu Mal höher hinauf.

Die Nichtübenden wollen es nicht wahrhaben, dass sie von Jahr zu Jahr körperlich weniger leistungsfähig werden, dass sportliche Betätigung billiger ist als Kuren.

## Überlastung schadet

Verletzungen und zum Teil irreparable Schäden besonders am Bewegungsapparat werden vor allem bei Spitzensportlern immer häufiger. Man durchgehe nur die «Marodenliste» in den verschiedenen Fussballklubs, in der Leichtathletik und in anderen Sportarten. Die physischen und auch psychischen Belastungen werden durch die steigenden An-

forderungen im Training (qualitativ und quantitativ) und im Wettkampf ständig grösser. Kleinere Verletzungen werden gerne oberflächlich behandelt oder gar verheimlicht, bei grösseren die Ratschläge der Ärzte oft missachtet, um möglichst keinen Wettkampf zu verpassen. Der notwendige Heilungsprozess wird nicht abgewartet, es fehlt bei recht vielen die dringend notwendige schöpferische Pause.

## Die Tanks sind leer

Im harten Berufssport, und dazu zählt heute auch Tennis, sind die Athleten praktisch das ganze Jahr im Einsatz und hüpfen von Kontinent zu Kontinent, von einer Hemisphäre in die andere. Kein Wunder, dass es Spitzenspieler gibt, die den Tennisschläger ohne Spritzen und ohne Medikamente vor Schmerzen kaum mehr halten können.

Jüngstes Opfer ist der Schweizer Profi Heinz Günthardt. Sein völlig aus dem Gleichgewicht geratener Bewegungsapparat und die dadurch entstandenen beinahe chronischen Schmerzen zwangen ihn, eine lange Gesundheitspause einzuschalten. Der Wimbledon-Doppelsieger und dreifache Weltmeister im Doppel erklärte dem Sport gegenüber: «Ich habe Probleme mit meinen Gelenken – Knie-, Hüft-, Fussgelenken. Eigentlich ist das Schreckgespenst Arthrose angebracht. Die Muskulatur hat auf die Gelenkschmerzen mit einer Verkrampfung reagiert; und diese wiederum zwangen zu Ausgleichsbewegungen, die neuerliche Verletzungen provozierten.»

Schon seit Jahren vermochte Heinz Günthardt nur unter Schmerzen Turniere zu bestreiten. Heute stellt er fest: «Die Tanks sind leer, du kannst nicht ewig nur mit Willen noch auf Leistung kommen.»

Bei dieser Sachlage sind seine unterschiedlichen Resultate im Einzel in einem ganz anderen

Licht zu betrachten. Viele Fans und Medienvertreter haben den früheren Juniorenweltmeister nach Niederlagen allzusehn kritisiert und «verrissen», ihm mangelnden Kampfgeist vorgeworfen. Wer ständig Schmerzen hat und dadurch nicht voll leistungsfähig ist, kann unmöglich dauernd Topleistungen vollbringen.

## Kehrseite des schnell verdienten Geldes

Vielleicht macht das Beispiel Günthardt einige Eltern etwas nachdenklich, die dabei sind, ihr Kind in eine Profikarriere zu drängen. Wie sagte der ehemalige Rektor der Sporthochschule Köln, Carl Diem: «Gib niemals auf, nicht im Training und nicht im Kampf; aber aller Sport ist nicht eine Stunde Kranksein wert.»

Wahrscheinlich wäre es bei

Heinz Günthardt nicht so weit gekommen, hätten sich seine Betreuer und Berater am Anfang seiner Karriere nicht allzusehr von seinem unglaublichen Talent, dem ausgezeichneten Ballgefühl und den frühen Erfolgen blenden lassen und dafür mehr Wert auf ein solides Konditionstraining gelegt. Um eine harte Profikarriere über viele Jahre durchzustehen, sind eine eiserne Konstitution, eine solide Kondition, regelmässige ärztliche Betreuung, Beratung und Pflege Voraussetzung. Aber selbst wer alle diese Forderungen erfüllt, hat keine Gewähr, vor Verletzungen und Schäden verschont zu bleiben. Beispiele gibt es dafür jeden Monat. Wer jedoch eine Karriere hauptsächlich auf dem Pfeiler Talent aufbaut, muss dafür mit einem aus dem Gleichgewicht geratenen Bewegungsapparat, Verschleisserscheinungen und Schmerzen bezahlen. Ob sich das lohnt?



Lange Zeit wurde in der Armee das Singen vernachlässigt. Zur Wiederbelebung der soldatischen Sangeskunst war ein Sing-WK gedacht, zu dem sich 200 Wehrmänner freiwillig meldeten. Allerdings konnten nur 70 davon berücksichtigt werden.

Manöverbericht aus dem «Sing-WK»: Gegner in die Flucht gesungen!