

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 115 (1989)  
**Heft:** 10  
  
**Rubrik:** Der gute Tip

### **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:** 02.04.2026

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

# Gestresst, angeschlagen, kaputt

VON MARCEL MEIER

Der vor rund 130 Jahren verstorbene Philosoph Arthur Schopenhauer schrieb in seinen «Aphorismen zur Lebensweisheit»: «Neun Zehntel unseres Glückes beruhen allein auf der Gesundheit. Mit ihr wird alles eine Quelle des Genusses: Hingegen ist ohne sie kein äusseres Gut, welcher Art es auch sei, geniessbar...»

Diese Sätze des deutschen Ethikers tauchten aus der Erinnerung auf, als man vom angeblichen Selbstmordversuch des Tennis-Multimillionärs Björn Borg las, der während Jahren die absolute Nummer eins im Welttennis und das Idol vieler war. Offenbar hat der grosse Schwede Mühe, mit dem Leben danach ...

Im vergangenen Jahr schrieb er über sich und seine Nachfolger: «Das Schlimmste ist die Tatsache, dass die meisten, genauso wie ich damals, im Kopf nur Leere spüren, mental nicht erwachsen werden.»

Das Bild, das sich viele Fauteuilsporler von den heutigen Tennisstars machen, ist arg verzerrt. Sie sehen vor allem das Jet-set-Leben, ihre Traumreisen zu den schönsten Orten der Welt auf allen fünf Erdteilen, die feudalen Hotels, die blitzenden Sportwagen in ihren Garagen, das Geld, das so reichlich fliesst, wie Milch und Honig im Schlaraffenland. Die Realität allerdings sieht etwas anders aus. Das heutige Spitzentennis ist ein Stresssport, der mit der Zeit alle schafft. Der Stosseufzer eines Spitzenspielers «So macht man uns kaputt!» hat einen realen Hintergrund.

## Zuerst die Füsse ...

Ein Blick auf die Marodenliste zeigt einen Teil der Kehrseite der Medaille: Die Schweden Wilander, Edberg, Järrid und Carlsson zum Beispiel klagten alle über langwierige Verletzungen und Schäden. Ivan Lendl, heute wieder die Nummer eins, musste schon zweimal operiert werden. Boris Beckers Füsse waren auch schon längere Zeit im Gips. Yannik Noah, 1986 die Nummer drei der Tenniswelt, erklärte Ende vergangenen Jahres: «Wenn ich es diesmal nicht schaffe, gesund zu bleiben, gibt es für mich keinen Ausweg mehr... Typisch die Spieler Becker und Edberg. Genau in ihrem Alter, so um die 20 Jahre, haben bei mir die Probleme

angefangen. Zuerst die Füsse, dann die Knie und zuletzt der Rücken.»

Zu den Verletzungsproblemen meinte Boris Becker kürzlich sarkastisch: «Wir begrüssen uns nur noch mit «Wie geht's deinem Fuss? Oder: Wie geht's deinem Rücken?» und nicht mehr mit «Guten Tag!».

Welchem Dauerstress Spielerinnen und Spieler ausgesetzt sind, erhellen einige Zahlen von Steffi Graf. Im vergangenen Jahr

## Citius, altius, fortius

Im Spitzentennis hat man sich ganz dem «altius» verschrieben: immer höher. In den letzten zehn Jahren hat sich das ausbezahlte Preisgeld von 12,6 Mio. Dollar auf

31,8 Mio. Dollar erhöht. Die Einkünfte des Weltranglistenhundertsten schnellten im gleichen Zeitraum von knapp 30 000 auf 80 000 Dollar hinauf.

Alles scheint zufrieden. Sind es auch die Konsumenten, die ja schliesslich die enormen Sponsorbeiträge zum grossen Teil berappen? *M.M.*

stand die Deutsche an 310 Tagen auf dem Tennisplatz. Total spielte sie 147 Matches, erschien auf über 30 Sponsorveranstaltungen, gab rund 500 Interviews, sass über 100mal im Flugzeug und besuchte über 20 Länder. Ihre Hauptgegnerin Gabriela Sabatini trainiert an spielfreien Tagen bis zu sechs Stunden.

## Immer schneller, immer härter

Die vielen Verletzungen sind zum ersten auf das Zuviel an Turnieren, Schaukämpfen und Trainings, zum zweiten auf die harten Plätze zurückzuführen. Die heutigen Kunstbeläge erlauben ein noch schnelleres Spiel, das heisst: Wucht, Tempo und kraftvolle Schläge haben stark zugenommen. Je schneller die Bälle übers Netz fliegen, desto schneller muss gelaufen werden und das erheischt brüskes Bremsen, Stoppen, erneutes Starten, und das wiederum belastet unphysiologisch Gelenke, Knorpel, Sehnen, Bänder und Muskeln. Sportärzte plädieren daher für langsamere Beläge. Gefordert sind aber auch mehr Erholungspausen.

Wie positiv sich Unterbrechungen auswirken können, bewies Jakob Hlasek. Der

dreimonatige Spielunterbruch nach seinem Autounfall hat wesentlich mitgeholfen, dass er heute unter den Top Ten figuriert. Erhöhte Spannung, das ist ein altes Funktionsgesetz, verlangt anschliessend Entspannung.

Besondere neuralgische Punkte bei den Spitzenspielerinnen und Spielern sind Füsse, Knöchel, Knie, Wirbelsäule, Schultern und Ellbogen. Die ständige Überbelastung dieser Punkte kann so weit führen wie bei der Amerikanerin Pam Shriver. Die Nummer fünf der Weltrangliste muss täglich dreimal eine Packung Trockeneis auf ihre Schulter und den rechten Ellbogen legen, damit sie überhaupt den Schläger schwingen kann.

## «Erst mit 20 kapiert ...»

Boris Becker, der im vergangenen Jahr einen erstaunlichen Reifeprozess durchmachte, meinte kürzlich: «Je berühmter man ist, desto mehr Fallen werden einem gestellt. Die meisten von uns sind doch menschlich noch gar nicht reif, während sie sportlich schon Höchstleistungen bringen. Ich habe zum Beispiel erst mit 20 kapiert, wie wichtig mein Körper, meine Gesundheit für mich sind ... Aber erst, nachdem ich zwei-, dreimal schwer verletzt war.»

«Leibesübungen», so rief Willi Brandt vor Jahren in Berlin, «sind ein Talisman der Gesundheit und eine Art Rückversicherung gegen Zivilisationsschäden.» Wenn man die Karriere vieler Spitzensportler, nicht nur der Tennisspieler, verfolgt, stimmt das nur zu einem kleinen Teil. Bert Brecht kommt – leider, muss man sagen – mit seinem zynischen Wort der Sache immer näher: «Der grosse Sport fängt da an, wo er aufhört gesund zu sein.»



## Der gute Tip

Tragen Sie bei Erkältung keine Anstecknadel! *am*