

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 131 (2005)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Wohin geht der Breitensport - wenn er läuft?  
**Autor:** Uhlenbruck, Gerhard  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-596825>

### **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:** 14.02.2026

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



# Wohin geht der Breitensport – wenn er läuft?

Gerhard Uhlenbruck

Nun, der Breitensport geht immer mehr in die Breite, ganz im Gegensatz zu denen, die ihn ausüben. Er geht aber auch nach oben, d.h. ins Gehirn. Und so dreht sich dann alles um die Leib-Seele-Achse, mit ihrem Mittelpunkt da, wo die Mitte ist, also unterhalb des Nabels. Der Bauch ist inzwischen weg, man schaut etwas tiefer. Aber darauf wollen wir uns jetzt nicht versteifen, obwohl auch die Sexualität viel mit dem Körper zu tun hat und seiner Fitness. Und natürlich mit der Seele und dem Geist, schliesslich ist auch die Macht des Geistes ein Aphrodisiakum. Schon beim Flirten soll man den Partner mit Witz und Humor bewirten. Fitness kommt von «fit», passen. Fitness bedeutet mithin das a priori vorgegebene oder durch Training erreichte Angepasstsein an Bedingungen, die eine optimale Selbstverwirklichung ermöglichen, denn Gesundheit bedeutet nichts anderes als die Summe aller biologischen und ökoimmunologischen Voraussetzungen, um dieses Ziel erreichen zu können. Schon 300 v. Chr. erkannte der Arzt Herophilos, der in Alexandrien lebte:

«Wo Gesundheit fehlt, kann Weisheit nicht offenbar werden, Kunst kann keinen Ausdruck finden, Stärke kann nicht kämpfen, Reichtum wird wertlos und Klugheit kann nicht angewandt werden.»

Bekanntlich kommt der Name Sport von «disportare», sich zerstreuen, und beinhaltet bereits seine Anti-Stresswirkung. Wenn wir jetzt damit den Begriff der Fitness auf den geistig-seelischen Bereich ausdehnen, dann kommen wir zur Definition von Glück: Es ist das, was wir aus dem Chaos des Unpassenden um uns herum zufällig als das zu uns Passende gefunden haben. Auch das Wort Glück kommt von «passen»: Das «Gelücke» der Zimmerleute, wenn ein Brett in ein anderes sich fugendicht fügt (da-

her auch Luke oder Lücke!). Zum Glück muss man eben den passenden Partner gefunden haben, den passenden Beruf, die passende Umwelt und auch den passenden, einen gesunderhaltenden Sport. Ist, wer so «fit» ist, auch glücklich? Wehe, wenn uns was nicht passt! Dann dürfte die Summe aller psychologischen und physiologischen Abwehrkräfte, genannt Immunsystem, ernstlich gefährdet sein. Breitensport, eine heile Welt, die um alles in der Welt heilt? Noch breiter, weiter aber nicht gescheiter? Wenn man die neuesten Ergebnisse psychoneuroendocrinoimmunologischer Forschung betrachtet, könnte das fast so sein. Doch halt: Wie steht es mit Sport und Chaosforschung? Mit Mandelbrot's «Geometrie der Natur», der «Koch'schen Kurve» und dem «fraktalen Dimensionsbegriff»? Hier stutzt der Jogger und Ausdauerläufer! Eine gerade Strecke hat die Dimension 1, aber die Koch'sche Kurve hat die fraktale Dimension 1.2618! Das bedeutet nicht nur das Ende des Dimensionsbegriffes von Euklid, Aristoteles und Kant, sondern auch, fraktal gesehen, die chaotische Dimension der Marathonstrecke: 42,195 km! Selbst die Meile erscheint jetzt in anderem Licht!

Und auch die Tatsache, dass wir keine «runden» Zahlen laufen, zeitlich gesehen, gibt zu denken! Der moderne Breitensportler sieht sich nun als Teil eines gigantisch-geordneten Chaos, die persönliche Leistungskurve als komplizierte Koch'sche Kurve, Leistungen nur als persönliche «Enttäuschungen» des Körpers. Mit anderen Worten: Dem Leistungssport, der persönliche Rekorde bisher angepeilt hat, eröffnet sich eine neue Dimension, die fraktale Sicht des Geistes. Vermehrte Hirndurchblutung und Endorphine lassen ihn darüber grübeln, warum die Zahl Pi des Langstreckenlaufes ausgerechnet 42,195 ist? Ein krummer Weg, der geradewegs zu höheren Sphären der

Erkenntnis führen wird! Und daran führt kein Trimpfad vorbei, denn dem Breitensport drohen drei Gefahren: Dass er langweilig wird, dass er durch Übertreibung krank macht und dass durch zu viel Marathon-Cortisol eine Stress-Demenz entsteht! Sport sollte man «mit Köpfchen» betreiben, damit in einem gesunden Körper kein kranker Geist entsteht – Brain-Jogging neben Bein-Jogging! Das heisst: Mit den Beinen auf der Erde bleiben, aber geistig gelegentlich abheben (Runners high). Und wenn es dabei zu warm wird – per aspirin ad astra! Damit auch der Werbeblock im Sport nicht zu kurz kommt. So isst es nun mal – auch im Breitensport.

Warum sind Skispringen für Frauen oder 100-km-Läufe (die Schweiz war hier Vorreiter in Biel!) noch keine olympische Disziplin und warten draussen vor dem Marathontor? Sind sie doch des passiven und aktiven Breitensportlers liebste Kind! Liegt es am Chaos des Funktionärsklüngels oder an den fragilen Fraktalen des Funktionärsfrustes? Denn für sie gilt: Dabeisein ist alles – das gilt für alle Funktionäre, umso mehr, je weniger sie in ihren Funktionen funktionieren.

## Sumo-Ringer

Das Urteil des  
Ernährungswissenschafters:  
Ungesättigte Fettsaurier!

*Werner Moor*

## Nachwuchssportlerin

Liz: Ich trainier' mit einem Stock,  
um Muskeln zu bewegen ...  
Opa: Ach, wäre da ein Besen dran,  
dann könntest du bald fegen!

*Irène*