

**Zeitschrift:** Pestalozzi-Kalender  
**Herausgeber:** Pro Juventute  
**Band:** 48 (1955)  
**Heft:** [1]: Schülerinnen

**Artikel:** Gesunder Sport  
**Autor:** Weber, J.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-986996>

### **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:** 18.01.2026

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



## GESUNDER SPORT

Sportliche Betätigung ist für den Menschen von heute eine dringende Notwendigkeit. Jene Zeiten sind vorbei, da die Mehrheit der Buben zu Hause zu körperlichen Arbeiten herangezogen wurden, sei es auf dem Bauernhof oder in der väterlichen Werkstatt. Auch die Mädchen mussten früher im Haushalt oder in der Landwirtschaft wackerer mithelfen. Die meisten Menschen wohnen heute in Städten oder in grossen Dörfern; ihre Väter betreiben keine Landwirtschaft und haben keine Werkstatt. Damit hat die Jugend kaum mehr Gelegenheit, ihre überschüssige Muskelkraft zu betätigen. Und doch ist dies notwendig. Muskeln und Nerven müssen allseitig geübt und gekräftigt werden. Und erst bei den Erwachsenen! Da stehen die Väter tagaus tagein, jahraus jahrein an der Drehbank oder einer andern Maschine und vollziehen immer die gleichen körperlichen, meist geistlosen Betätigungen. Oder sie sitzen den ganzen Tag im Büro und haben überhaupt keine körperliche Bewegung. Den Frauen geht es kaum besser, sie üben und stählen ihren Körper nicht.

Da schafft der Sport den Ausgleich. Wir bezeichnen damit Leibesübungen, die freiwillig und in Gemeinschaft in der Form von Spiel, Übungen (Training) oder Wettkampf nach bestimmten Regeln ausgeübt werden. Wer solches tut, rein aus Freude und in der Absicht, seinen Körper zu kräftigen, seine Muskeln zu üben, seine Sinne zu schärfen und so ein richtiges Zusammenspiel, eine Harmonie zwischen Körper

und Seele zu schaffen, der ist ein richtiger Sportler. Und wenn er im Siege nicht übermütig und gegenüber dem unterlegenen Gegner nicht überheblich wird, und wenn er mit Anstand zu verlieren versteht, dann treibt er ein «Fair play», dann ist er auch ein anständiger Mensch. Eine derartige sportliche Betätigung müssen wir nach Kräften fördern.

Aber der Sport hat seine Gefahren. Wer im Wettkampf einmal gesiegt hat, will immer siegen und auch andere Sieger besiegen, er will überall der Erste sein, er strebt nach dem Rekord. Das ist an sich ganz natürlich. Gerade der noch nicht ausgewachsene Organismus darf aber nicht über ein vernünftiges Mass hinaus angestrengt werden, Herz und Gemüt können dabei Schaden nehmen. Grösser noch ist eine andere Gefahr: Die Überschätzung der sportlichen Leistung. Damit, dass der Hansjörg einmal einen Wettlauf gewonnen hat, beweist er nur, dass er ein kräftiges Herz und gute Beinmuskeln, nicht aber, dass er auch einen guten Charakter besitzt. Wir können nicht genug betonen, dass es im Leben nicht auf die gute Muskulatur und Geschicklichkeit allein ankommt, sondern dass doch die Seele des Menschen, Gemüt und Charakter, und immer und immer wieder die Liebe zu allem, was da geschaffen ist, das Wesentliche ist. Wenn wir über der Freude am Sport unsere täglichen Pflichten gegenüber Gott, unseren Eltern und Lehrern vernachlässigen, kann der Sport zu unserem Verderben werden. Wir sollten uns auch davor hüten, sportliche Grössen nur wegen ihrer körperlichen Leistung in den Himmel zu erheben und fast zu vergöttern.

Jeder Mensch ist zu bedauern, dessen ganzes Sinnen nur darauf gerichtet ist, welcher Fussballklub oder welcher Radfahrer am nächsten Sonntag gewinnen wird, und der nichts übrig hat für die Pflichten des Alltags oder für die Schönheiten der Natur.

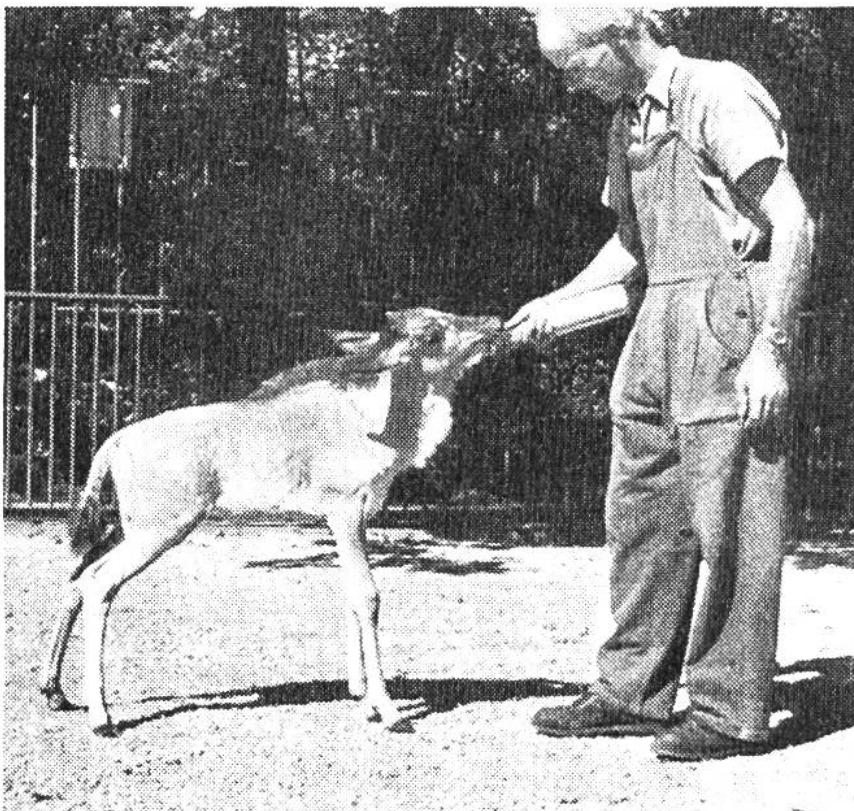
Welche Sportarten soll nun der Arzt den jugendlichen Lesern empfehlen? Da steht in erster Linie das Wandern zu jeder Jahreszeit und bei jedem Wetter. «Je mehr man wandert, desto länger wird der Weg zum Grabe.» Wandern besonders auf unsere herrlichen Berge und an unsere lieblichen Seen.

Sodann die Leichtathletik sowie der Schwimmsport, der so ausgezeichnet Lungen und Herz kräftigt, aber auch Wintersport; Radfahren in der Jugend nur sehr mässig – und keine Steigungen erzwingen wollen! Fussball ist herrlich, nimmt aber nur allzuleicht das ganze Sinnen und Trachten des jungen Menschen in Anspruch. Vertraut immer dem sportlich geschulten Lehrer, der weiss, wieviel ihr dem heranwachsenden Körper zutrauen dürfte.

Dr. med. J. Weber

## **DAS GNU IST EINE ANTILOPE**

In allen Zoologischen Gärten, in denen Gnus zur Schau gestellt sind, kann man beobachten, wie sich vor deren Gehegen besonders Besucher aus ländlichen Gegenden ansammeln und oft kopfschüttelnd und staunend vor diesen sonderbaren Tieren verweilen. Solche Besucher kennen das Rind und das Pferd sehr gut; aber das Gnu scheint ihnen von beiden etwas zu haben und fesselt sie gerade wegen dieser Mischung oft



Junges Weissbartgnu als Flaschenkind.