

**Zeitschrift:** Pestalozzi-Kalender

**Herausgeber:** Pro Juventute

**Band:** 79 (1986)

**Artikel:** Ist Spitzensport ungesund?

**Autor:** Ruschetti, Paul

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-987089>

### 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:** 26.01.2026

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

davon sind 80 Prozent Amateure, die daneben noch einen festen Beruf ausüben. Doch praktisch jeder hat eine noch so glanzvolle Karriere einmal weit unten begonnen, vielleicht in einer Schülerzeitung oder am Rande eines Fussballfelds irgendwo in einem kleinen Dorf. Mit zunehmender Erfahrung und Routine ergeben sich dann fast zwangsläufig Fortschritte, man

lernt besser zu formulieren, die Bedürfnisse des Lesers und der Medien kennen, eignet sich Kenntnisse zu Sachthemen an. Erst dann kann mit Beharrlichkeit, Fleiss, Ideenreichtum und vor allem einer «flüssigen Feder» der Weg eines anerkannten Sportjournalisten eingeschlagen werden, der später vielleicht eine Hobbybeschäftigung zu einem (Traum-)Beruf macht.

## Ist Spitzensport ungesund?

«40:15, Matchball Kern.» Urs Kerns Körper spannte sich. Jetzt oder nie dachte er, konzentrierte sich ganz auf den Anschlag und warf den gelben Ball in die Höhe. Dieser schien eine Zeitlang schwerelos im blauen Himmel zu schweben. Urs hatte das Gefühl, als hänge er mit seinem ganzen Körpergewicht am Tennisschläger. Noch bevor das hart bespannte Racket den Ball berührte, wusste er plötzlich mit Sicherheit, dieser Anschlag wird gelingen. Der Ball schoss nach links und kam irgendwo nahe an der Kreuzung neben dem Korridor und der Innenlinie zu Boden. Der Gegner hatte nicht den leisesten Hauch einer Chance, den Ball zu erreichen. Was dann passierte, weiß Urs nur noch

in Bruchstücken. Die Stimme des Schiedsrichters hatte er überhaupt nicht mehr wahrgenommen, er verspürte nur noch ein unbeschreibliches Glücksgefühl. «Ich habe gewonnen, ich habe es geschafft, ich habe die Juniorenmeisterschaft gewonnen.» Diese Szenen spielten sich immer wieder vor den Augen von Urs ab, und es kommt ihm auch heute noch vor, wie wenn das Ganze erst gestern passiert wäre. Dabei sind in der Zwischenzeit bereits über zwei Jahre vergangen — und vieles ist geschehen.

Anfangen hatte alles ganz «normal». Urs war mit 13 Jahren bereits einer der besten Nachwuchs-Tennisspieler des Landes. Er träumte davon, einmal an grossen Turnie-



*Extreme Bewegungen gefährden vor allem bei den meist sehr jungen Kunstrünnern die Gesundheit.*

ren zu spielen, einmal zu den Besten der Welt zu gehören. Doch nur mit Träumen war dieses Ziel nicht zu erreichen. Dazu gehört auch Training, viel Training sogar. Und Urs wollte trainieren.

Jeden Tag stand er vor und nach der Schule auf dem Tennisplatz. Hatte er gerade keinen Partner, so übte er an der Trainingswand. Der

Tennislehrer hatte ihn gewarnt: «Übertreibe nichts, du hast noch Zeit.» Urs erinnerte sich, dass er über diese Worte gelacht hatte, was versteht schon ein alter Tennislehrer vom Spitzensport. Etwa ein halbes Jahr später kamen ihm diese Worte des Tennislehrers wieder in den Sinn. Mitten in einem Spiel verspürte der Nachwuchsstar

nämlich einen jähnen Schmerz im Handgelenk. Als er weiterspielen wollte, merkte er, dass er den Schläger kaum noch halten konnte. «Ich habe vielleicht doch übertrieben?», schoss es ihm durch den Kopf. Doch am nächsten Tag war alles wieder vorbei, und Urs trainierte noch verbissener und öfter als bisher.

Die Fortsetzung der Geschichte ist rasch erzählt: Die Schmerzen in seinem Handgelenk wurden immer stärker, die Trainingspausen immer länger. Schliesslich wurde das Handgelenk zweimal operiert, und er musste den Tennissport ganz aufgeben. Manchmal geht Urs auch jetzt noch zum Tennisplatz und schaut den Spielern zu, und in seinen Gedanken hört er den Schiedsrichter sagen: «40:15, Matchball Kern»...

Ist Spitzensport ungesund, ist die Frage, die sich unweigerlich aufdrängt, wenn man Urs — erfundene — Geschichte hört. Ebenso eindeutig ist aber auch die Antwort darauf. Leistungssport muss nicht ungesund sein, aber er kann es sehr schnell werden, wenn man mit Unvernunft und ohne genaue Trainingsanleitung vorgeht.

Vor einigen Jahren haben sich an einem Kongress in Magglingen Fachleute aus den verschiedensten Sparten mit dieser Frage befasst. Man war sich dabei nicht in allen Punkten einig, ausser in einem:

Kinder und Jugendliche, die Leistungssport betreiben, sind eindeutig beschwerdeanfälliger als Erwachsene, da sie sich in einem intensiven Wachstums- und Reife- prozess befinden.

Die Sportmediziner haben damals auch bestätigt, dass neben der Wirbelsäule vor allem auch Fussgelenke, das Knie sowie Ellbogen und Schultergelenke gefährdet sind. Sportschäden haben meist folgenden typischen Verlauf: Eine erstmalige Verletzung (z.B. eine Verstauchung) wird nicht richtig behandelt und nicht auskuriert. Es kommt in der Folge immer zu neuen weiteren Verletzungen an der selben Stelle. Die Fussgelenke sind besonders bei Ballsportlern (vor allem in Hallensportarten), Eiskunstläufern und Kunstrückenschädern gefährdet. Rückenschäden kommen oft in Sportarten vor, in welchen extrem starke Hohlkreuzbewegungen gemacht werden, z.B. Turnen und Gewichtheben. Untersuchungen haben ergeben, dass bei Kunstrückenschädern rund doppelt soviel Rückenschmerzen registriert werden wie in der Durchschnittsbevölkerung. Bei den Kunstrückenschädern müssen gewisse Krankheiten sogar bis zu fünfmal mehr als allgemein üblich festgestellt werden. Schäden an den Knien kennen vor allem Skifahrer. Nahezu unglaubliche Belastungen (bis zu 2000 kp/cm) wirken

bei einer rennmässig gefahrenen Kurve auf das Knie. Durch schlechte Technik unterstützt, können schwere Schäden entstehen. Beschwerden im Schulterbereich trifft man häufig bei Tennisspielern und insbesondere bei Crawl-Schwimmern an. Beim Tennisspieler ist dies hauptsächlich auf einen ungünstigen Bewegungsablauf (falsche Aufschlagtechnik) zurückzuführen. Besonders oft wird bei jungen Tennisspielern auch das Handgelenk überfordert. In Anbetracht des jugendlichen Alters einiger Spitzenspieler und vor allem der Spitzenspielerinnen sind also auch in dieser Sportart Gefahren vorhanden.

Verletzungen und Beschwerden können aber durch vernünftige Massnahmen im Training weitgehend vermieden werden: Trainingsumfang und Belastung müssen den körperlichen Eigenheiten eines jungen Sportlers angepasst werden. Ebenso wichtig sind aber auch ausreichender Schlaf, richtige Ernährung und die Einhaltung notwendiger Ruhepausen. Die grösste Bedeutung kommt aber intensiver und kontinuierlicher Betreuung zu und zwar durch den Trainer im sportlichen und durch den Arzt im medizinischen Bereich. Der Trainer vermittelt dabei eine solide Basis, das heisst eine gute Technik und die körperlichen Voraussetzungen. Durch die ärztliche Betreuung kön-

nen allfällige Verletzungen frühzeitig erkannt und sorgfältig behandelt werden. Die Voraussetzungen zu einer solchen Zusammenarbeit kann ein gut geführter Sportverein heutzutage mit Sicherheit bieten. Es ist deshalb sehr wichtig, dass ein junger Sportler, der Leistungssport betreiben will, dass heisst das persönliche Leistungsvermögen durch regelmässiges und intensives Training steigern möchte, nicht auf eigene Faust vorgeht, sondern in einen Verein eintritt. Aber auch dann gilt: Sport treiben ja, aber mit Vernunft.

*Paul Ruschetti*