

**Zeitschrift:** Die Schweiz = Suisse = Svizzera = Switzerland : offizielle Reisezeitschrift der Schweiz. Verkehrszentrale, der Schweizerischen Bundesbahnen, Privatbahnen ... [et al.]

**Herausgeber:** Schweizerische Verkehrszentrale

**Band:** - (1942)

**Heft:** [1]: Heilende Schweiz

**Artikel:** Sport und Gesundheit

**Autor:** Gut, Paul

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-776516>

### **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**

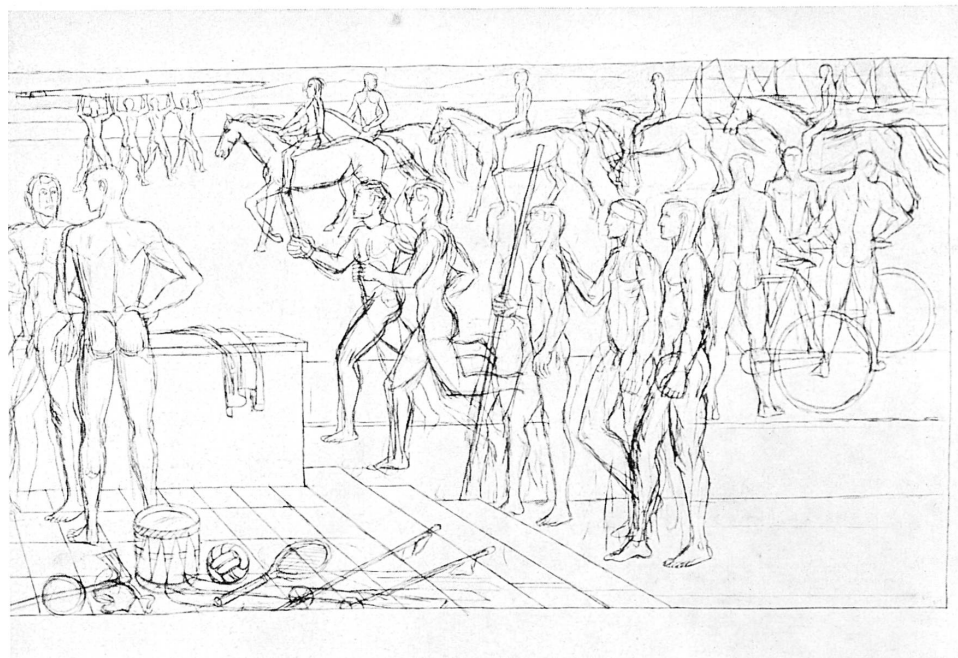
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 10.01.2026

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



Karl Hügin: Zeichnung zu einem Wandgemälde für die Schweizerische Landesausstellung 1939 (links)

(Rechte Seite) Golf, der schöne Feriensport. Im hochalpinen Tourengebiet von Zermatt im Wallis: Das Matterhorn.\* Die Schweiz ist das Paradies der Skifahrer. Im Oberengadiner Skigebiet. Im Hintergrund der Piz Bernina.\* Den Segler locken die zahlreichen Seen der Schweiz. Auf dem Zürichsee\*

## SPORT UND GESUNDHEIT

Von Dr. med. Paul Gut, St. Moritz

Der Weg zur Gesundheit ist ein Fußweg.

Dem modernen, allzu zivilisierten, in Bureau und Laboratorium eingespernten Kulturmenschen fehlt die gesunderhaltende und glücklichmachende Körperarbeit. Auto, Straßenbahn und Lift nehmen dem Städter auch die kleinsten Spaziergänge und Steigungen des Alltags weg. Wer dazu in seiner Freizeit nur den sitzenden «Sport» des passiven Tribüngastes, des gasgebenden Automobilisten, des Schachspielers, Skaters und Markensammlers ausübt, geht körperlich ganz leer aus. Jeder Sport macht den Aktiven viel glücklicher als den bloß passiven Zuschauer.

Mangel an Körperarbeit — noch verschlimmert durch die verbreitete Überernährung der Friedenszeit und viele andere unbeachtete Schädlichkeiten und kleine Sünden des Alltags, wie Mangel an Luft und Licht, Übermaß von Alkohol und Tabak — kann durch geeigneten Sport wieder gutgemacht werden.

Sport staubt uns äußerlich und innerlich ab, er erhält unser körperliches und geistiges Exterieur und Interieur im besten Sinne jung: vital und initiativ, elastisch, frisch und schön. Grenzenlos oberflächlich und unmöglich ist die ausschließliche Auffassung des Sportes als Muskelarbeit. Denn er bringt körperlichen und geistigen Gesundheitsgewinn, mehr als mancher bewußt erlassen kann und nicht etwa nur im Sinne des psychophysischen Parallelismus, sondern direkt. Das pikante Wort eines bekannten Militärreitlehrers gilt deshalb — sinngemäß abgeändert und angepaßt — für jeden Sport: «Das zweitschönste Gefühl im Leben ist, ein versammeltes Pferd unter sich zu fühlen.» Lerne durch den Sport das Glücksgefühl körperlicher Anstrengung und Müdigkeit kennen, und wiederhole dieses Gefühl oft und immer wieder nach dem lebenswürdigen Rezept von Wilhelm Busch: «Was man gerne tut, das soll man oft tun.»

Im weitesten Sinne gehört der ganze (Winter-)Sport mit seinen an Glücksgefühlen reichen Touren und Rennen zur Hygiene des Lebens. Er wirkt in größtem Umfang der Krankheitsanfälligkeit und Krankheit entgegen. Geeignete Körperarbeit ist das beste Mittel gegen schädliches und häßliches Übergewicht und gegen die moderne allgemeine Nervosität und die auffallend häufigen

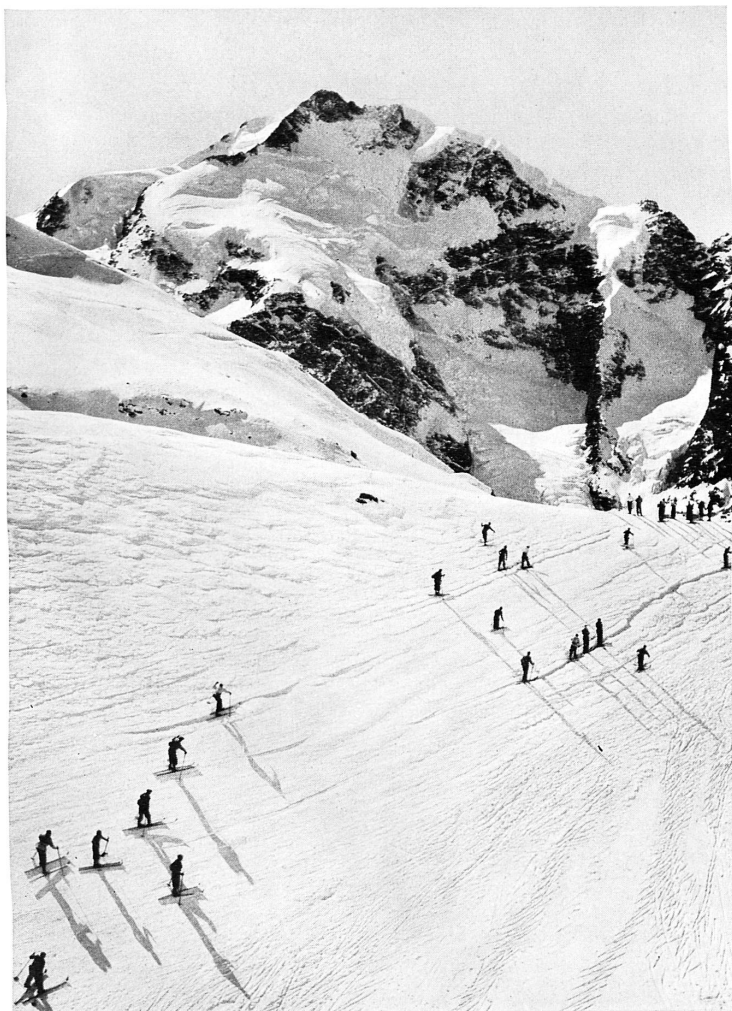
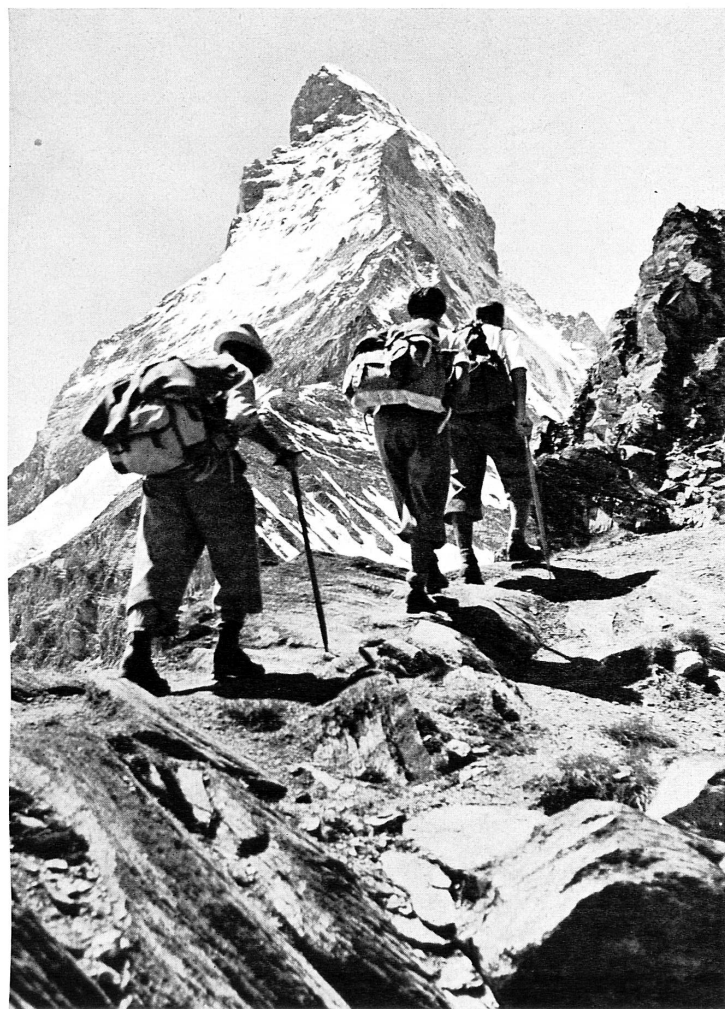
nervösen lokalen Organstörungen: Bauern sind nie nervös, so wenig wie unsere Vorfahren, welche Jäger und Fischer waren. Der Sport ist ein guter Apotheker.

Zum Sport müssen wir im Interesse unseres Lebens Zeit und Geld haben. Wo ein Wille ist, da ist auch Zeit. «Keine Zeit, noch Gelegenheit haben» zum Körpersport gilt nicht, denn die Rechnung ist falsch. Wer zur Körperkultur keine Zeit schafft, muß später Zeit haben für das Krankenbett, wobei er beruflich zu einer nicht selbstgewählten und vielleicht recht unpassenden Zeit «aussetzen» oder gar vorzeitig «abgeben» muß. Zeit und Geld, welche in jedem Lebensalter am Sport und Sportlehrer gespart werden, fließen früher oder später, aber sicher, der Medizin und dem Arzt zu, für Geschlechtskrankheiten in der Jugend, für durch richtigen Stil und zureichendes Training mehr oder weniger vermeidbare Sportunfälle im Mittelalter und für meist überflüssige Altersbeschwerden (vorzeitigen Leistungsnachlaß aller Organe, besonders von Zirkulationsapparat und Zentralnervensystem) im «Alter».

Die bisher übliche Praxis, sich zwischen 40 und 50 Jahren in seinen Sportklubs zu den Passivmitgliedern umschreiben zu lassen, ist ganz falsch; denn vor 40 eine gute Kondition zu erwerben, ist leichter, als diese nach 40 zu erhalten, als gegen das Verfilzen, Versteifen, Verrosten und Verfetten immer wieder anzugehen. Tut man es nicht, so gilt in einem andern Sinne das «nulla dies sine linea»: Jeden Tag einen Strich abwärts.

Mit deutscher Gründlichkeit hat Professor Lorentz in einem dicken sportmedizinischen Band den «Gesundheitswert der Sportarten» untersucht und jedem Sport gutbegründete Wertungspunkte ausgeteilt. An der Spitze marschieren mit 49, dem Maximum an Gesundheitspunkten (sieben Organsysteme, die dabei je das Maximum von sieben Wertungspunkten profitieren): Skifahren als Hochgebirgstour, Bergsteigen im Hochgebirge, Wasserball und Eishockey. Wir sind mit Lorentz gern einverstanden und freuen uns, daß das Gebirge und der Winter bei der Gesundheitspunkttierung so glänzend wegkommen.

Der geschickte Reklameslogan: «Winterferien sind doppelte Ferien» gilt nur dann, wenn man die im Winter besonders große Klimadifferenz zwischen Tiefland und Gebirge — Sonne auf Schnee über Nebel — ausnützt. Klimawechsel bedeutet dabei Klimagenuß und Klimaerfolg. Die intensive, kurzweilige, biologisch wirksame Strahlung (Ultraviolett) ist auf 1600 m im





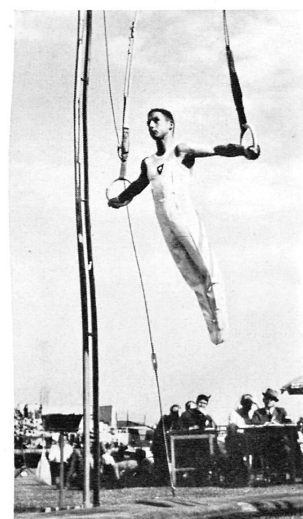
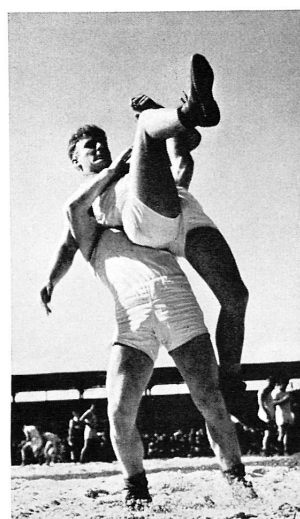
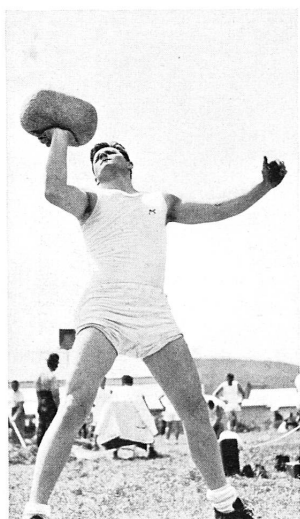


*Segelflugsport auf Parsenn \**

Vergleich zu 300 m im Sommer doppelt und im Winter viermal so stark. Dazu reflektiert Neuschnee 90 % und Altschnee etwa 60 % des empfangenen Lichtes, so daß derjenige, welcher an einem winterlichen Aufheiterungstag von 300 auf 1600 m hinaufdisloziert, plötzlich die achtfache Strahlung empfängt. Also sind Winterferien in diesem Sinne und bei der genannten Höhendifferenz achtfache Ferien und nicht nur « doppelte Ferien ». Es lebe die Hochgebirgssonne! (Die natürliche, nicht die Quarzlampe.) Wir können an dieser Stelle unmöglich alle guten biologischen und kosmetischen Wirkungen unserer lieben Sonne aufzählen und begründen. Sie sind ja bekannt.

Die Luftverdünnung der Gebirge zwingt alle Lebewesen: Pflanze, Tier und Mensch zu einer unbewußten Atemgymnastik und zu einem wertvollen Herztraining. Dieses Zwangstraining nennt man Akklimatisation. Eine weitere Anpassung unseres Körpers an den relativen Sauerstoffmangel ist die bekannte Vermehrung der roten Blutkörperchen (also des Sauerstofftransportvermögens unseres Blutes) im Gebirge.

Klimatische und seelische Milieuschäden können durch Milieuwechsel korrigiert werden. Dafür sorgt und garantiert im Sommer und im Winter das Gebirge mit seinem Klima, seiner Landschaft, seinem Himmel und seiner Sonne.



*Schweizer Nationalsporte: Steinstoßen, Hornussen, Schwingen und Turnen*