Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 36 (1979)
Heft: 2

Artikel: Der moderne Leistungssport
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551570

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: 25.12.2025

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

Insekten als schlimmste Feinde

Die schlimmsten Feinde einer ertragreichen Ernte sind indes gewisse Insekten. Wer sie erfolgreich bekämpfen will, muss sich die Barbascowurzeln beschaffen. Diese kommen im Amazonasgebiet reichlich vor. Zwar sind sie giftig, und man muss Gummihandschuhe tragen, um sie zu verarbeiten. Dieses Verarbeiten geschieht am besten auf einer kleinen Raffel. Mit Wasser verdünnt, entsteht ein vorzügliches Spritzmittel gegen Ameisen, Malariafliegen und Moskitos. Dieses Spritzmittel, das sowohl billig als auch erfolgreich ist, schadet zudem dem Boden nicht, kann dieser doch das Gift sehr gut wieder neutralisieren.

Wasser als vorteilhaftes Geschenk

Mit meiner Farm hatte ich auch insofern Glück, dass ihr eine eigene Quelle mit ausgezeichnetem Wasser zur Verfügung stand, durchfloss dieses doch das Farmland. Entlang der Grenze zog zudem auch noch ein stattlicher Urwaldfluss, denn er war etwa 30 Meter breit. Das ganze Jahr hindurch schob er seine Wasser an uns vorbei, und zwar in einer Wärme von 25 bis 27 Grad. Sein gelbliches Aussehen verriet uns, dass er sehr tanninhaltig war, was von den Wurzelausscheidungen der Urwaldbäume herrührte. Ein Bad in solchem Wasser wirkte wunderbar auf die Haut, da sie dadurch widerstandsfähig und zäh wurde. Drei- bis viermal täglich waren meine kurzen Hosen vom Schwitzen durchnässt, weshalb mich ein Bad in den gelben Wellen des Flusses stets erfrischte und stärkte. Das Wasser des Flusses kam aus den Bergen und war jedenfalls deshalb frei von den gefürchteten Piranhas. Auch das war ein Glück, denn wer in den Tropenflüssen baden will, muss sich zuvor immer gut vergewissern, ob sie frei von lebensgefährlichen Schädlingen sind.

Es braucht in den Tropen also bestimmt eine gewisse Erfahrung nebst einer feinen Spürnase, und wer auswandern will, sollte es zuerst einmal mit den Subtropen versuchen. Stellt er dort seinen Mann, dann mag er auf gut Glück weitergehen. Er muss aber mit Entzündungen durch Mükkenstiche und durch giftige Blutegel rechnen, und um sich daran zu gewöhnen, darf er nicht zu empfindlich sein. Er kann immerhin für gute Mittel sorgen und sich mit Echinaforce, mit Molkosan und Tormentavena eindecken. Holzasche (Biocarbosan) wirkt bei Durchfällen neutralisierend und Tormentavena ist zur Behebung unentbehrlich.

Weiteres zum Ueberlegen

Ein Holländer Nachbar hatte den Mut, einen Milchwirtschaftsbetrieb aufzubauen, indem er Zebus, die in der Hitze durchhalten, mit unserem Schweizer Braunvieh kreuzte. Dennoch musste er oft impfen, um die Tiere gesund erhalten zu können, denn Milchwirtschaft ist in den Tropen keine Kleinigkeit, und was dem einen mit notwendiger Geschicklichkeit gelingt, missrät dem andern, der zuweng versteht. – Auch das biologische Wirtschaften ist nicht so einfach wie bei uns, und es heisst tüchtig umlernen, um den Problemen gewachsen zu sein. Der Bodenbedeckung musste ich Pflanzen beimengen, die das Ungeziefer abhalten, weil sie dadurch abgestossen werden. Da wo Eukalyptus- und Kampferbäume vorkommen, kann man mit deren Blättern auf diesem Gebiet Erfreuliches erreichen.

Nach all diesen Hinweisen mag sich manch ein Abenteuerlustiger fragen, ob sich ein Umsiedeln wirklich lohnt, wenn er sich dort mehr anstrengen muss als in der Heimat, um nicht, wie so viele andere, Fiasko zu erleiden.

Der moderne Leistungssport

Da das sportliche Interesse heute meist im Leistungssport gipfelt, stellt man sich unwillkürlich die Frage, ob seine anstrengenden Forderungen nicht ein gesundheitliches Risiko darstellen? Um eine gerechte Antwort hierüber erteilen zu können,

muss man verschiedene Umstände in Betracht ziehen. Der Leistungssport, wie er sich heute äussert, erfordert unbedingt eine hervorragende Veranlagung. Nur eine tadellose Erbmasse kann diese beschaffen. Mein Eindruck, dass nur wenige den heutigen Anforderungen des Spitzensportes gewachsen sind, wurde durch einige Erfahrungen mit Leistungssportlern noch bestärkt. Wer von uns verfügt schon über eine solch fabelhafte Gesundheit und tadellose Fähigkeit, um allen unerwarteten Vorkommnissen ungünstiger Natur gewachsen zu sein, ohne Gefahr zu laufen, doch irgendwann und irgendwo gesundheitlichen Schaden zu erleiden? Sogar Olympiasieger mögen so vernünftig sein, diese Möglichkeit einzusehen. Erst kürzlich sandte ich einem solchen nach Andermatt meinen tropischen Gesundheitsführer, indem ich ihm gleichzeitig berichtete, dass mir das Skifahren die Winterzeit hindurch immer zum gesundheitlichen Auftakt gereiche, denn noch bereitet es mir mit meinen 76 Jahren erfrischende Erholung, wenn ich den Corvatsch hinunterfahren kann. Daraufhin teilte mir dieser geübte Leistungssportler mit, dass es ihn zufrieden und froh stimmen würde, könnte er die Gewissheit haben, in solch vorgeschrittenem Alter noch unbeschwert Corvatsch-Abfahrten vornehmen zu können.

Dennoch vorsorgen

Es ist bestimmt keine Kleinigkeit, beim heutigen Spitzensport bis ins hohe Alter hinauf gesundheitlich unangetastet zu bleiben. Meines Erachtens gleicht dieser Sport einem Bogen, den man bis aufs äusserste anspannt, wobei der geringste Materialschaden dazu beiträgt, dass er bricht. Es scheint mir, dass nur wenige Menschen von Natur aus dazu geeignet sind, solch belastende Anstrengungen ein ganzes Leben hindurch auf sich nehmen zu können. Einigen berühmten Sportlern dieser Art bin ich später beigestanden, wenn sie wegen Herzerweiterung, wegen Leberfunktionsstörungen, ja sogar wegen depressiver Zustände schliesslich vor der Zeit versagten und somit krank vom Schauplatz ihres Ruhmes abtreten mussten.

Vernünftiger Verzicht

Wenn nun ein solches Versagen bei jenen festzustellen ist, die glaubten, unumschränkt über gesundheitliche Kraftreserven verfügen zu können, wieviel weniger wird es jenen Sportlern gelingen, beim Spitzensport durchhalten zu können, wenn sie schon von Anfang an mit gesundheitlichen Schwächen zu kämpfen haben? Die Sucht nach Erfolg und nach der damit verbundenen Ehre kann manche zu Höchstleistungen anspornen, wiewohl sie ihres geschwächten Zustandes wegen den allfälligen Schwierigkeiten keineswegs auf die Dauer gewachsen sind, da alles, was bei ihnen nicht programmässig verläuft, zur kleineren oder grösseren Katastrophe führen kann. Es ist sehr gewagt, wenn sich Drüsenleidende an den Leistungssport heranwagen. Lymphatiker sollten bestimmt davon Abstand nehmen. Auch wenn jemand Funktionsstörungen der endokrinen Drüsen bei sich beobachtet, eignet er sich nicht zum Spitzensport, und zwar ganz besonders dann nicht, wenn die Schild- oder Keimdrüsen nicht einwandfrei arbeiten. In solchem Falle nützt eifrigstes Training wie auch der Einsatz aller Energie nichts, denn in den ausschlaggebenden Entscheiden wird jemand, der gesundheitlich auf diese Art belastet ist, unfehlbar versagen. Selbst bei unbedeutenden anatomischen Mängeln oder funktionellen Störungen des Herzens, die im normalen Berufsleben keineswegs belastend in Betracht fallen, heisst es warnend, vor dem Leistungssport zurückzutreten, denn bei höchster Belastung des Körpers wird bestimmt ein Versagen eintreten. Dies beweisen alle jene, die aus gesundheitlichen Gründen ausscheiden müssen, denn wenn sie der Arzt nachträglich genau untersucht, lassen sich gewöhnlich irgendwelche Organschäden feststellen.

Sinnloses Bemühen

Es hat daher keinen Sinn, wenn sich junge Menschen, die den sportlichen Anforde-

rungen keineswegs gewachsen sind, einbilden, sich dennoch an die schwere Aufgabe des Spitzensportes heranwagen zu können. Was dabei herausschaut, ist eine gesundheitliche Schädigung, im schlimmsten Fall handelt es sich für den Rest des Lebens womöglich um einen bleibenden Schaden. Also heisst es für solche unbedingt vernünftig zu sein und von zu grosser Belastung Abstand zu nehmen, bevor man sich unnütz schädigt. Warum sollte es für solche nicht genügen, wenn sie ihre Freude und Wertschätzung für den Sport einfach in vernünftigem Rahmen belassen? Warum müssen unbedingt im Leben eines solchen Menschen Ruhm und Ehrsucht eine Rolle spielen? Sollte der Sport nicht unter allen Umständen der Gesundheit zur Stärkung dienen, statt uns umgekehrt mit Schädigungen zu belasten? Beim Turnsport achtet man viel eher auf schöne Leistungen, und diese Beurteilung sollte auch bei den anderen Sportarten zum Ziel werden. Sportliche Leistungen würden dann nicht mehr mit einem gesundheitlichen Risiko verbunden sein, auch würde dabei kein ungesunder, hochgezüchteter Ehrgeiz mehr eine Rolle spielen.

Gesunde Kälte, schädliches Frieren

Es scheint sich bei dieser Ueberschrift um einen Widerspruch zu handeln, denn wie kann etwas, das schädigendes Frieren zu verursachen vermag, gleichzeitig auch gesund sein? Alle, die nicht inne werden, dass sie sich durch Nachteile schädigen lassen, werden so denken. Es sind dies besonders Mädchen und junge Frauen wie auch solche, die noch jung erscheinen möchten, denn die Zentralheizungen verschaffen in der Regel warme Wohnungen, die ganz vergessen lassen, dass es draussen kalt sein mag. So kommt es, dass man auch zur Winterszeit nicht mehr wie früher darauf bedacht ist, möglichst warme Kleidung anzuziehen. Der Moderuf der schlanken Linie befiehlt, und die Eitelkeit sagt noch so gerne ja dazu, denn in leichter Kleidung fühlt man sich viel beschwingter, und man lacht über die schwerfälligen Trachten alter Zeiten. Zwar ist die heutige Wendung der Mode zu weiten, langen Röcken nicht gerade ein Ausdruck von Wendigkeit, da sie nach der Minikleidung eher zum Stolpern veranlassen könnten. Allerdings schützen sie besser vor allzu starker Abkühlung, besonders, wenn man sich noch langer Mäntel bedient. Gehört man nun zu den Betagten der heutigen Generation, dann kann man sich eines erstaunten Lächelns oft nicht erwehren, denn man glaubt sich manchmal wieder in die Wirklichkeit früherer Zeiten zurückversetzt. Zwar besteht gleichwohl ein wesentlicher Unterschied zu früher, da die heutige Kleidung auf Naturfasern verzichten muss, was eine zweite gesundheitliche Belastung darstellt. Es lohnt sich, dies alles zu erwähnen, sind wir doch heute mehr denn je empfindlichen Nachteilen ausgesetzt, weshalb ein entsprechender Hinweis manchem zu vernünftiger Ueberlegung dienlich sein mag.

Selbstverschuldete Erkältungen

Es sollte uns bestimmt nicht schwerfallen, auf das unangenehme Frieren zu verzichten, indem wir uns genügend warm kleiden, wenn wir draussen mit grosser Kälte zu rechnen haben. Viele junge Leute wollen sich heute zwar die Unterwäsche möglichst ersparen. Sie glauben die Gewohnheiten heisser Länder ohne weiteres auf unser Klima übertragen zu können. Auch das leichte Strandleben färbt auf den Alltag ab, so dass manche lieber frieren, als sich durch passende Kleidung den Witterungsverhältnissen anzupassen. Wer sich warm genug kleidet, friert nicht einmal bei stürmisch-kaltem Winterwetter. Er empfindet es im Gegenteil angenehm, tief Atem zu holen und den kalten Winden mit innerem Wärmegefühl zu trotzen. Wer aber nur leicht angezogen ist, sollte