Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 41 (1984)
Heft: 7

Artikel: Ist Sporttreiben wirklich gesund?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552534

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: 02.10.2025

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

Tieren, die Begegnung mit naturverbundenen Menschen – all das bietet dem in der heutigen Hektik lebenden Städter Erholung und Entspannung. Es stärkt ihn, damit er wieder lieber in seinen Pflichtenkreis zurückkehren kann. Wanderferien sind gesünder als ein teurer Kuraufenthalt mit Essen, Trinken, wenig Bewegung und dem Schlucken vieler und teurer Präparate sowie Langeweile!

Ist Sporttreiben wirklich gesund?

Oft werde ich von Freunden und Bekannten gefragt, wenn sie mich auf den Skiern abfahren sehen oder wenn ich mit Sportfreunden mit den Fellen aufsteige, wieso ich noch für den Wintersport so fit und ob das Sporttreiben wirklich so gesund sei. Dann wollen sie wissen, ob ich meine physische Elastizität nur dem Sport verdanke. In diesem Fall muss ich immer die Fragesteller beobachten. Mit erstauntem Blick stelle ich dann fest, dass sie oft übergewichtig sind, mit Doppelkinn und gerundetem Bäuchlein, einem unsicheren Gang und weiteren Symptomen, die den betagten Vertreter der heutigen Wohlstandsgesellschaft kennzeichnen.

Grundübel – üppige Ernährung

Dann muss ich an Herrn Ulrich Frey denken, der bis vor kurzem den Posten des Direktors des Bundesamtes für Gesundheitswesen bekleidet hat. Er stellte, aus der Sicht der Sport- und Präventivmedizin fest: Der Mensch in der Schweiz isst zuviel, zu fett, zu süss. Er frönt immer noch allzu stark den Genussmitteln wie Tabak und Alkohol. Hinzu kommen noch die negativen Umwelteinflüsse. Ferner stellte er fest, dass man heute nur bedingt in der Lage ist zu flicken, was durch die Zivilisation und die Umweltverschmutzung kaputt gemacht wird. Wenn Karl Schneider, der frühere Hochschulsportlehrer und derzeitige Präsident der Vereinigung für Altersturnen, festgestellt hat, dass viele Frauen und Männer erst zu später Stunde mit physischen Belastungen beginnen, dann heisst das, dass man schon mit 40 bis 50 Jahren regelmässig mit Kniebeugen und sportlichen Übungen beginnen sollte. Meine grundsätzliche Einstellung zum Sport habe ich schon oft in den «Gesundheits-Nachrichten» bekanntgegeben. Von Leistungssport bin ich gar nicht begeistert.

Erinnerungen an mein Skirennen

In Zernez habe ich ein einziges Mal, nur Freunden zuliebe, ein Skirennen mitgemacht. Da war ich schon über 60. Ich hatte die Nummer 80 und war weitaus der älteste. Ich wollte nur das Abfahrtsrennen bestreiten, um zu zeigen, dass man durch stetes, vernünftiges Training auch im Alter leistungsfähig sein kann. Im Abfahrtsrennen habe ich noch eine ganz ansehnliche Zeit herausgefahren. Dann sollte ich noch an zwei Slaloms teilnehmen. Aber ich muss ehrlich sagen, ich bin überhaupt noch nie Slalom oder Riesenslalom gefahren und wollte darum nicht mitmachen. Man hat mich dann doch dazu überredet. Beim normalen Slalom fuhr ich, wie ich es gewohnt bin, vorsichtig, um jedes Risiko zu vermeiden. Ich hatte keinen Strafpunkt, aber auch keine allzu gute Zeit. Nun, ich bin durchgekommen und das war für mich die Hauptsache. Ich liess mich dann auch noch zum Riesenslalom überreden, und auch den bewältigte ich verhältnismässig gut. Für diese Leistung, die von mir mehr als Spass gedacht war, als sportlichen Ehrgeiz, habe ich noch den silbernen Ski herausgefahren. Das war mein erstes und letztes Skirennen, das ich mir erlaubt habe.

Leistungssport ist ungesund

Ich weiss, für Leistungssport braucht es gewisse Naturen. Vielleicht hätte ich diese Natur gehabt, aber den Ehrgeiz nicht. Wenn man irgendwie eine ererbte Schwäche hat, sei es das Lymphdrüsensystem, ein schwaches Herz oder ein unelastisches

Gefässsystem, dann ist Leistungssport – so wie er heute auf die Spitze getrieben wird – eine grosse Gefahr. Der Körper könnte so eine Kurzschlussreaktion auslösen, die direkt oder indirekt zu einem Unglück führen kann. Zudem sollte ja der Sport nicht den Zweck erfüllen, Nervenkitzel und Erlebnisreize beim sportbegeisterten Publikum auszulösen. Sport sollte uns elastisch erhalten, sollte den Kreislauf fördern, die Herz- und auch die Gehirntätigkeit und die Durchblutung durch genügende Sauerstoffzufuhr unterstützen. Er sollte uns also helfen, in unserem täglichen Leben mit all den Anforderungen fertig zu werden.

Körperliche Betätigung nie aufgeben

Offen muss ich sagen, ich habe den Sport nie aufgegeben, sei es nun Schwimmen, Wandern oder Skifahren. Wandern ist nach meinem Dafürhalten der gesündeste Sport. Wenn ich so durch Lärchen- und Fichtenwälder in den Schweizer Alpen wandern kann oder auch in irgendeinem Kontinent, wo Bäume, Sträucher und Pflanzen gedeihen, wo ich Naturschönheiten bewundern kann, dann fühle ich mich sehr wohl. Im zweiten Rang kommt für mich der Skisport, das Abfahren oder Tourenwandern mit Freunden, wo man eben Übung bekommt, um in allen Schneearten durchzukommen. Vor allem das Aufsteigen mit den Fellen ist gesund. Die überfüllten Abfahrtspisten und das Gedränge an den Liftstationen treibt immer mehr ältere und jüngere Leute dazu, ihre Felle zu montieren, um mit ruhiger Atmungstechnik in die Höhe zu steigen.

Gesunde Ernährung als Voraussetzung

Was sollen ältere Sportbegeisterte tun, bei denen der Arzt – wenn es ein Vertreter der Sport- und Präventivmedizin ist – sagt, sie hätten Sport nötig. Soll man sich resignierend damit abfinden, dass man nun zu alt ist und schon früher hätte beginnen sollen? Oder soll man dem optimistischen Grundsatz nachsinnen, es ist nie zu spät? Wenn der Arzt keinen aufschlussreichen Rat geben kann, dann weiss die Natur noch einen Weg. Nach der Feststellung von Herrn Frey müsste man sich also sagen, gut, wenn der Mensch in der Schweiz zuviel isst, dann heisst es eben weniger essen. Vielleicht die Eiweissnahrung auf die Hälfte reduzieren. Er isst zu fett, also kocht man mit weniger Fett und lässt einige Zeit alle Süssigkeiten weg. Dafür legt man mehr Wert auf Salate, also Rohkost. Das ist theoretisch schnell gesagt, in die Praxis lässt es sich schon schwieriger umsetzen. Da muss oft die Frau dem Manne helfen oder umgekehrt; man stellt andere Nahrung auf den Tisch, an die man sich langsam gewöhnen muss. In der Ehe ist es ja üblich, dass man sich gegenseitig hilft und sich gegenseitig unterstützt, nicht nur mit dem Sündigen im Hinblick auf die Ernährungstorheiten, sondern im positiven Sinne in der Umstellung auf eine zweckmässige, gesunde Ernährungsweise. Das heisst also, das Gegenteil von dem tun, was man jahreja jahrzehntelang gewohnt war. Es ist nicht einfach, aber wenn man sich gegenseitig in der Familie hilft, dann wird man auch die alten Gewohnheiten überwinden.

Sport – aber wie?

Nach der Umstellung der Ernährungsweise entschliesst man sich, etwas Sport zu treiben. Die einfachste Form besteht aus regelmässigen Spaziergängen. Jeden Tag eine Stunde, und wenn man Freude daran gefunden hat, dehnt man die Spaziergänge aus. Der Morgen und der Abend eignen sich dafür am besten. Später kann man zu kleinen, nach einiger Zeit zu grösseren Wanderungen übergehen. Bei solchen, die noch den Mut haben, im Winter etwas zu tun, bietet sich der Langlauf an. Wer von früher gewohnt war, mit den Fellen aufzusteigen, der sollte es im Alter noch einmal probieren und abseits der Piste an ungefährlichen Stellen abfahren. Aber es darf auf keinen Fall forciert werden. Wir können ein Gummiband nicht von heute auf morgen auf das äusserste strecken, wir müssen es vielleicht erwärmen, quetschen und die nicht mehr vorhandene Elastizität langsam wieder herbeiführen. Ebenso verhält es sich mit unseren Muskeln. Wir müssen langsam beginnen, unsere Muskeln wieder

zu gebrauchen, die Belastung von Woche zu Woche steigern, um so eine ausgeglichene Leistungsfähigkeit des Körpers zu erzielen. Auch die inneren Organe, vor allem das Herz, die Lunge und die Nieren werden angeregt. Vorteilhaft wäre es, das Herz mit einem guten Mittel zu unterstützen. Dafür eignet sich ein Weissdorn-(Crataegus-)Präparat. Oder wir müssen ein gutes Nierenmittel einbeziehen, zum Beispiel Goldrute (Solidago) und unsere Muskeln etwas präparieren, indem wir uns nach der warmen Dusche mit Wallwurz (Symphitum offic.) einreiben. Diese Pflanze hat eine wunderbar regenerierende Wirkung auf die Haut. Wir müssen uns also bemühen, etwas zu tun. Dann werden wir erstaunt sein, was man mit etwas Geduld und Ausdauer erreichen kann.

Beispiel aus der Praxis

Ich erinnere mich an einen 50jährigen Fabrikanten aus Lyss. Die Ärzte haben ihm, wie man so sagt, die Hölle heiss gemacht. Er war voller Rheuma, unbeweglich, steif, geistig und physisch wirklich überforciert; das Ergebnis eines richtigen Stresses. Ich habe ihm einige Ratschläge gegeben, wie er sich umstellen müsste. Ganz exakt habe ich zunächst seine Ernährung korrigiert und einen Bewegungsplan aufgestellt. Und ich muss sagen, nach zehn Jahren, also mit 60, war der Mann leistungsfähiger und in seinem physischen und geistigen Zustand jünger zu beurteilen, als er dies mit 50 war! Es ist eine Freude, mit diesem Geschäftsmann, der nun auch in den 80er Jahren ist, über das zu sprechen, was die Natur bei ihm zustande gebracht hat. Wenn man die Voraussetzungen schafft, ist die Regenerationskraft der Natur so gross, dass man manchmal staunend wie vor einem Wunder steht. Aber sie braucht Zeit, und es erfordert Ausdauer und ein konsequentes Einhalten der notwendigen Richtlinien. Es ist absolut nicht notwendig, allzu früh an einem Herzschlag oder einem anderen Gefässversagen seinem Aufgabenkreis entrissen zu werden.

Hautkrebs

Soeben berichtet mir ein Freund aus New York, dass er seinen Hautkrebs sehr gut unter Kontrolle hält, ja, dass er an und für sich seit seiner Erkrankung einen schönen Erfolg erzielt hat. Es ist sehr wichtig, dass man Hautkrebs sorgfältig behandelt. Als Ursache einer Hautgeschwulst kommen verschiedene Möglichkeiten in Frage. Oft habe ich beobachtet, dass es Leute sind, die zuviel Sonne direkt auf die Haut einwirken lassen, besonders in Höhenlagen oder überall, wo die ultraviolette Einstrahlung sehr intensiv ist. Die Haut wird übermässig gereizt, und es kann zu einer Entzündung kommen. Wenn man, um schnell braun zu werden gar einen Sonnenbrand heraufbeschwört, dann kann sich daraus mit der Zeit ein Hautkrebs entwickeln. Auf jeden Fall darf man das intensive Sonnenbad nicht als harmlos betrachten.

Versuch mit Heilkräutern

Gegen den Hautkrebs gibt es verschiedene Kräuter, die sich ausgezeichnet bewährt haben; vor allem das Betupfen mit Frischpflanzen-Tinkturen. Als Heilmittel eignet sich zum Beispiel die Thuja-Tinktur (Lebensbaum). Man wechselt täglich ab mit Chelidonium-Urtinktur (Schöllkraut) und am dritten Tage kann man Petasites-Urtinktur (Pestwurz) verwenden; diese drei Mittel sind also immer im Wechsel anzuwenden. Sollte sich am Rande noch eine Entzündung zeigen, dann betupft man zusätzlich noch mit Echinacea-Urtinktur. Sollte eine besonders empfindliche Haut zu sehr gereizt werden, dann wendet man die Tinktur verdünnt an. Zeitweise, wenn die Haut zu trocken oder krustig wird, kann mit Johannisöl eingefettet werden; vielleicht ein- bis zweimal wöchentlich.