Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 53 (1996)
Heft: 6: Grüne Sommerküche mit Gemüse, Kräutern und Olivenöl

Artikel: Beinharte Jungs und biegsame Mädchen? : Wie gesund ist Sport?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558003

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: 15.12.2025

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

Beinharte Jungs und biegsame M

Bierernst, beinhart, verbissen – so ist Sport passé. «Fun & fit» mit dem entsprechenden «Kick», dem Nervenkitzel, heisst die Formel für die Abenteuer und Lustgewinne, die sich Amerikaner, Schweizer oder Deutsche heute von ihrer liebsten Freizeitbeschäftigung versprechen. Von der eisernen Disziplin des Schulsports und der Turnvereine der 50er oder 60er Jahre ist der Sport der 90er Lichtjahre entfernt. Den Jungen ist er Körperkult, Lifestyle und Schönmacher, kurz das Erfolgsrezept des modernen Menschen. Den Älteren ist er mindestens Mittel und Zweck, um biegsam und beweglich, ausdauernd und ausgelassen zu sein. Einigkeit herrscht darin, dass er zu allererst Spiel ist, das das Leben bunter, aufregender und leichter macht.

Jeder nach seiner Façon!

Zum Glück, denn nicht jede Sportart ist für jeden geeignet. Bei der Ausübung einer einzigen Sportart ist der erzielte Effekt oft einseitig, so dass häufig nur bestimmte Muskeln gestärkt bzw. bestimmte Gelenke, Wirbel und Bänder überbelastet oder abgenutzt werden. Fehlen optimale Trainingsanleitungen oder eventuell notwendige Voruntersuchungen, kann manche sportliche Betätigung, z.B. Fitnesstraining und Bodybuilding, verkürzte Muskeln, ein muskuläres Ungleichgewicht und falsche Bewegungsmuster noch verschlimmern. Oder man kann durch zu hohe Anforderungen an sich selbst mehr Schaden als Nutzen anrichten. Ganz abgese-

Die Klassiker
- Wandern
- Joggen
- Gymnastik
- Turnen
- Schwimmen
- Fussball
- Radfahren
- Rudern
- Eislaufen
- Tischtennis
- Rodeln
- Tanzen
- Badminton
- Handball u.a.

Die Dauerbrenner
- Tennis, Squash
- Surfen
- Reiten
- Bodybuilding
- Fitnesstraining
- Boccia/Boule
- Skifahren
- Langlaufen
- Basketball
- Volleyball
- Segeln
- Kanu/Kajak
- Golf u.a.

Der letzte Schrei
- Snowboardfahren
- Schneeschuhlaufen
- Beachvolleyball
- Houserunning
- Free-Climbing
- Mountainbiking
- Riverrafting
- Trampolinspringen
- Inline-Skating u.a.

Die Sanften aus Fernost
- Tai-Chi
- Aikido
- Judo, Karate
- Wasser-Shiatsu
- Yoga u.a.

Ethno-«Sport»
- Bauchtanz
- Afrodance
- Indianertänze
- Hornussen
- Hosenlupf u.a.

e Mädels? – Wie gesund ist Sport?

Gesundheit hin, Spass her, es gibt wie bei allem die Kehrseite der Medaille: Verletzungen, Schmerzen und eventuell sogar bleibende Gesundheitsschäden. Weshalb wir jedoch noch lange kein Loblied auf lahme Enten anstimmen, sondern den Finger genau auf die Wunden legen wollen, die der Sport verursachen kann. Im Mittelpunkt der neuen Serie stehen deshalb sowohl Methoden zur Vermeidung dieser Kehrseiten als auch die komplementärmedizinische Behandlung von Sportschäden und -verletzungen. Denn den Spass wollen wir niemandem verderben!

hen von Sportarten, die ein hohes Sturzrisiko mit sich bringen wie Mountainbiking, Inline-Skating, Skifahren oder Reiten.

Fitness und Leistungssport sind nicht dasselbe

Richtig dosiert und ausgewählt, ist Sport Medizin und nicht umgekehrt. Wenn der Bewegungsdrang dagegen dazu führt, dass Arzt und Medizin oft gebraucht werden, stimmt die goldene Regel nicht, dass Sport gesund ist. Fitsein bedeutet, über mehr Energie und ein besseres Lebensgefühl zu verfügen als der Bewegungsmuffel. Vor allem vis-à-vis der Dominanz der sitzenden Tätigkeiten ist es unerlässlich, nach einem Bewegungsausgleich zu suchen, der diejenigen Muskeln trainiert, die während der Arbeit vernachlässigt werden. Der Leistungsgedanke, das Übersteigen der eigenen Fähigkeiten, sollte im Freizeitsport nichts zu suchen haben. Stattdessen macht es viel mehr Spass und Sinn, Kreativität, Gruppenerlebnis, Kurzweiligkeit und Vielseitigkeit der Bewegungsabläufe zu den Kriterien der Wahl zu erheben.

Jede Anspannung fordert Entspannung

Fitness meint auch psychische Ausgeglichenheit. Nicht umsonst gilt noch immer: «Mens sana in corpore sano». Entspannung ist der notwendige Gegenpol einer jeden körperlichen Anstrengung. Sie schafft erst die Grundlage für eine produktive Anspannung. Die vitale Kraft der Entspannung kommt von innen, weshalb die Pflege der Seele das A und O des Sporttreibens ist. • IS

Themen der Serie

GN 7/96: 2. Rasende Herzen, zitternde Hände: Herz- und Kreislaufprobleme

GN 8/96: 3. Soweit die Muskeln tragen: Muskelkater und Muskelverletzungen

GN 9/96: 4. Bis dass die Knochen brechen: Äussere Verletzungen und Brüche

GN 10/96: 5. Wenn die Sehnen schmerzen: Sehnenverletzungen und Sehnenscheiden-Entzündungen

GN 11/96: 6. Bis dass die Bänder reissen: Bänder- und Gelenkprobleme

GN 12/96: 7. Auf dass die Seele baumelt: Sport als Entspannung und Konzentration

Die Serie wird im Jahr 1997 fortgesetzt.