

**Zeitschrift:** Wohnen

**Herausgeber:** Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

**Band:** 59 (1984)

**Heft:** 2

**Artikel:** Ist Sport gesund?

**Autor:** Schmidt, Otto

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-105277>

#### 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:** 28.12.2025

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

## Ist Sport gesund?

Kürzlich konnte man es wieder lesen: Der Winter kommt uns teuer zu stehen. Versicherungen und Krankenkassen müssen Millionenbeträge für Skiunfälle, Rehabilitation und Verdienstausfall bezahlen, denn jeder dritte Schweizer fährt Ski, und jeden Winter passieren täglich Dutzende von leichten, mittelschweren und sehr schweren Unfällen. Darum die ketzerische Frage: Ist Skifahren, ist Sport gesund?

Für mich ist der Begriff Sport eng verbunden mit Gesundheit, etwas tun, um gesund, um fit zu bleiben oder fit zu werden. Es ist bekannt, dass gerade Spitzensportler öfters Verletzungen und Unfälle erleiden, was auf die extreme Belastung zurückzuführen ist, auf die Risiken, die eingegangen werden, um eine bestimmte Leistung, einen bestimmten Erfolg zu eringen. Der Spitzensportler ist sich dessen meistens bewusst und steht auch unter ärztlicher Kontrolle und Führung.

Viele Unfälle von Gelegenheitssportlern sind auf Unvorsichtigkeit zurückzuführen, auf Selbstüberschätzung. Man kann nicht das ganze Jahr nichts tun und dann plötzlich an einem einzigen Tag alles nachholen wollen. Da machen der untrainierte Körper und der Organismus nicht mit. Das zeigt sich gerade beim Skifahren, wo Beine, Gelenke und Knie besonders gefährdet sind, wenn man sie nicht vorbereitet hat auf die Skiferien.

Eigentlich ist es widersprüchlich: So viele Unfälle – und niemals vorher gab es soviele Trainingsmöglichkeiten, so viele aktive sportliche Leute! Man könnte es meinen. Die Fitness-Welle rollt: Aerobic ist bald wieder passé, wird aber abgelöst durch Stretching. Und was kommt nachher? Ist Fitness nur eine Modeerscheinung? Etwas stabiler ist der Langlaufboom, aber auch er hat den Zenit überschritten. Das Jogging, der Lauf auf der Finnenbahn und im Wald, hat sich stabil gehalten, die Tenniswelle ist im Abklingen begriffen, viele Langläufer schwören im Sommer aufs Velo. Und dann gibt es noch die Fitnessclubs mit einem Multipack an Angeboten, die Hallenbäder, die zahllosen Sportvereine.

Noch niemals gab es soviele Möglichkeiten, etwas für die körperliche Fitness zu tun, noch niemals aber hatte es der Mensch so nötig, etwas zu tun, denn wir haben uns weit entfernt von einer natürlichen Lebensweise, wozu auch die Ernährung gehört. Es gibt viele, die sich dessen bewusst sind und Anläufe unternehmen, etwas zu tun für das körperliche Wohlbefinden. Vielfach bleibt es aber nur bei einem Anlauf. Man tritt einem Fitnessclub bei, bezahlt den Jahresbeitrag und geht zwei- oder dreimal hin. Oder man kauft sich eine teure Skiausrü-

stung, bucht Winterferien, und schon gehört man in der Statistik zu den aktiven Sportlern und oft leider auch zu den Unfallopfern. Nichts gegen die Ausrüstung, die ist für jeden Sport, den man treibt, wichtig, sogar entscheidend: die richtigen Skischuhe, gute Laufschuhe, ein passendes Velo, ein handlicher Tennisschläger.

Über die Ausrüstung hinaus braucht es aber noch etwas mehr, wenn man wirklich profitieren will, nämlich Willen, Ausdauer, Überwindung und Geduld. Als ich zum Beispiel vor Jahren nach langer sportlicher Abstinenz mich von Freunden zu einem Waldlauf mitnehmen liess, spurtete ich wie besessen los, erlitt aber nach wenigen Dutzend Metern beinahe einen Kreislaufkollaps. Dann liess ich das Laufen wieder bleiben oder ging eher widerwillig hin und wieder mit auf die Finnenbahn. Erst als ich begann, die Sache systematisch zu betreiben und gleichzeitig auch das Rauchen aufzugeben konnte, machte die Sache Spass. Fortschritte macht man nur, wenn man regelmässig laufen oder skifahren oder Tennis spielen geht, wenn man sich anleiten lässt. Man lernt seine Leistungs- und Steigerungsfähigkeit, aber auch seine Möglichkeiten und Grenzen kennen, der Sport verhilft dann zu körperlicher Fitness und trägt auch bei zu seelischem Wohlbefinden.

Wer selber Sport treibt, regelmässig und bewusst, ist auch ein besserer Zuschauer bei Sportveranstaltungen, denn er kann Leistungen anderer besser einschätzen und beurteilen. Früher wurde Sport fast ausschliesslich in Vereinen betrieben, in Gemeinschaft, die Gesellschaft war fast ebenso wichtig wie die sportliche Tätigkeit. Viele Fitness-Sportler trainieren heute allein, individuell, sie sind zeitlich und örtlich unabhängiger, nicht an eine Institution gebunden.

So oder so, wichtig ist, dass man etwas tut und dass man es richtig tut, regelmässig, vernünftig. Dann ist Sporttreiben nicht nur ungefährlich, sondern sogar sehr erholsam und gesund. *Otto Schmidt*

## Droge Nr. 1 an der Grenze

Bekanntlich gibt es beim Verkauf oder beim Konsum von Drogen recht ungleiche Beurteilungsmassstäbe. Selbst an der Grenze handhaben unsere offiziellen Zollorgane bei ihrer Fahndung nach Drogen und bei gefundenem Schmuggelgut ungleiches Recht. Nach Hasch, Heroin und anderen Rauschgiften wird scharf und ausdauernd gesucht, oft mit entsprechend abgerichteten Spürhunden.

Bei der anderen Drogengruppe, dem Alkohol, der erwiesenermassen immer noch mehr Tote, Kranke, Elende und leidende Familiengenossen zu verantworten hat, dazu auch Staat und Wirtschaft stärker belastet, gibt es sogar gewisse Zollfreigrenzen.

Auf Grund von sorgfältigen Erhebungen und darauf fussenden Hochrechnungen werden pro Jahr durch Touristen und Grenzgänger folgende Mengen zollfrei eingeführt: 16000 Hektoliter Whisky, Cognac, Armagnac; 6200 hl Aquavit, Gin, Wodka, Rum; 8200 hl Apéritif, Liköre, usw. und 5200 hl andere Getränke mit 25 Grad Alkohol. Hinzu kommen noch 79800 hl Wein.

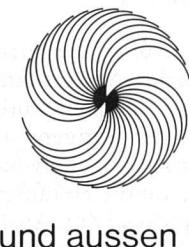
Der Bundesrat versucht nun, nicht zuletzt aus fiskalischen und volksgesundheitlichen Gründen, den «Schnapstourismus» etwas einzudämmen. Auf den 1. Januar 1984 sind die Zollfreigrenzen für alkoholische Getränke etwas herabgesetzt worden.

-er

**Schaub  
Maler**

Wir malen  
überall  
innen und aussen  
Neues und Altes

The advertisement features a cartoon illustration of two men painting. One man is standing on a ladder, holding a paintbrush and a can of paint labeled 'Schaub Maler'. The other man is standing on the ground, also holding a paintbrush and a can of paint labeled 'Schaub Maler'. They appear to be painting a wall or ceiling. The text 'Wir malen überall innen und aussen Neues und Altes' is written in a stylized font above them.



Freiestr. 186  
8032 Zürich  
Tel. 53 50 60



Auch für  
Sie!