

Natürlich

Chrüterege

**Sport: Die Lust
am Leiden**



SPORT

25

Salmon

EBERHARD

Natürlich

MIT SCHWUNG INS NEUE JAHR

Liebe Leserinnen und Leser,

wir hoffen, 1988 habe für Sie gut begonnen. Wir wünschen Ihnen von Herzen Glück, Gesundheit und ein zufriedenes, naturbezogenes Leben. Unser «Natürlich» möchte Ihnen dazu Impulse geben.

Die 1. Nummer unseres 8. Jahrgangs macht einen schwungvollen Auftakt. Aus der Erkenntnis, dass wir unsere Muskeln zu wenig betätigen, unternimmt Redaktor Peter Gloor (30) den Versuch, Sie zu einem vermehrten Ausnutzen ihrer körperlichen Bewegungsfreiheit anzuspornen. Es geht ihm darum, auf Betätigungsfelder ausserhalb phantasieloser Fitnesscenters hinzuweisen und darzutun, dass es auch ohne extravagante Ausrüstungen und Sportlernahrung geht. Gloor ist einer der wenigen aktiven Sportler, die dem leistungsorientierten und degenerierten Sport sehr kritisch gegenüberstehen. Er kennt sich aus, spielte er doch in den sechziger und siebziger Jahren als Jugendlicher und Erwachsener in allen Mannschaften des FC Aarau mit; kurze Zeit trainierte er damals als Spitzensportler mit der 1. Mannschaft. Heute besitzt er das B-Diplom und trainiert den FC Küttigen. Zudem war er Sportfachleiter (Fussball und Skifahren) an verschiedenen Schulen. Als skeptisch hinterfragender Journalist betrachtete er die Sportszene auch aus Distanz.

Die Titelgeschichte über den Sport ist ein Musterbeispiel für die «Natürlich»-Philosophie: Es geht nicht allein um ein unbeschönigtes Aufzeigen der Diskrepanz zwischen dem gesellschaftlichen Fehlverhalten und den Gesetzen der Natur, sondern um konkrete Lebenshilfe: Es wird dargetan, wie man es besser machen kann. Dieser Stil ist durchgehend, bis zum Zahnpasta-Bericht von Heinz Knieremen. Dort wird nicht nur erläutert, weshalb das Zähneschmirgeln nicht von mundfüllenden Schaumwolken begleitet sein muss, sondern es gibt konkrete Hinweise auf Produkte, die ohne Schaumschlägerei auskommen. Die kritische Beurteilung von einigen Zahnpasta-Inhaltsstoffen hat verantwortungsbewusste Hersteller zu Rezeptänderungen veranlasst. Die Frage, ob Zahnpasta überhaupt sein muss, scheint uns des Überdenkens wert zu sein.

Die Leser kennen unsere Art des Zeitschriftenmachens: Es geht nicht um eine intellektuelle Bangemacherei, sondern die Wahrheit wird unbeschönigt ausgebreitet. Dabei ziehen wir uns nicht in eine billige Ratlosigkeit zurück, um auch das nicht



Foto: Keycolor

Treiben Sie Sport oder bleiben Sie gesund: Wer zu hohe Hürden nehmen will, stolpert gern.

mehr machen zu müssen, was noch möglich wäre.

Wir pflegen einen profilierten, lebensbejahenden Kurs, weit abseits allen sektierischen Gedankentums. Diese kompromisslose und kraftvolle Art des Zeitschriftenmachens sowie der unablässige Einsatz gegen die verantwortungs- und gedankenlose Zerstörung der Lebensgrundlagen haben sich als erfolgreich und richtig erwiesen. Den auflagemässigen Erfolg (Nettozunahme in den letzten 4 Jahren: täglich 16 Neuabonnenten, inkl. Sonntag und allgemeine Feiertage, pro Jahr also 6000) haben wir in diesem Ausmass nicht gesucht. Hingegen sind wir froh, dass es uns gelungen ist, genau das zu publizieren, was ein wachsender Teil der Bevölkerung, welcher die Zivilisationsschlacken loswerden möchte, von einer zeitgerechten Publikation erwartet. «Das «Natürlich» ist das beste Heft, welches ich jemals gelesen habe», schrieb uns soeben Dora Haltinner aus 9100 Herisau: «Machen Sie nur weiter so, damit man möglichst viele Menschen zum Umdenken bewegen kann.» Solche ehrlichen Komplimente, die praktisch täglich eintreffen, sind ein Ansporn, eine ethisch verantwortbare Arbeitsweise weiterzuverfolgen.

An Themen besteht kein Mangel, und die Aufträge für die Schwerpunktartikel sind für die Ausgaben bis in den Sommer 1989 an ausgezeichnete Autoren vergeben. Obschon der «Natürlich»-Umfang auf 80 bzw. 96 Seiten pro Monat zugenommen hat, leiden wir unter chronischer

Platznot, für die nicht einmal unser fachkompetenter Phytotherapeut Bruno Vonnarbarg ein Frischpflanzenpräparat weiss...

Gewisse Schwerpunkte werden in diesem neuen Jahr die Fragen rund um den Zustand unseres Bodens und der Berggebiete sein. Beides sind Lebensräume von fundamentaler Bedeutung, in denen schleichende Zerstörungsvorgänge offensichtlich sind. Laufenden Schädigungen ist auch die menschliche Gesundheit ausgesetzt. Und zwar unter anderem gerade durch jene Mittel, die zur Wiederherstellung und Erhaltung dienen sollten: Die Arzneimittel. Eine Titelgeschichte ist der skandalträchtige Teil unter den Medikamenten schon wert. Positive Impulse werden auch aus dem Gartenteil hervorgehen: Hangverbauungen und -bepflanzungen, umweltfreundliche Gartenwege und Mischkulturen werden u.v.a. behandelt. Lehrreiches dürfen unsere verehrten Leserinnen und Leser weiterhin auch dem «Chrüteregge», dem Ernährungsteil, den Baubiologie- und Bastelserien usw. entnehmen.

Grundsätzliche Änderungen an unserer Zeitschrift sind nicht vorgesehen. Qualitätsverbesserungen empfinden wir als eine permanente Aufgabe. In der Graphik sind Bemühungen im Gange, unser «Natürlich» in Zukunft weniger technokratisch nach DIN zu gestalten, was einen erhöhten Aufwand bedingt. Es geht um mehr Handschrift, mehr gestalterische Einfälle, mehr bewusst und mit ästhetischem Empfinden eingesetzte Farbe. Wie aus den vergangenen Nummern offenbar wurde, sind wir auf dem besten Weg dazu.

Zu alledem hoffen wir, dass uns allen der Humor erhalten bleiben möge. Er ist das einzige Gebiet des Schöpferischen, das einen physiologischen Reflex auslöst: das Lachen. Er löst keine Probleme, aber er verbessert die Bedingungen, unter denen sie zu lösen sind. Und er ist die Kunst, zu lachen, wenn einem ums Heulen ist.

Ihnen allen wünschen wir ein Jahr des Lächelns, des Lachens, der Freude. Eine naturbelassene Ernährung, ausreichend Bewegung und gute Laune sind Garanten für eine glückliche Zukunft. Das wird allzu oft vergessen. Es würden sich viel mehr Leute gesundlachen, wenn die Krankenkassen auch das bezahlten.

Walter Hess

Zivilisationskrankheit

Sport

Frisch, fromm, fröhlich und frei soll es im Sport zugehen. Bei weitem gefehlt: Viele Spitzenathleten werden gedopt, gespritzt und gemästet. Mit Freizeitsportlern macht man das grosse Geschäft. Der Sport wird heute als Allheilmittel gegen die alltägliche Misere propagiert. Selbst vollgefressene, gestresste, in Bewegungsarmut lebende Fettsäcke hoffen dank Sport auf ein gesünderes Dasein. Es gibt nur wenige Beispiele in der Gesellschaft, wo sich menschliches Tun so klar von der Vernunft abhebt, aber von der Mehrheit ignoriert wird.

Sport hat viel mit Masochismus zu tun. Man spricht von Lust, hat Freude am Schmerz und an den Qualen. Der seelische Masochismus zeigt sich bei den TV-Sessel-Athleten, die beispielsweise bei jedem Autorennen dabei sind und eigentlich nur auf den nächsten Unfall warten. Da darf auch einmal einer sterben; beinahe sterben ist allerdings noch besser. Man hat schliesslich Moral. Ob Niki Lauda 45 Sekunden im brennenden Ferrari-Cockpit schmort oder in Brüssel Dutzende von Menschen bei einem Fussballspiel zu Tode getrampelt werden; Sport ist die geplante Show, die Unterhaltung zum Zweck der Absatzförderung von Produkten. Das Spektakel gehorcht der Dramaturgie des Gewinnstrebens.

Der körperliche Masochismus ist ebenfalls allgegenwärtig. Man darf sich quälen. Zu Abertausenden reitet man auf der Jogging-Welle. Herzattackenbleich, die Blutbahnen an Hals und Kopf rotgeschwollen, den Blick starr in die Ferne gerichtet, stolpern die Jogger über den harten Asphalt durch die smoggeschwängerten Strassenschluchten der Weltstädte. Neuerdings geht es auf den Noppensohlen auch durch die Sahara, den Himalaja hoch oder quer durch die Schweizer Alpen. Hat einer Glück oder Beziehungen, darf er seine Lust und Qualen in einer Zeitschrift oder Zeitung beschreiben. Auf Einladung der «Weltwoche» griff beispielsweise Radio DRS-Programmdirektor Andreas Blum in die Schreibmaschinentasten, um seine Eindrücke als Teilnehmer des Trans Swiss Triathlon von Locarno bis Schaffhausen zum besten zu geben.

Das Hochgefühl der Langstreckenläufer hat Ähnlichkeiten mit einem Orgasmus. Der «Sport»-Redaktor Roland Sieber verglich in der Zeitschrift «Tele» 18-1987 den Marathon mit den sexuellen Be-

Foto: Sinus



dürfnissen von sogenannt reifen Kulturvölkern: «Leiden liegt voll im Trend: In den Kleinanzeigenteilen von Kontakt- und Zeitgeistmagazinen häufen sich Angebote und Nachfragen aus der Sado/Maso-Szene. Selbst angesehene Illustrierte widmen dem Leder-Gummi-Nadel- und Peitschen-Sex glorifizierende Titelgeschichten. Der Marathon, das Leiden für den kleinen Mann – der Vermögende geht zur Domina. Aber beide bezahlen Geld für ihren Schmerz, und beide sonnen sich darin, dass man sie leiden sieht.»

Sport mit vielen Widersprüchen

Jedem seriösen Leistungs- und Freizeitsportler ist klar, dass sich Alkoholkonsum und Nikotingenuss grundsätzlich ungünstig auf die Leistungsfähigkeit auswirken. Trotzdem sind die Reklamewände der Sportstadien voll von Anpreisungen für alkoholische Getränke und Zigarettensmarken. Werbung am falschen Ort? Wohl

kaum. Rauch und Alkohol sind mit der Stimmung und dem Radau in den Stadien verbrüdet. Nach Ausschreitungen wird nicht etwa der Alkoholverkauf eingestellt oder die Zuschauerzahl begrenzt. Nein, Polizei, Stacheldraht und Zäune sollen die Mengen im Zaume halten. Alles andere wäre dem Geschäft abträglich.

Boris Becker, der geldscheffelnde, unpolitische Tennisstar beglückt seit seinem Sieg des Wimbledon-Tennis-Turniers 1985 die deutsche Volksseele. Die Schweizer Uhrenfirma Ebel bezahlt seither dafür, dass Becker während eines Matches eine Ebel-Uhr am Handgelenk trägt. Als ob er während eines Spiels einmal die Uhrzeit ablesen könnte. Das Sportmodell kostet rund Fr. 2500.– Nach dem Spiel wird ein Goldmodell ums Handgelenk gelegt, für das Nachahmer so viel Geld wie für einen Kleinwagen auf den Tisch legen müssen. Völlig idiotisch? Seit Becker die Ebel-Uhr überall präsen-

tiert, ist die Produktion der Firma um 30 % gestiegen, teilte die PR-Dame der Firma Janine Perret mit.

Fussballer und Eishockeyspieler verdienen in der Schweiz wie Bankdirektoren und Bundesräte, wobei die Sportler wegen mangelnder Leistung abgesetzt werden können. Das unverhältnismässige Geldverdienen ist kein Vorwurf an die

Wird ein Schiedsrichter verdroschen, steigen's em ordentlich in die Goschen, gibt's ne Massenschlägerei; er ist immer live dabei, weil mit seinem Color TV sieht er alles ganz genau.

Spieler, denn die nehmen, was man ihnen nachwirft. Die Dummen sind die Sponsoren und die schuldenmachenden, mit allen Wassern gewaschenen Koofmichs, die in den Geschäftsleitungen sitzen. Es ist unglaublich, was in Sachen Finanzen geboten wird. Oder könnten Sie einem Geschäft oder einem Verein vorstehen und jedes Jahr Millionenverluste bereits im Budget ausweisen?

Das seien die Auswüchse im Spitzensport, die wir alle kennen, mögen Sie einwenden. Die Widersprüche finden ihre Ursprünge in kleinen unüberlegten Inkonsequenzen. Besuchen Sie den Start- und Zielpunkt eines Fitnessparcours oder ein Fitness-Center. Die Parkplätze sind abends meistens besetzt. Die Anfahrtswege sind oft länger als die für den eigentlichen Sport aufgewendete Zeit.

Wie unsinnig sind doch die vielen Fitness- und Freizeit-Center! Die Technik hat ursprünglich dazu gedient, dem Menschen das Leben zu erleichtern und ihn von der körperlichen Arbeit zu befreien. «Heute haben wir uns das Leben derart erleichtert und uns derart «befreit», dass wir an der Erleichterung sterben. Herzinfarkt wegen mangelnder körperlicher Betätigung. Und dann bauen wir eben Fitness-Center», schrieb Hans A. Pestalozzi.

Nirgendwo – ausser im Strassenverkehr – ärgern sich mehr Leute als auf den Sportplätzen. Immer wieder hört man den Spruch der Zuschauer: «So en Seich, jetzt ben i s'letschtmol gsi!» Am kommenden Wochenende strömen dieselben Verärgerten wieder zu Tausenden auf die Stehrampen und Tribünen.

Oder der kleine Fussballklub Küttigen im Aargau: Das Geld fehlt an allen Ecken und Enden. Die Hosen der 1. Mannschaft waren löchrig, vom vielen Waschen viel zu klein für die beliebten Männer. Neue mussten her. Die mit den 3 Streifen passten nicht ins Budget. Also nähte die Mut-

lemmingen gleich stürzen sich die Tri-Athleten ins Wasser: Die Lemminge verhindern – indem sie sich über Klippen ins Meer stürzen – durch Massenselbstmord eine Wachstumsexplosion. Die Tri-Athleten brauchen das Massenergebnis für ihr persönliches Wohlbefinden.





Die Küttiger Fussballer hoffen auf die neue Herbstmode: Vielleicht werden ihre umstrittenen Baumwollhosen nach altem «Schaffhauser» Muster doch noch anerkannt und hochgejubelt.

ter eines Spielers aus wärschaftem grünem Baumwollstoff 14 tolle Hosen. Sehr zum Ärger der ehrgeizigen Funktionäre. Der Sportsgeist sollte offenbar ihrer Meinung nach auch mit glänzenden, teuren Kunststoffhosen zur Schau getragen werden. Wenn nicht die 3 Streifen, so müsste anscheinend doch ein Puma oder ein ähnlich bekanntes Zeichen auf den Hosen der Dorfkicker prangen. So will es nun einmal das von den Marketingstrategen der grossen Firmen vorgegebene Bild. Die Lebensdauer der Sportbekleidung steht weit hinter den Ansprüchen an Prestige, Mode und den Absatzziele.

Ein Beispiel für die Widersprüche im Sport ist auch die Verbindung zur Politik. Als in Nordhessen eine Amateurmansschaft mit dem Leibchenaufdruck «Atomkraft – Nein danke!» spielte, gab es vom Fussballverband die rote Karte. Trikotwechsel oder Ausschluss aus der Meisterschaft lautete die Devise. Die sportlichen Kernkraftgegner kicken jetzt für ein lokales Möbelgeschäft. Andererseits darf der deutsche Atomkraftwerkbetreiber, der Energiekonzern RWE, ungestraft mit der Trikotaufschrift für «saubere Energie» werben. An Aufschriften wie «Erdgas», «Jägermeister» usf. stört sich keiner.

Jede Woche bluten Tausende von Sportlern. In der Regel handelt es sich um harmlose Verletzungen, die unbeabsichtigt geschehen. Es gibt aber auch den Vorsatz, den Gegner zu verletzen. Der Vorsatz wird auch in vielen Spielen in die Tat umgesetzt, nicht nur beim Boxen. Oft geschieht nichts, weil der Gegner schnell genug ausweichen kann.

Ein Dutzend Jahre ist es her, seitdem mir ein Fussballtrainer, einer der selbst

«oben» gespielt hatte, jedesmal ein Nachtesen versprach, wenn ich einen Gegenspieler in die Spielfeldabschranke «checken» würde. Er wollte mich zur «gesunden» Härte ausbilden. Einge-laden wurde ich nie. Er selber zeigte mir hingegen in jedem Spiel, wie man auf eine «faire» Art, zum Beispiel mit beiden angezogenen Knien voran, den Gegner niederstreckt. Er war mein einziger Trainer, der solches offen propagierte, also vermutlich eher eine Ausnahme. Aber es gibt diese Typen, und einige seiner Fussball-schüler treten die Gegner noch heute in der Nationalliga.

Die Gesundheit steht bei den Spitzensportlern zur Aktivzeit eindeutig im Hintergrund. Erst kürzlich bewies Ulrich Stielike, Fussballprofi bei Neuenburg Xamax, zurzeit rekonvaleszent, in einem Fernsehinterview, dass er mehrmals unter Einwirkung von schmerzstillenden Spritzen gespielt hatte. Die Konsequenzen für die Gesundheit sei er zu tragen bereit, gestand er ein. Sein Vertrag und der Erfolg der Mannschaft waren ihm wichtiger. Ein Held für die Fans?

Sport und Gesundheit

«Der Leistungssport ist der kürzeste Weg zur Invalidität», erklärte der Sportphysiotherapeut Erich Deuser. Differenziert betrachtet, kann der Sport wie ein Therapeutikum angesehen werden: Man kann damit gesund werden oder bleiben, man kann aber bei falscher Anwendung und Dosierung nicht nur invalid werden, sondern auch daran sterben. Besonders gefährdet sind beispielsweise Hobbysportler über 30 Jahre, die sich plötzlich zu Höchstleistungen berufen fühlen. Bei

Volksläufen in der BRD haben 1985 120 Menschen das Zeitliche gesegnet. Wen wundert's, wenn sogar der grosse Jogging-Guru James F. Fixx im Alter von 52 Jahren beim täglichen Fitnesslauf gestorben ist? Dies nachdem er seine Ratschläge zum Joggen im Bestseller «The Complete Book of Running» niedergeschrieben hatte.

Ob der Sport gesund ist oder nicht, darüber lässt sich streiten. Lebensverlängernd wirkt er mit grosser Wahrscheinlichkeit nicht. Da spielen eine ganze Reihe von andern Faktoren eine wichtigere Rolle. Sepp Hipp, der deutsche Olympiafünfte im Zehnkampf von 1952, starb mit 32 Jahren. Nicht wegen des Sports. Ganz einfach, weil er zuviel gegessen hatte und nichts mehr für den Kalorienabbau tat. Der Rückzug vom Spitzensport ist für viele ein noch grösseres Problem als der ständige Kampf um die Spitzenleistungen.

Doch es geht hier nicht um die Spitzensportler. Der Unsinn, welchen diese treiben, dominiert schon die anderen Kapitel. Viel interessanter ist der Durchschnitts- oder Nichtsportler.

Die Lebensverlängerung des Menschen dank sportlicher Aktivität wird oft diskutiert. Auch Sportreporter Sepp Renggli befasste sich mit der Lebensdauer: «Ob Sportler länger leben oder früher sterben, ist seit Armbrustschütze und Ruderer Wilhelm Tell umstritten. Bocciaspieler Konrad Adenauer wurde ebenso 91 Jahre alt wie der zigarrenrauchende Antisportler Winston Churchill. Auch Noahs Grossvater Methusalem (969) lässt die Zweifel stehen, denn bisher konnte niemand sagen, ob er Athlet oder Stubenhocker gewesen sei.»

Untersuchungen von Nichtsportlern und Sportlern ergaben in Sachen Lebensdauer unterschiedliche Ergebnisse. Eine Gruppe von 318 finnischen Skiläufern erreichte mit 73 Jahren gegenüber von 66 Jahren der Normalbevölkerung Finnlands eine deutlich höhere Lebenserwartung, während bei 824 Sportlern der Cambridge-Studenten ein durchschnittliches Lebensalter von 67,9 gegenüber von 67,4 Jahren bei den Nichtsportlern errechnet wurde.

Eindeutige Ergebnisse zeigen Untersuchungen, wenn es darum geht, das Leistungsvermögen von Nichtsportlern mit Sportlern zu vergleichen. Kreislauf und Gefässsystem bleiben bei sportlicher Betätigung länger elastisch. Die natürlichen Altersveränderungen setzen 1 bis 2 Jahrzehnte später ein. Grosse Vorteile haben Sportler, weil ihre Gelenkbeweglichkeit deutlich besser ist als diejenige von Nichtsportlern. Das bedeutet beispielsweise eine geringere Unfallgefahr im Alter. Viele Leute sterben einige Jahre früher, als aufgrund des natürlichen Alterungsprozesses notwendig wäre, weil sie eine Treppe hinunterstürzen, über Türschwelle stolpern usf.

Zusammenfassend stellte Kurt Biener, Professor am Institut für Sozial- und Präventivmedizin in Zürich, fest, dass «es gelingt, trainierte 60jährige so leistungstüchtig zu erhalten, dass sie einem Vergleich mit 30- bis 40jährigen Nichtsportlern standhalten. Infolge der Altersveränderungen sind jedoch bei den 90jährigen kaum noch Unterschiede zwischen Sportlern und Nichtsportlern nachweisbar.» Wer also einmal die 90 erreicht hat, braucht sich über seine Sportabstinenz in den jüngeren Jahren keine Sorgen mehr zu machen.

Es gibt unzählige Studien, die zum Ziel haben, die Gesundheit durch Bewegung, oder eben daraus abgeleitet durch den Sport, belegen sollen. Nochmals ein Ergebnis aus Finnland: Die Ärzte ermittelten dort beispielsweise, dass Holzfäller eine um 7 bis 8 Jahre längere Lebensdauer und einen wesentlich niedrigeren LDL-Cholesteringehalt des Blutes aufweisen als gleichaltrige Büroarbeiter, obwohl die Ernährung der Holzfäller wegen der körperlichen Arbeit viel fettreicher zu sein pflegt. Anscheinend muss man Skiläufer oder Holzfäller in Finnland sein, um einem langen Leben entgegenblicken zu können.

Vermeint werden allerdings auch Stimmen laut, welche die ganze Fitness- und Sportwelt relativieren. Herzspezialist Henry A. Solomon von der New Yorker Cornell Universität schreibt in einer Publikation der Weltgesundheitsorganisation «World Health Forum» (Bd. 8, Nr. 2, S. 149): «Es ist ein wissenschaftlich unzulässiges Bild, dass aktive Leute gesund seien. Tatsache ist, dass regelmässig körperlich aktive Leute fit, aber nicht notwendigerweise gesund sind.» Er schreibt weiter, dass die Behauptung, körperliches Training erhöhe die Lebenserwartung, senke die Häufigkeit von Herzinfarkten und von Risikofaktoren nicht unwidersprochen bewiesen seien. Wer fragt schon, ob Leute gesund seien, weil sie sportlich sind oder weil sie eben sportlich seien, weil sie gesund sind.

Bleiben noch die viel gerühmten positiven psychischen Effekte, welche der Sport haben soll: Frisch, fröhlich und frei dürfen sich Sportler fühlen. Schweisstropfenbahnen bzw. Vita-Parcours, Kalorienpromenaden, Fitnessparks, Aerobic, Stretching usw. helfen ihnen dabei. Solomon lässt aber nicht einmal den wohlthuenden Einfluss körperlicher Aktivität auf das Gemüt gelten. Entspannung, Yoga, Meditation oder autogenes Training u.ä. bringen ebensoviel seelisches Wohlbefinden wie das Trainieren. Klar, dass Solomon nicht jegliche körperliche Aktivität vermeiden will. Der sitzenden Lebensweise muss ein bestimmtes Mass an Bewegung gegenüberstehen. Die Dosis ist aber die offene Frage.

Beruflich unterdrückte Leute finden in einer sportlichen Betätigung oft ihre Verwirklichung, was sicher positiv zu bewer-

ten ist, aber auch gegen den Arbeitsplatz, die Familie oder das gesamte soziale Umfeld eines Menschen ausgelegt werden kann. Sport als Ersatzbefriedigung für ein kulturarmes, sozial verpfushtes Leben?

Dass Sport beispielsweise vom Alkohol- oder Drogenkonsum, vor allem bei Jugendlichen ablenkt, widerlegt Biener in seinem Buch «Sporthygiene und präventive Sportmedizin»: «Der Wunsch, einmal bei Gelegenheit eine Droge zu probieren, äusserten deutlich mehr Sportler als Nichtsportler, nämlich 45% zu 38%.» Diese Zahlen basieren auf Untersuchungen an rund 700 Schweizer Mittelschülern, wobei Biener den Unterschied mit der erhöhten Risikofreudigkeit, dem Erlebnisstreben und dem Wagemut von Sportlern als Erklärungsmöglichkeit in den Raum stellt. Interessant ist dabei, dass Sportler mit Ambitionen auf Spitzenleistungen rund zehnmal weniger Drogenerfahrung besitzen als gleichaltrige Vergleichsgruppen.

Andererseits liegen im Ehrgeiz nach Leistung oder aber auch im Bestreben nach Gesundheit grosse Gefahren: Jeder 2. Jogger schädigt nach Bernhard Marti vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin Bern seinen Bewegungsapparat. Die Arztbesuche steigen mit der Anzahl der gelaufenen Kilometer.

Die Beratungsstelle für Unfallverhütung (BfU) meldete im «Sport» vom 29. 6. 1987 für 1986 373 000 Unfälle bei der Ausübung einer Sportart; über 10% der Sporttreibenden verletzten sich innerhalb dieses Jahres. Dabei rechnet man international nur mit rund 1 bis 2 Sportverletzungen pro 100 Sporttreibende im Jahr. In jedem 5. Fall musste der Verletzte laut BfU in ein Spital gebracht werden. Die Aufteilung der Verletzten auf Sportarten zeigt folgendes Bild ohne dabei auf die Schwere und Kosten der Verletzungen einzugehen: 29% verletzten sich beim Turnen, Joggen und der Leichtathletik. 25% bei Ballspielen (die Hälfte davon sind Fussballer). 8% verunfallten beim alpinen Skifahren. Der Rest teilt sich auf viele Sportarten auf. Sportbefürworter weisen immer wieder darauf hin, dass die Sportunfälle hinsichtlich ihres Schweregrades weit weniger gravierend sind als die Verkehrsunfälle. Sportgegner grüssen die Verletzten mit dem Spruch: «Treib Sport oder bleib gesund!»

Schwimm dich gesund?

Wer trotz allen Nachteilen Sport treiben will, stellt sich natürlich die Frage, welche Sportart den grössten gesundheitlichen Nutzeffekt hat. Dies lässt sich im Grunde genommen nicht sagen. Es ist eine Ansichtssache und eine Frage der Definition von «gesund». Trotzdem ein Bewertungsbeispiel: Die weitverbreitetste Meinung ist, dass Schwimmen die gesündeste aller Sportarten sein soll. Mir persönlich widerstreben das Nasswerden, das stumpfsinnige Hin und Her, der permanente

Fusspilz und die ständig chlorgeröteten Augen.

Ein Forscher namens Haberda hat in seiner «Graduierung der Sportarten» nach biologischer Punktwertung das Eishockeyspiel mit 49 biologischen Wertpunkten an die Spitze gesetzt. Alle Organe und Muskelgruppen werden beim Eishockey gut trainiert. Das Schwimmen erreicht einen biologischen Wert von 42 Punkten. Dem Feldspieler im Fussball werden 40 und dem Handballspieler 35 Punkte zugestanden. Mit dem Schwimmen liegt man entsprechend doch nicht so schlecht. Wenn es im sauberen Fluss, See oder Meer möglich wäre, würde ich es an die Spitze in der gesundheitlichen Skala der Sportarten setzen.

Beim Abwägen, ob Sport sein soll, will ich Ihnen auch die gesundheitlichen Probleme zu bedenken geben, welche in der Medizin als sogenannte Bewegungsmangelkrankheiten gelten. Man spricht von Büroherz, Schreibtischherz oder Tropfenherz, welche eine Folge mangelnden Trai-

*Abfahrtsläufe machen ihn eher e bissel mild,
denn er ist abgebrüht.
Wenn ihn dabei was erregt,
dann nur wenn's einen ordentlich zerlegt.
Ein Sturz bei 120 km/h
entlockt ihm ein erfreutes «Hopela»!
Und liegt ein Körper regungslos im Schnee
schmeckt er so richtig – der Kaffee.*

nings sein können und zu unökonomischer Kreislaufregulation führen. In diesem Zusammenhang steht das Risiko des Herzinfarktes. Im weiteren droht bei Bewegungsmangel eine Atropie. Im Bereich der Wirbelsäule kann es zu einem Haltungsverfall kommen. Allgemein wird festgestellt, dass viele Gelenk- und Muskelbeschwerden auf Bewegungsmangel zurückzuführen sind. Unter dem Begriff Zivilisationsschäden fasst der deutsche Sportlehrer Uwe Natus folgende Gesundheitsstörungen zusammen und bringt sie in Verbindung mit zu wenig Sport: Kreislaufschwäche, Unterentwicklung der Muskulatur, Haltungsschäden, Deformation des Skeletts, Übergewicht, Stoffwechselstörungen, Fehlsteuerungen des vegetativen Nervensystems.

Sport und Ernährung

Die Namen klingen gut: Bio Athletik Honigpollen, Mineralienmix, Sport agens Energie-Drink usw. Unter dem Stichwort Sporternährung hat die Industrie einmal mehr eine Marktlücke entdeckt. Schonungslos werden Ehrgeiz und Eitelkeit der Sportler ausgenutzt. Zu masslos überhöhten Preisen werden Energie-Drinks und Fitmacherfresspäckli im Power Pack abgesetzt. Der Konsum wird zudem noch staatlich gefördert, indem man Vertretern

aus der Branche die Möglichkeit gibt, ihre Produkte an Aus- und Fortbildungskursen für Sportleiter vorzustellen.

Dass der Hobby-, Breiten- oder Freizeitsportler auf eine spezielle Ernährung angewiesen ist, kann einmal mehr nur als Unsinn abgekanzelt werden. Grundsätzlich genügt es, simples Wasser zu trinken und eine vollwertige Nahrung zu sich zu nehmen. Dass sportliche Betätigung dabei nach mehr verlangt, versteht sich von selbst. Es empfiehlt sich dabei, dem Hunger entsprechend zu essen. Ein regelmäßiger Ernährungsrhythmus verhindert körperliche Tiefs, und vor allem muss darauf geachtet werden, dass immer genügend Flüssigkeit eingenommen wird.

Besonders im Sport sollte keine Gewöhnung an spezielle Säfte und Pflüverchen stattfinden. Die Mittel haben teilweise den Charakter von Medikamenten, und die Hemmschwelle Drogen – im ursprünglichen Sinne des Begriffs – einzunehmen, sinkt.

Der Durchschnittssportler kommt auch auf gute Leistungen, wenn er sich ohne spezielle Zusätze täglich ausgewogen ernährt. Ernährungstricks erzeugen keine Bestleistungen, wobei sich aber einseitig zusammengesetzte oder nicht regelmässige eingenommene Nahrung negativ auf das Leistungsvermögen auswirken. Dr. Peter Schürch schreibt sogar in einer Broschüre der Eidgenössischen Turn- und Sport-schule Magglingen über die Ernährung im Sport: «Zusatzpräparate sind Zusatz- und keine Ersatzprodukte, und es geht fast immer auch ohne.» Es ist übrigens erwiesen, dass die Verdauungsorgane in ausserordentlichem Masse seelischen und emotionalen Einflüssen unterliegen. Ängste, Frustrationen, Wut, Ärger usf. können die Funktionen des Verdauungsapparates und des Stoffwechsels empfindlich stören. Es kann sogar trotz ausreichender Nahrungszufuhr zu Mangelerscheinungen kommen.

Wer nicht an sein Leistungsvermögen ohne spezielle Pflüverchen glaubt, sollte

Es wirkt ein jede Sportart mit der Zeit ein bisschen öd, wenn es an Härte föhlt. Autorennen sind da sehr gefragt, weil hie und da sich einer überschlagt. Gespannt mit einem Doppler sitzt man da und hofft auf einen g'scheiten Bumsera, weil durch einen spektakulären Crash wird ein Grand Prix erst richtig fesch.

seine Lebensgewohnheiten überdenken, vielleicht die Ansprüche zügeln oder die Sportart wechseln. Eine vielseitige Basisernährung genügt: Kohlenhydratreich sollte sie sein. Salz und Fett sind eher zu meiden. Der Vitamin-, Eiweiss- und Mi-



Gesundheitspflege: Zuerst wird der Körper übermässig geschunden, danach finden entsprechende Mittel ihren Absatz.



Doping des kleinen Mannes: Eine Palette auf Sportler ausgerichtete Produkte.

neralstoffbedarf kann mit Salaten, Gemüse, Müesli, Kartoffeln, Teigwaren und Fisch längstens gedeckt werden. Es ist unnötig, sich mit Fleisch oder konzentrierten Proteinen vollzustopfen. Diese Nahrungsmittel liefern nicht die für eine anhaltende Leistung nötige Energie. Es gibt übrigens verschiedene Spitzensportler, die sich vegetarisch ernähren und zu den Besten gehören.

Selbstverständlich braucht der Körper Energie. Bei Langstreckenskiläufern und Bergsteigern errechneten Wissenschaftler einen täglichen Energiebedarf von bis zu 10 000 Kalorien in Hochleistungsperioden. Wer kulinarisch etwas öfter sündigt, kann sich dies durchaus ohne Gewichtszunahme und Verfettung leisten, wenn er vermehrt Sport treibt. Die Tabelle 1 zeigt einige Beispiele für den durchschnittlichen Energieverbrauch eines Menschen bei verschiedenen Tätigkeiten. Im Schlaf benötigen wir 0,93 cal./kg Körpergewicht/Stunde. Eine 75 kg schwere Person benötigt entsprechend innerhalb von 8 Stunden Schlaf $8 \times 0,93 \times 75 = 558$ Kalorien.

Beim Ausdauersportler werden die Blutfettwerte günstig beeinflusst. Tägliches Training erhöht den HDL-Cholesterinspiegel (ungesättigte Fettsäuren), und der LDL-Cholesterinspiegel (gesättigte Fettsäuren) kann gesenkt werden. Daraus wird die These abgeleitet, dass Sport das Herzinfarkt-risiko senke.

Der Trend zur unsinnigen Spezialernährung der Breitensportler wird von einer profitgierigen Industrie gesteuert; das Bedürfnis danach in der breiten Masse geweckt. Unselig ist vor allem, dass die Gewöhnung an isotonische Getränke und

Kraftfutter bereits bei jungen Sportlern zu einer psychischen Abhängigkeit föhrt, die nicht notwendig wäre. Der Weg zur Leistungssteigerung über die Chemie wird dadurch geebnet. Der Orthopäde und frühere Weltklasse-Schwimmer Klaus Steinbach erzählt im «Spiegel» 37/87 von seinen Begegnungen mit den Bundesliga-Fussballern: «Zu mir sind Spieler gekommen, die sagten: «Hör mal, Doc, ich hab' so 'n Durchhänger, haste nicht was, was mich so richtig anmacht, wo ich so richtig die Sau rauslassen kann?»»

Sport und Doping

Das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit wird schon früh durch spezielle Zugaben beeinflusst. Der Schritt zum Doping ist nicht weit. Mästen, Dopen oder Spritzen gilt allgemein als tabu. Helmut Ortner fragt sich berechtigt in «Das Geschäft mit dem Sport»: «Hat eine Gesellschaft, die sich selbst mit Medikamenten vollstopft, überhaupt das Recht, Doping im Sport zu verurteilen?» Danach fragt allerdings niemand. Im Gegenteil: In der heilen Welt des Sports darf nicht sein, was ist.

Auf Händen wird die Schweizer Leichtathletin Sandra Gasser getragen, obwohl 2 Tests einen Dopingmissbrauch nachgewiesen haben. Eine ganze Nation weint, die Medien nehmen das bedauerenswerte Mädchen in Schutz. Politiker oder andere vermeintlich «öffentliche» Persönlichkeiten werden bei vergleichsweise kleinen Vergehen, nur schon beim Verdacht, rücksichtslos in die Pfanne gehauen. Der Kabarettist und Sportjournalist Werner Schneyder bringt es auf den Punkt: «Der Sport ist käuflich, korrupt oder so kaputt wie die Gesellschaft, in der er stattfindet.»

Im Sport

	Kalorien	Joule
Radfahren 30 km/Std.	12,00	50,21
Lauf 9 km/Std.	9,50	39,75
Skilaut 9 km/Std.	9,00	37,66
Rudern, Rollsitz 6 km/Std.	7,38	30,88
Kanufahren	7,00	29,29
Tischtennis	4,50	18,83
Reiten (Trab)	4,20	17,57
Radfahren 9 km/Std.	3,54	14,81

Im Alltag

	Kalorien	Joule
Gehen 6 km/Std.	3,70	15,48
Gehen 3 km/Std.	2,50	10,46
Theorieunterricht, Vorlesung	1,50	6,28
Stehen straff	1,23	5,15
Stehen schlaff	1,06	4,44
Sitzen	1,04	4,35
Grundumsatz liegend, nüchtern	1,00	4,18
Grundumsatz mit Verdauung	1,10	4,60
Schlaf	0,93	3,89

Tabelle 1: Durchschnittlicher Energieverbrauch eines Menschen pro kg Körpergewicht pro Stunde bei verschiedenen Tätigkeiten.

Die Rutschbahn der deutschen Leichtathletin Birgit Dressel, 26 †, in den legalen Drogensumpf und schliesslich in den Tod liess im letzten Herbst den Irrsinn um Rekorde, Geld, Ruhm und Meistertitel wieder einmal deutlich werden. Hier findet sich die Fortsetzung der harmlosen Durstlöscher aus der Industrieküche. Die Pharmazeutika schillern in allen Farben des Regenbogens. Dressel hatte täglich 9 Tabletten und eine Trinkampulle eingenommen. Dazu gehörten Vitamine B₁, B₁₂, C und Präparate, die Kupfer und Magnesium enthalten. Notwendig waren die Medikamente, um all die stereotypen Extremlastungen beim Training überhaupt aushalten zu können.

«Der grosse Sport beginnt da, wo die Gesundheit aufhört», erkannte Bertolt Brecht. Ohne Pharma-Krücken geht es offenbar bei vielen nicht mehr. Aufgrund eines rechtsmedizinischen Gutachtens, das festhält, wie Birgit Dressel gestorben ist, liess sich erstmals belegen, wie Hochleistungsathleten medizinisch betreut werden. Dressel wurde nach auftretenden Schmerzen innerhalb von wenigen Stunden zu Tode gespritzt und operiert. Eine Fehldiagnose hatte dabei die andere gejagt.

Es geht hier nicht um den Fall im Detail. Vielmehr muss dieses Beispiel zeigen, wie erst nur die harmlosen Pillen und danach die rezeptpflichtigen Medikamente gegen Entzündungen und Schmerzen angewendet werden. Am Schluss landen die Sportler im Drogensumpf. Dabei wissen sie genau: «Die Pille im Urin führt zum schnellen Ruin.» Das aber nur, wenn man sich erwischen lässt. Die Pharmaindustrie entwickelt ständig neue Präparate, und die Dopinglisten hinken entsprechend hintennach.

Lustig und tragisch ist die Geschichte des schwangeren Mittelstreckenläufers. Er hatte zur Dopingkontrolle eine vorbereitete Probe mit dem Urin seiner Freundin mitgebracht. Der Befund war danach tatsächlich negativ, doch man stellte fest, dass er Mutterfreuden entgegenblicken durfte. Der Doping-Trickser wurde darauf disqualifiziert und erhielt ein Jahr lang Startverbot. Der Wahrheitsgehalt der Geschichte ist schwer zu prüfen, aber heiter ist's auf jeden Fall.

Der oft zitierte Kölner Sportmediziner Willdor Hollmann sagte, dass ein Olympiasieg ohne Anabolika nicht mehr möglich sei. Da nützen selbst die längsten Dopingverbotslisten nichts.

Betrogen haben Sportler, menschlich wie sie eben sind, schon immer. Andere Beispiele, nicht aus der Dopingszene, belegen dies. In den vierziger Jahren hatte der schwedische Hammerwerfer Matthias

Engnestam ein Wurfgerät präpariert, das nicht dem Reglement entsprach. Das Wurfgerät war 400 g zu leicht. 1968 erwischte man die DDR-Bobfahrer bei den Olympischen Spielen beim Aufwärmen der Kufen. Aber auch die «Kleinen» bescheissen tüchtig mit: Am Engadiner Skimarathon kann man Langläufer beobachten, die in Maloja ihre Startnummer holen, ein Stück mit dem Auto fahren und sich darauf wieder unter die Läufer mischen.

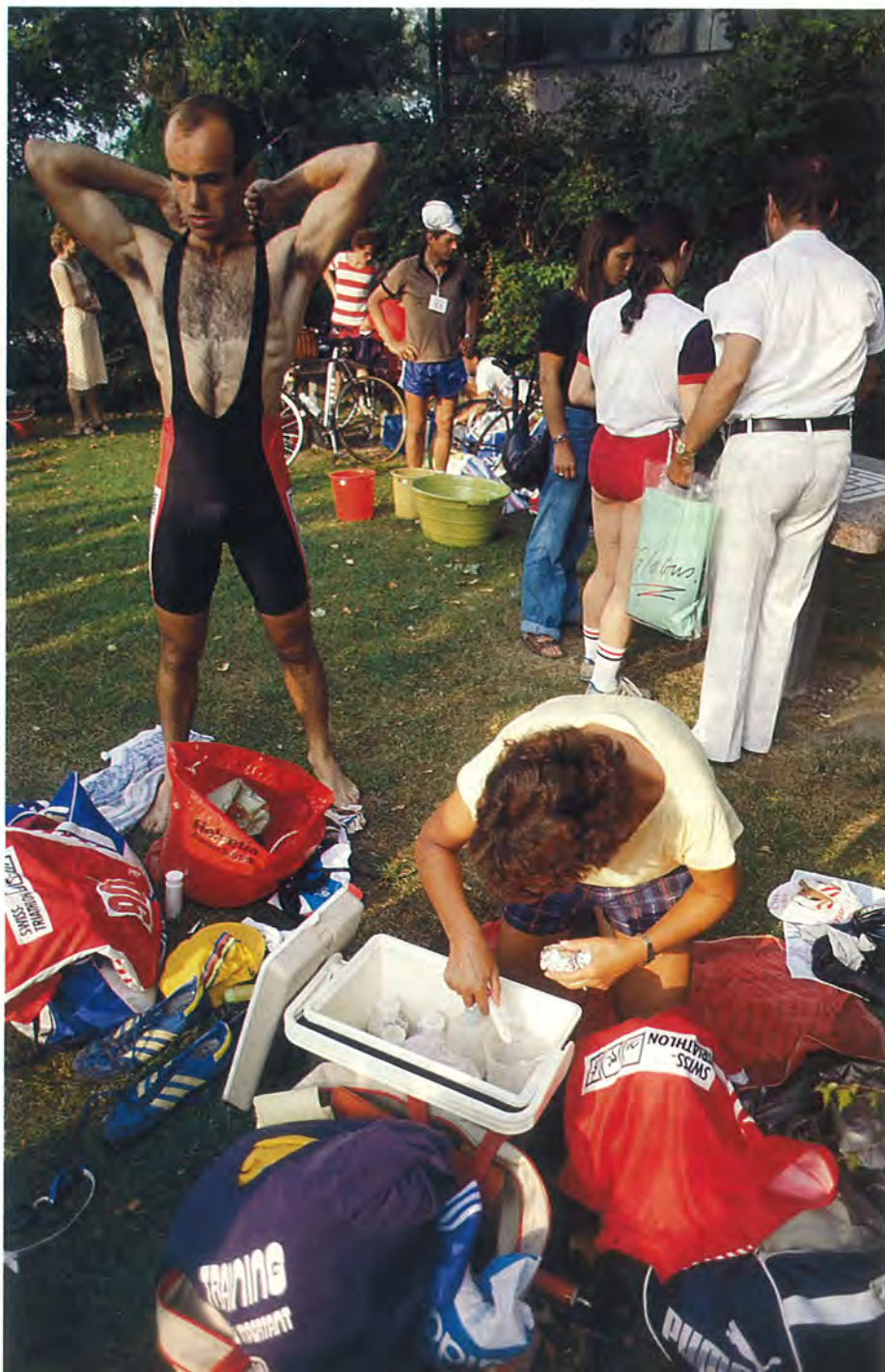
Sport, die grosse Furzidee? Nicht unbedingt. Die bundesdeutschen Schwimmer verzichteten auf den Griff in die biochemische Trickkiste und schwören bei den Olympischen Spielen in München auf Luft. «Luftklistier» hiess das Zauberwort. Die Schwimmer liessen sich bis zu 2 Liter Luft über den After in die Därme pumpen und hofften, dadurch besser im Wasser zu liegen und schneller schwimmen zu können. Der Erfolg blieb schon im Training aus, die Luft entwich zu

rasch. Die Furzidee wurde dem Erfinder trotzdem reichlich honoriert.

1986 wurden vom Internationalen Olympischen Komitee 32 982 Dopingkontrollen erfasst. 623 oder 1,89% davon fielen positiv aus.

Eher amüsant ist der Dopingfall mit Christine Stückelbergers Dressurpferd. Sie hatte am 12. Juli 1987 eine Bronzemedaille an den Europameisterschaften gewonnen. Die Dopingkontrolle wies Theobromin nach. Abklärungen ergaben, dass diese Substanz in einem Abfallprodukt vorhanden ist, das den handelsüblichen Futtermitteln beigegeben wird. Ein Beispiel, wie problematisch der Umgang mit Stoffen heute geworden ist. Auch im Futter des Menschen ist längst nicht mehr klar, welches die ursprünglichen Inhaltsstoffe sind (Vgl. «Natürlich», 10 und 11-1987).

Sachbuchautor Helmut Ortner fragt sich aufgrund der Recherchen zu seinem Buch: «Ist es nicht an der Zeit, dass man



Fotos: Sinus

Triathlon, ein Wettbewerb der sich aus den Disziplinen Schwimmen, Velofahren und Laufen zusammensetzt, verlangt eine professionelle Ausrüstung und Ernährung: Die Hersteller und Verkäufer reiben sich die Hände.

die 5 Ringe einstampft und das olympische Feuer endgültig auspustet?» Grundsätzlich könnte man dem durchaus zustimmen, wobei auch wieder klar ist, dass die publizierten Auswüchse im Sport eine kleine Welt sind. Das ganze Umfeld des Sports, dasjenige, welches auch den Breitensportler betrifft, ist heute fragwürdig.

Sport und Geschäft

«Die olympischen Spiele sind ein klassisches Endprodukt des ökonomischen, nationalistischen, medizinisch-pharmazeutischen und medialen Wachstums. Die Sportausrüsterindustrien machen der Welt weis, dass man für jede einer anderen noch so verwandten Sportart andere Kleidung, andere Schuhe braucht. Sie machen der Welt weis, dass gewisse Firmensymbole und sportliche Höchstleistungen einander geradezu bedingen. Bis dann endlich über jedes Hirn 3 Streifen oder so was ähnliches laufen werden.» Damit fasst Sportjournalist Schneyder den fundamentalen Irrweg des Sports treffend zusammen.

**Explodieren die Boliden
ist das Publikum zufrieden,
denn ein flammendes Inferno
schaut man immer wieder gern a
Heiterkeit auf der Tribüne,
das ist halt am Sport das Schöne...**
(nach einem Lied des Österreicher
Rainhard Fendrich)

Im Gegensatz zur Medizin ist in den Wirtschaftskreisen eindeutig klar: Für die Wirtschaft ist der Sport gesund. Dies ist auch logisch, wenn man sich vor Augen hält, dass der Kommerz weit vor dem Sport kommt. Die Opfer auf der untersten Stufe der Hierarchie haben nichts zu melden. Viele Spitzensportler sind die Huren der Wirtschaft. Sie stellen ihren Körper zur Verfügung, lassen sich quälen, mästen, dopen und spritzen oder machen es gar unter dem Leistungsdruck selber. Sie werden innerhalb eines ökonomisch orientierten Systems verplant, um Höchstleistungen zu bringen. Macht der Körper nicht mehr mit und stimmen die Leistungen nicht mehr, werden sie fallen gelassen.

Der Breitensportler äfft die Grossen nach. Er wird zum Hampelmann der Industrie. Beispielsweise der engagierte Jogger: Beinahe unzählige Joggingschuhe, für jedes erdenkliche Terrain, Trainer, Regentrainer, Rennhosen usw. muss er heute haben, um mitlaufen zu können. Von den Socken bis zum Stirnband muss eben alles stimmen, auch wenn es nur um den Spass am Sport und am eigenen Leistungsvermögen geht. Sony liefert noch den Jogging-Radio dazu, damit jeder Schlappschwanz auch im Training auf Touren kommt. Danach geht es dann

wieder um die Gesundheit. Im Superangebot dürfen unter der Dusche Sportfit, Sportdusch, Sportlotion und Sporthautöl über den geschundenen Körper vergeudet und in die Kläranlage gespült werden. Dabei täte es die gute alte Seife noch lange. Für Massage und gegen Verletzungen stehen ebenfalls ein unangemessenes Sortiment zum Kauf zur Verfügung: Franzbranntwein zur Erfrischung, Massagebalsam, Salbe, Gel, Pflanzenöl usw.

Es ist heute schwierig geworden, dem unnötigen Überfluss auszuweichen, so allgegenwärtig sind die Zeichen der Industrie. Selbst Hessens Ex-Umweltminister «Joschka» Fischer liess sich für den «Spiegel» in adidas-Turnschuhen für das Titelbild ablichten. Dass ein grüner Minister unbezahlt Reklame läuft, freut natürlich die adidas-Leute. Der Ausgewogenheit wegen: Die Popstars Mike Oldfield und Gianna Nannini hopsen mit Puma-Tretern über die Bühne. Der simple Turnschuh ist im Laufe der Zeit zum Freizeitschuh mit riesigen Absatzmöglichkeiten avanciert.

Selbst den Schriftsteller Silvio Blatter beschäftigen die Fusskleider: «Man trägt sie bei jedem Anlass und zu jeder Art Kleidung. Und so Zug um Zug sind auch wir Freizeitmenschen und Freizeitsportler Werbeträger geworden. Schauen Sie doch einmal nach, wie viele mit einem Firmennamen beschriftete Kleidungsstücke in ihrem Schrank liegen. Und wie viele, ja Tausende von Leuten, mit einer Werbeaufschrift auf der Brust herumlaufen. Mann, Frau, Kind: Keiner zu klein, ein Werbeträger zu sein.»

Eine ganz entscheidende Rolle in der Entwicklung der Sportwerbung spielen die Medien. Sie wurden schon immer vom Sport, sprich der Wirtschaft, unter Druck gesetzt. Rasch haben die PR-Verantwortlichen der Firmen ausgerechnet, dass eine Werbeminute viel teurer zu stehen kommt, als gleich selbst eine Veranstaltung zu sponsoren, über die danach minuten- oder gar stundenlang berichtet wird. Noch vor wenigen Jahren stritt man über die Dresswerbung. Die Fernsehanstalten drohten mit Übertragungsverbot. Inzwischen kicken die Fussballer als lebende Werbesäulen, und keiner stört sich mehr daran. In Österreich wurden sogar ganze Vereine von Firmen aufgekauft. Jetzt jagen der FC Swarovski Tirol (Opti-



Der Autor des Schwerpunktartikels: Peter Gloor, stellvertretender Chefredaktor des «Natürlich».

kerunternehmen), der SC Eduscho Eisenstadt (Kaffeeröster) oder Foto Nettig Vienna dem runden Leder nach.

Getragen werden diese Geschäfte nur durch die Garantie der Fernsehanstalten, dass die Spiele auch in die Stuben von ganz Europa gesendet werden. Bei öffentlich-rechtlichen Anstalten kann den Ansprüchen der Wirtschaft doch hin und wieder entgegengetreten werden, wobei der Publikumsgeschmack, die Sehbeteiligungen, einer harten Linie gegenüber der Sport-PR im Wege stehen. Die privaten Fernsehanstalten haben es bedeutend einfacher: Der US-Sender NBC zahlt für die Exklusivübertragungsrechte für die USA bei den Olympischen Spielen in Seoul ein Mindesthonorar von 300 Millionen Dollar. Weil sich auf dem amerikanischen TV-Markt Werbespots am teuersten nach 20 Uhr verkaufen lassen, müssen in Seoul die publikumswirksamen Sportler zum Kampf um die Goldmedaillen früh aufstehen. Die Endkämpfe der Leichtathleten finden beispielsweise zwischen 12 und 14 Uhr statt. Üblich sind sonst die frühen Abendstunden. Die Boxer müssen gar um 10 Uhr morgens antreten. Der Sport und insbesondere die Olympischen Spiele haben sich den Interessen der weltweiten Multis unterzuordnen. Wer zahlt, befiehlt.

Keine Zivilisation ohne Sport

Zum Schluss bleibt die Frage, warum es denn trotz allen Auswüchsen und offensichtlichen Fehlentwicklungen im Sport immer wieder so viele Teilnehmer, Geldgeber und Gaffer gibt. Unter dem Stichwort «Faszination des Sports» finden sich viele philosophische Erklärungsversuche. Stellvertretend der Stuttgarter Sportjournalist Hans Blickensdörfer, der sich vor allem auf den Fussball bezieht: «Dringender denn je wird ein Ausgleich gebraucht in einer Zeit, die immer phantasieloser wird und in der Sport für den unter Fortschritt stöhnenden Menschen die letzte Oase des prickelnden Abenteurers ist. Computer denken für ihn. Autos und Fahrstühle nehmen ihm das Gehen ab. Aber auf dem Fussballplatz hat sich seit Opas Zeiten nichts geändert. Hier kann der Mensch 90 Minuten lang Mensch und Experte sein. Der Fussball gibt, ohne dass darüber nachgedacht werden muss, die Selbstbestätigung zurück.»

Im Gegensatz zu den komplexen Themen unserer Zeit sind die meisten Sportarten trotz ihrer Verlogenheit anschaulich. In den Publikumssportarten sind die Fronten klar wie kaum woanders. Der Gegner ist sichtbar, Sieg und Niederlage sind unumstösslich definiert. Da kommt jeder mit. Sport für alle.

Sportfan Friedrich Dürrenmatt setzt den Sport in ein anderes Licht: Er lehnte einen Auftrag ab, eine Komödie mit sportlicher Thematik zu verfassen. Dazu sei Sport nicht wichtig genug. **N**

Peter Gloor: Bewegung ohne Zwang und Kommerz

Vom Sesselathleten zum Natursportler

Sport ist in Anbetracht der heute weit verbreiteten, sitzenden Lebensweise kaum mehr wegzudenken. Verzichten könnte man allerdings auf vieles, was sich im Umfeld des Sports angesiedelt hat. Eine kritische Auseinandersetzung mit den persönlichen Sportmotiven und Bedürfnissen tut not.

Für Jäger, Sammler oder Bauern in früheren Zeiten war Sport kein Thema. Der Lebens- oder Überlebenskampf beinhaltete alle Tätigkeiten, die den Körper in Schwung hielten. Erst ein gewisser Wohlstand und die Aufgabenteilung innerhalb einer Gesellschaft machten Wettkämpfe zum Zeitvertreib möglich. Abgeleitet wurde der Sport ur-

Bereits längere Fussmärsche stärken die Beinmuskulatur und führen dem Körper Sauerstoff zu. Allgemein sind Sportarten zu fördern, die ein Erlebnis mit der Natur beinhalten. Waldlaufen oder Joggen ist ein Stichwort. Eine Sportart, die sicher zu begrüßen ist, wenn dabei geteerte Strassen oder harte Beläge gemieden werden. Aber auch diese Sportart



Es muss nicht unbedingt Sport sein: Wanderungen oder lange Spaziergänge fördern das Wohlbefinden ebenso und lassen einem mehr Zeit für Naturbeobachtungen.

Fotos: Sinus, Peter Gloor



Über Wiesen, Felder und durch Wälder: Laufen sollte auch ein Naturerlebnis beinhalten.

sprünglich aus dem Kriegs- und Jagdwesen. Überliefert sind beispielsweise Wagenrennen, Lauf, Waffenkampf, Ringen, Faustkampf, Bogenschiessen. Heute stehen vor allem verschiedene Lauf- und Sportsportarten hoch im Kurs, bei uns speziell der Skisport.

Nun ist es bedeutend einfacher, auf allen Fehlentwicklungen des Sports und der Fitnesswelle herumzureiten, als ein Rezept für jedermann auszuarbeiten, wie er sein Leben in sportlicher Hinsicht gestalten soll. Unbestritten ist, dass ein gewisses Mass an Bewegung notwendig ist. Wieviel, ist bereits ein individueller Faktor.

birgt ihre Tücken, je nach Sichtweise: Das Beobachten der Lebensgemeinschaft Wald kommt dabei zu kurz. Da ist eben schon eher wieder das Spazieren oder Wandern zu empfehlen. Auf diese Weise wird der Körper allerdings weniger vielfältig beansprucht. Der langen Rede kurzer Sinn: Alles kann man nicht haben. Zudem stellt sich an vielen Orten eine Übernutzung des Waldes durch zu viele Erholungssuchende ein. Trotzdem darf der Besuch der sterilen, künstlichen Fitness-Center nicht zum Allein-selig-machenden werden. Die Bedürfnisse des Umweltschutzes müssen im Einzelfall mit denen der Erho-

lungssuchenden abgewogen werden.

Viele Sportarten wie Laufen, Radfahren, Schwimmen, Turnen, Rudern, Langlauf usw. haben ihre Qualitäten. Auch Yoga, autogenes Training, Abhärtungsmassnahmen nach Kneipp u.ä. sind im Bestreben nach einer ausgeglichenen Lebensweise zu berücksichtigen. Vor allem gilt es, einer vollwertigen, regelmässigen Ernährung mit viel Frischkost grosse Beachtung zu schenken.

Grundsätzlich muss jeder, ob Sportler oder nicht, selber erfahren, was für seinen Körper und seinen Geist das Beste ist. Es kann dabei nützlich sein, bei einem Sportverein mitzumachen. Erfahrungsaustausch und Kontakte erleichtern, den eigenen Organismus kennenzulernen. Den Körper ab und zu bis zur Leistungsgrenze zu fordern, bringt viel an Selbsterfahrung. Einfach gesagt: Auch ein Muskelkater gehört dazu.

Die optimale Quantität, Intensität, Häufigkeit und Art der Übungen wird wissenschaftlich nie festgelegt werden können. Insofern sind alle in der Ausübung von Sport oder gezielter körperlicher Bewegung frei.

Aus den Naturgesetzen abgeleitet ist es sicher sinnvoll, verschiedene Sportarten zu betreiben, um eine möglichst grosse Beanspruchungsvielfalt des Körpers zu erreichen. Bei den American-Footballern gehören beispielsweise Ballett genauso zum Training wie das Hantelnstemmen. Andererseits kann die tägliche Gartenarbeit, das Holzhacken oder Treppesteigen genauso zum individuellen Sportprogramm gehören, den Sport ersetzen.

Für den persönlichen Bedarf, den Breiten- und Amateursport oder wie man ihn immer bezeichnen will, genügt der gesunde Menschenverstand, um das Mass abwägen zu können und eine minimale Ausrüstung. Laufen Sie in einem alten Pijama durch den Wald. Ein Paar Turnschuhe genügt vollkommen. Wer glaubt, spezielle zu brauchen, soll sich ein vielfältigeres Trainingsgelände suchen und verzichten. Ebenso kann ohne Leistungseinbusse auf besondere Nahrungszusätze, Pflegemittel usw. verzichtet werden. Treiben Sie in dem Masse Sport, wie es ohne Zusätze möglich ist. Wenn sie dies nicht mehr können, so hinterfragen Sie einmal Ihre sportlichen Motive.