

# Volksgesundheit und Sport

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Historischer Kalender, oder, Der hinkende Bot**

Band (Jahr): **204 (1931)**

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-657511>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Volksgesundheit und Sport

Es gibt heute noch viele Leute, die, wenn ein Mann oder eine Frau im reiferen Alter Sport treibt, gleich mit abschätzigen Bemerkungen zur Hand sind.

Da sollte ein Umschwung eintreten. Man überlege sich einmal folgendes: Im jungen Menschen steckt ein starker Trieb nach körperlicher Betätigung. Dadurch wird er gesund, kräftig, widerstandsfähig. Es ist eine Freude, einen gut durchtrainierten Turner an irgendeinem Gerät zu beobachten. Hat nun der ältere Mann diese Übung seines Körpers weniger nötig als der junge? Wir behaupten gerade das Gegenteil.

Wenn die Jünglingsjahre vorbei sind und die Jugendlust an körperlicher Betätigung nachläßt, so sollten wir aus Überzeugung, ja aus Pflichtgefühl, die körperlichen Übungen fortsetzen. Wenn wir unseren Körper durch sportliche Betätigung stählen, so erhalten wir uns gleichzeitig auch unsere geistige Spannkraft, denn diese ist mit der körperlichen eng verbunden. Wir bewahren uns vor dem unschönen Fettansatz und helfen gleichzeitig allen Organen, normal und richtig zu funktionieren.

Ebenso wichtig ist aber auch der Einfluß dieser Körpererziehung für die Wehrkraft des Volkes. Ein kleines Land wie die Schweiz wäre im Konfliktsfalle rasch überrannt, wenn Landwehr und Land-

sturm körperlich nicht ebenso tüchtig, beweglich, leistungsfähig wären wie der Auszug.

Man wende nicht ein, daß die berufliche Tätigkeit den Sport vollwertig ersetze, denn die meisten Berufe beanspruchen nur gewisse Gruppen der Muskeln, und der Sport ist berufen, den Ausgleich zu schaffen, indem er auch die andern Muskeln nicht verkümmern läßt.

Dazu gehört aber auch eine verbesserte Ernährung, eine Ergänzung der gewöhnlichen Nahrung, die speziell konzentriert und leicht verdaulich sein soll. Eine solche ergänzende Nahrung ist die von Dr. A. Wander in Bern hergestellte Dvomaltine, die nicht nur selbst sehr hochwertig ist, sondern auch die übrige Nahrung verdauen hilft und die verbrauchten Kräfte rasch wieder ersetzt. Man denke nur an den Geher Vinder, der mit nahezu 50 Jahren den Weltrekord im Dauergehen aufstellte, indem er 500 km in 72 Stunden und 1 Minute zurücklegte und sich dazu fast ausschließlich mit Dvomaltine ernährte.

Man glaube auch nicht, daß Dvomaltine nur für die begüterte Klasse erschwinglich ist. Wenn wir bedenken, was wir dabei an Tatkraft, Arbeitskraft und Arbeitsfreude gewinnen, so erkennen wir, daß Dvomaltine nicht ein teures, sondern im Gegenteil ein billiges Kräftigungsmittel ist.

P 7022 K