Nikotin : Gift für Sportler

Autor(en): **Grebe, Hans**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **25 (1968)**

Heft 5

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995165

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Nikotin - Gift für Sportler

Von Prof. Dr. Hans Grebe

Wenn man die tägliche Werbung für das Zigarettenrauchen auf sich einwirken lässt, möchte man annehmen, dass das Zigarettenrauchen die höchste Stufe der Kultur und der Lebensfreude sein müsse. Die ärztlichen Erfahrungen stehen hierzu in krassem Gegensatz.
Während bei uns kaum jemand den Mut findet, gegen die zunehmende Sucht des Zigarettenrauchens aufzutreten, sind in England und den USA in den letzten Jahren so umfangreiche massenstatistische Untersuchungen über die Schädlichkeit des Rauchens durchgeführt worden, dass deren Ergebnisse auch unserer Öffentlichkeit nicht vorenthalten werden dürfen und dass insbesondere jeder Sportler sich mit der Gefahr des Zigarettenrauchens auseinandersetzen müsste.
Die deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren in Hamm, Bahnhofstrasse 2, hat soeben eine Schrift von Dr. Ferdinand Schmidt «Verkürzt Rauchen das Leben?» veröffentlicht, die jeder Sportler und jeder für den Sport und die Gesundheit der Sportler Verantwortliche kennen müsste.
In dieser Schrift wird auf Grund der Auswertung einer umfangreichen Literatur u.a. folgendes festgestellt:

1. Nikotin ist eines der stärksten Gifte, die wir kennen;
2. wer raucht, stirbt früher;
3. Raucher sterben um so früher,
   a) je zeitiger sie mit dem Rauchen angefangen haben,
   b) je länger sie rauchen,
   c) je mehr sie auf Lunge rauchen,
   d) je grösser die Gesamtmenge der gerauchten Zigaretten ist;
4. jeder 10. Raucher stirbt an Lungenkrebs, wobei sich bei starkem Rauchen das Risiko auf das mehrfache erhöht;
5. an Herzinfarkt, Lungenkrebs und anderen durch das Rauchen hervorgerufenen oder verschlimmerten Krankheiten sterben in den Altersgruppen zwischen 40 und 50 Jahren auf 100 Nichtraucher 233 Raucher.

In diesen sogenannten besten Jahren hält der Zigarettentod eine Ernte, die bei dem steigenden Zigarettenkonsum unserer Bevölkerung auch deshalb anzuwachsen droht, weil nach einer Untersuchung des Frankfurter Kinderarztes, Professor Dr. Theopold, schon die Hälfte unserer heute 14- bis 20-jährigen regelmässig raucht.
Die Wirkung des Nikotins beruht ausser der direkten Giftwirkung vor allem in einer Gefässverengung, mangelnder Durchblutung und Herzbeschleunigung. Die Nikotinwirkung steht damit in direktem Gegensatz zu der Herz- und Kreislaufeinwirkung, wie wir sie bei Sportlern mit dem bekannten leistungsstarken Herzen kennen. Wenn man bedenkt, wie sehr gerade unsere heutigen Kinder und Jugendlichen bei der allgemeinen Bewegungsarmut auf den Sport und die aktive körperliche Bewegung zur Erreichung eines leistungsstarken Herzens und einer guten peripheren Durchblutung angewiesen sind, dann bleibt als Erklärung dafür, dass in der Schule und in den Sportvereinen das Rauchen nicht kategorisch verboten wird, nur die Tatsache, dass offenbar auch die verantwortlichen Lehrer, Vereinsvorsitzenden und Übungsleiter die Gefahren des Rauchens nicht kennen oder selbst rauchsüchtig sind.
Die Gefahr des Nikotins und besonders des Zigarettenrauchens liegt nicht nur in direkten Schädigungsmöglichkeiten auf Herz, Lunge, periphere Durchblutung und innere Organe, wie besonders den Magen-Darm-Kanal, sondern darin, dass bekanntlich für jeden Zigarettenraucher die Gefahr besteht, süchtig zu werden.
Süchtig ist ein Mensch, der eine angenommene Eigenheit nicht mehr lassen kann. Jeder, der deshalb nicht von heute auf morgen das Rauchen aufgeben kann, ist bereits süchtig und gesundheitlich schwer gefährdet.
Es liegt auf der Hand, dass die Gefahren des Rauchens für Leistungssportler besonders gross sind. Wenn Dr. Schmidt in seiner Schrift feststellen konnte dass die Raucher heute im Durchschnitt zehn Jahre früher sterben als die Nichtraucher, dann muss zur Frage der sportlichen Leistungsfähigkeit darauf hingewiesen werden, dass die Raucher ihr Leistungsvermögen sehr viel früher verlieren als die Nichtraucher.
Jeder Vereinsvorsitzende kennt die ihm manchmal unerklärlich erscheinenden Leistungskrisen der ihm anvertrauten Aktiven, deren Erklärung gar nicht selten im übermässigen Nikotingenuss zu suchen ist. Das Beispiel vieler Alterssportler, die das Rauchen bei der Feststellung ihres ersten Leistungsknicks oder auch schon früher aufgegeben haben und die dadurch ihre Leistungsfähigkeit auf viele Jahre hinaus konservieren konnten, zeigt die Wichtigkeit ihrer Erkenntnis auf, dass es zum Aufhören bei Rauchern nie zu spät ist und dass die Nichtraucher im Sport weit bessere Chancen haben als die Raucher. Wer nicht raucht, hat nicht nur mehr vom Leben, er bleibt auch gesünder und vor allem auf Jahre hinaus leistungsfähiger. Wer das Zigarettenrauchen nicht lassen kann, sollte wenigstens seine Rauchgewohnheiten und seine Rauchmenge ändern, die Zigarette mit der Pfeife vertauschen und beim Rauchen in geschlossenen Räumen auf die mitgefährdeten Kameraden und deren Gesundheit bedacht sein.

DSB

Durchhalten einer möglichst hohen Geschwindigkeit über Mittelstreckendistanzen zu verstehen ist. Eine Beanspruchung auf allgemeine anaerobe statische Ausdauer liegt bei genügend grosser statischer Arbeit unter Beanspruchung von mehr als $^1/_7$ bis $^1/_6$ der gesamten Skelettmuskulatur vor.
Diese Form der Ausdauer hängt massgeblich von folgenden Faktoren ab:

Grundkraft,
anaerobe Energiegewinnung,
Säure-Bindungsvermögen,
zentrale Ermüdung.

Dieses Schema der muskulären Beanspruchungsformen im Rahmen des Trainings kann naturgemäss in seinen Details mit manchen anderen Bezeichnungen sowie mit manchen weiteren Untergruppen versehen werden. Darüber hinaus muss gerade bei einer solchen analytischen Systematisierung auf die Tatsache hingewiesen werden, dass in der Natur alle Grenzen fliessend ineinander übergehen. Das gilt auch für die Praxis der sportlichen Beanspruchungen. Zur Verständigung im Gespräch zwischen Ärzten und Trainern müssen jedoch klare Begriffe vorhanden sein, ohne welche ein gegenseitiges Verständnis unmöglich ist.

Aus: Die Lehre der Leichtathletik, Nr. 3/68.