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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 26 (1969)

Heft: 10

Rubrik: Welche Menge Welche Wirkung?

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

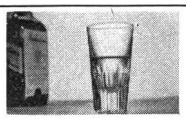
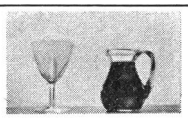
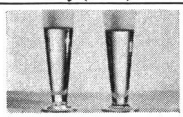
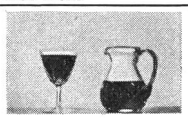
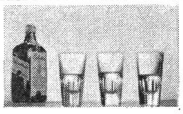
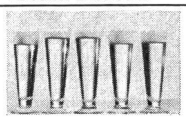
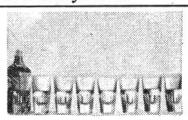
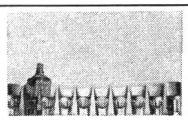
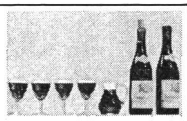
Download PDF: 08.07.2025

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

ken können, sind verschwindend selten — auch wenn der Mensch von heute eine grosse Neigung hat, «keine Zeit zu haben». Wir haben aber alle gleich viel, und ein von mir sehr verehrter Hochschullehrer sagte einmal — nicht speziell auf den Sport bezogen, aber auch für ihn gültig —: «Qualifizierte Menschen haben immer Zeit!»

In den uneingeschränkten Genuss der körperlichen und seelischen Vorteile und des Erlebnisses des Fitseins kommt nur der Mensch, der die körperliche Aktivität und den ihm zusagenden Sport zur Gewohnheit fürs Leben macht und ihnen treu bleibt. Eine gute und lustbetonte Angewöhnung im Kindes-, Schul- und Nachschulalter ist deshalb von ausserordentlicher Bedeutung und erleichtert die spätere Überwindung schwieriger Perioden, die sich nicht ganz ausschalten lassen. Sklave jedoch soll der Mensch auch hier nicht werden. Er soll sein Tun und Lassen übersehen und frei bleiben; wir sollen den Sport mit Freude und Einsatz treiben und nicht er uns. Der Mensch soll ihn aber wollen und soll sich an ihn gewöhnen, so dass er nach ihm Hunger empfindet wie nach dem täglichen Brot.

Welche Menge Welche Wirkung?

Sie trinken	Alkohol im Blut nach einer halben Stunde	Symptome
	0,2–0,5	**leichte Wirkung**
  1 Whisky (1/2 dl) oder 2 dl Wein	0,2	Wärmegefühl; leicht beeinträchtigte Genauigkeit bei Geschicklichkeitstesten
  2 Becher Bier oder 3 dl Wein	0,3	deutliche Beeinträchtigung der Genauigkeit bei Geschicklichkeitstesten
3 Becher Bier oder 5 dl Wein	0,5	Wegfall von Hemmungen, Anzeichen von Plaudersucht
	0,6–0,9	**eindeutige, aber noch nicht drastische Wirkung**
 4 Becher Bier oder 3 Whiskys oder 6 dl Wein	0,6	beginnender Verlust des Gleichgewichtes und der Muskelreflexe; 1 von 4 Versuchspersonen torkelt
 5 Becher Bier oder 4 Whiskys oder 8 dl Wein	0,8	deutliche Angetrunkenheit
	1,0–1,5	**eindeutige Betrunkenheit**
6–7 Becher Bier oder 5 Whiskys oder 10 dl Wein	1,0	Plaudersucht, Selbstgespräche, Sprachstottern und Schwanken
 10 Becher Bier oder 7–8 Whiskys oder 15 dl Wein	1,5	die meisten Versuchspersonen sind stark betrunken, nur bei einer von 12 ist Trunkenheit noch nicht offensichtlich; 2/3 erbrechen
	2 und mehr	**hilfloser Zustand und Lebensgefahr**
  12 Becher Bier oder 10 Whiskys oder 2 l Wein	2,0	Die Versuchspersonen können sich nicht mehr an- und ausziehen; viele können den Urin nicht mehr halten

Mit 3 ‰ tritt Schlaf oder Bewusstlosigkeit ein. 4 ‰ haben tiefe Bewusstlosigkeit zur Folge und 5 ‰ sind tödlich.

Diese Durchschnittswerte und die entsprechenden Symptome wurden an nicht Alkoholgewohnten mit nüchternem Magen ermittelt.
Obschon mässige oder schwere Trinker an Alkohol gewöhnt sind, steigen die Promille bei ihnen gleich rasch wie bei alkoholungewohnten Personen. Hingegen kann bei den Symptomen eine grössere Verträglichkeit festgestellt werden.
Erst bei chronischem schwerem Trinkertum kommt es zu einer Umkehr der Verträglichkeit, indem plötzlich wieder viel weniger, sogar noch weniger als bei Abstinenten vertragen wird.
Mehr Alkohol als die Tabelle angibt braucht es hingegen, wenn man zum Essen trinkt. Zum Essen muss man bis zur Hälfte mehr Alkohol trinken, um im Blut gleichviel Promille zu erreichen, wie wenn man nüchtern trinkt. Wichtig ist auch die Tatsache, dass bei Frauen der Blutalkoholgehalt um etwa 20 Prozent rascher ansteigt als bei Männern mit gleichem Gewicht. Ebenso ist nicht zu vergessen, dass eine ganze Reihe von Medikamenten die Alkoholwirkung vervielfachen.
Man mag aus diesen Ausführungen vor allem ersehen, von wievielen Faktoren die Wirkung genossenen Alkohols abhängt und wie schwierig es im Einzelfall ist, die eigene Alkoholverträglichkeit objektiv abzuschätzen, insbesondere auch deshalb, weil schon geringer Alkoholgenuss einer objektiven Selbsteinschätzung bekanntlich nicht eben förderlich ist. Die Tatsache aber, dass die unfallrisiko-erhöhende Wirkung kleinster Alkoholmengen, die früher als völlig harmlos angesehen wurden, eindeutig feststeht, zwingt heute einen jeden täglich zur Entscheidung, wie weit er im Strassenverkehr persönlich «auf der sicheren Seite» bleiben will.

Ein Bier genügt

von Jürg Meyer, Zürich

Ein Bier genügt, und Sie erreichen in anspruchsvollen Testen die Spitzenleistung nicht mehr. Zwei Glas Bier genügen, und Ihr Unfallrisiko auf der Strasse ist erhöht. In Chicago hat man vor einiger Zeit den Alkohol im Blut von Verunfallten gemessen und ihn verglichen mit dem Alkoholgehalt des Blutes von Autofahrern, die keinen Unfall hatten.
Die Ergebnisse waren überraschend, wenn nicht alarmierend. Es brauchte keineswegs die berühmten 0,8 Promille zu einem erhöhten Unfallrisiko. Schon ab 0,4 Promille stieg die Unfallhäufigkeit stark an und war bei

1 Promille bereits vier- bis sechsmal so gross wie bei den Personen, die keinen Alkohol tranken. Bei

1,3 Promille war das Risiko sogar zehnmal

grösser und mit

1,5 Promille 25mal.

Eine Untersuchung in Deutschland in der gleichen Zeit zeigte, dass rund 20 Prozent der Personen mit 0,2 Promille Alkohol im Blut «unsorgfältiger und rücksichtsloser» fahren als Personen, die keinen Alkohol tranken. Bei 0,5 Promille waren es bereits 40 Prozent, die messbar unsorgfältiger steuerten; bei 0,7 Promille waren es 66 Prozent, bei 1 Promille 88 Prozent und bei 1,4 Promille waren es gar 100 Prozent!

Diese Zahlen belegen eindeutig,

wie gefährlich gerade «mässiger Alkoholgenuss»

mit weniger als 0,8 Promille Alkohol im Blut für den Strassenverkehr ist. Erst bei 0,8 Promille ist bei jedem einzelnen Autofahrer der Zusammenhang zwischen Alkohol und Unfall so stark, dass die Gerichte die Schuld aussprechen können. Darunter weiss man bloss, dass bei einem grossen Prozentsatz der Alkohol am Unfall schuld war, aber man kann es von Einzelfall zu Einzelfall nicht sicher entscheiden. Dabei ist der Prozentsatz der Autofahrer, die mit 0,2 bis 0,8 Promille Alkohol im Blut auf die Strasse gehen, ungleich grösser als die Zahl der Autofahrer, die sich mit 0,8 und mehr Promille noch auf die Strasse wagen. Ohne Übertreibung dürfen wir annehmen, dass die «im Einzelfall nicht erfassbaren» Alkoholunfälle mit weniger als 0,8 Promille für das Verkehrsmorden auf der Strasse zahlenmässig viel stärker ins Gewicht fallen als die eindeutigen Alkoholunfälle mit mehr als 0,8 Promille.

Die Promille im Blut

hängen direkt von der Menge des getrunkenen Alkohols ab. Ein gesunder, nüchterner Mann erreicht mit einem Zehntel Deziliter reinen Alkohol bereits rund 0,1 Promille im Blut. Diese Menge Alkohol findet sich in 1 dl Wein, in 2 dl Bier oder in einem Viertel-dl Spirituosen (Schnaps, Kirsch, Rhum, Whisky usw.).

0,2 Promille, eine Alkohol-Blut-Konzentration, wie sie bei einem normalgewichtigen und durchschnittlich grossen Menschen gewöhnlich durch Genuss von 4 dl Bier erreicht werden kann, galten — und gelten vielfach noch heute —, im allgemeinen als absolut harmlose Dosis. Viele Wissenschaftler, welche die Wirkung des Alkohols in seinen verschiedenen Konzentrationen auf den menschlichen Organismus untersuchen, äussern sogar ausdrücklich die Meinung, Konzentrationen um 0,15 bis 0,2 Promille zeigten praktisch keine feststellbaren Auswirkungen.

Freilich fiel immer wieder auf, dass die Alkoholverträglichkeit bei einzelnen Personen in ausserordentlich weiten Grenzen zu schwanken pflegte. Personen, die sich in vorangegangenen Versuchsreihen hinsichtlich Alkoholverträglichkeit durchaus normal d. h. dem Durchschnitt entsprechend verhalten hatten, zeigten plötzlich — aus irgendwelchen oft unbekannten Gründen — selbst bei viel kleineren Alkoholmengen unerwartet heftige Reaktionen. Bekannt ist auch die Tatsache, dass gewisse Menschen eine ausgesprochene Alkoholverträglichkeit aufweisen und auf Konzentrationen noch kaum feststellbar reagieren, die bei anderen Versuchspersonen deutlich Symptome zutage treten lassen.
Zur Messung der Instabilität des Gleichgewichtes beim stehenden Menschen kann ein spezielles Gerät verwendet werden. Dieses Gerät registriert auch unsichtbare Körperschwankungen mit höchster Präzision. Es kommt zum Einsatz bei der Untersuchung von Schwindel-,