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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 27 (1970)

Heft: 7

Artikel: Aber das Rauchen lassen : ehemalige Aktive beim Sport durch Nikotin bedroht

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994480

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: 09.07.2025

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

vorauseilt und 2. die ganze Beurteilung eines Wachstumsvorganges nicht eine Frage des chronologischen, sondern des sogenannten biologischen Alters ist. Zwischen diesen beiden kommen bekanntlich Streuungen über vier und mehr Jahre vor. Wir können uns somit nicht an ein bestimmtes Geburtsalter oder an ein ganzes Kollektiv wie etwa eine Schulklasse halten, sondern wir müssen jedes Individuum inbezug auf seine eigene körperliche Entwicklung beurteilen. Diese Tatsache allein macht die ganze Problematik vom sportphysiologischen Standpunkt aus, wo wir uns in erster Linie ja mit Kollektiven beschäftigen, sehr schwierig.
Beobachten wir nun neben der Entwicklung des Skelettsystems diejenige der Muskulatur, so sehen wir, dass die Entwicklung dieser beiden keineswegs parallel verläuft, sondern diejenige der Muskulatur derjenigen des Skelettsystems erheblich nachhinkt. Bei Knaben erreicht der Entwicklungsschub der Muskelkraft seinen Höhepunkt erst etwa 14 Monate später als der Längenwachstumsschub! Wenn sich diese Tatsache aufgrund von Hormonwirkungen ohne weiteres erklären lässt, so mutet sie doch fast als Selbstschutz-Mechanismus des jugendlichen Mechanismus an, indem dieser in der Phase seiner grössten Empfindlichkeit durch eine relative Unterentwicklung seiner Muskulatur vor Überlastungen geschützt werden soll.

Zusammenfassend können wir folgende Schlussfolgerungen ziehen:

1. Für die optimale Entwicklung der Wirbelsäule ist eine normale Entwicklung der Muskulatur, speziell der Rückenmuskulatur, Voraussetzung. Muskelinsuffizienz führt zur Haltungsschwäche. Ein Haltungsschaden selbst kann aber durch ein allgemeines Training nur wenig beeinflusst werden, sondern benötigt eine *zielgerichtete Rückengymnastik*, wobei auch deren Möglichkeiten offensichtlich beschränkt sind. Umgekehrt kann eine zu kräftige Muskulatur ebenfalls zu Wirbelsäulenschäden, vor allem im Sinne der Scheuermann'schen Krankheit führen. Als besonders schädlich muss statische Muskelarbeit, wie sie heute in Form des isometrischen Trainings auch bei Jugendlichen sehr beliebt ist, bezeichnet werden. Der jugendliche Organismus ist bekanntlich weit mehr auf dynamische als auf statische Muskelarbeit eingestellt.

2. Nicht jede Entwicklungsphase, die der kindliche und jugendliche Organismus durchläuft, ist gleich gefährdet. Als besonders kritische Phase ist die Pubertät bekannt, speziell ihre erste Hälfte. Das Einsetzen und der Ablauf der Pubertät ist hinwiederum nicht eine Frage des chronologischen Alters, mit andern Worten eine Frage der Schulklasse, der ein Kind angehört, sondern eine Funktion seiner biologischen Entwicklung.

3. Hochleistungssport birgt seine besonderen Gefahren in sich, beschränkt sich andererseits aber auf eine kleine Auslese. Aus diesen Gründen ist es angezeigt und notwendig, dass Jugendliche, die bebereit sind, sich einem speziellen sportlichen Training zu unterziehen, vorgängig und in periodischen Abständen einer klinischen und röntgenologischen Untersuchung ihres Rückens unterzogen werden. Ein volles Krafttraining sollte erst gegen Ende der Pubertät begonnen werden.

Aber das Rauchen lassen

Ehemalige Aktive beim Sport durch Nikotingenuss bedroht

In jüngster Zeit häufen sich die Meldungen, dass junge Menschen, ehemalige Sportler, Leistungssportler und sogar Olympiakämpfer, Menschen, die erst vor wenigen Jahren ihre aktive Laufbahn beendet haben, bei sportlicher Betätigung Herzinfarkten erlegen sind.

Nun sollten doch gerade ehemalige Sportler, deren Herzmuskulatur, im Gegensatz zum normalen Menschen, verstärkt ausgebildet ist, deren Herz also leistungsfähiger ist, den «Stress-Situationen», und in diesen ist der Herzinfarkt aufgetreten, besser gewachsen sein. Aber gerade das Gegenteil war in verschiedenen Beispielen der Fall, dass sich nämlich ein Herzinfarkt einstellte, wenn diese Leute sich sportlich betätigten.

Dozent Dr. Josef Keul, Physiologe an der Universität Freiburg und langjähriger Betreuer deutscher Spitzensportler, nennt zwei Gründe für diese Erscheinung, die man jugendlichen Herzinfarkt genannt hat. Erstens kommt es bei den Menschen allgemein und bei Sportlern insbesondere zu einem Infarkt, wenn sie sich untrainiert durch einen Wettkampf übermässigen Kreislaufbelastungen aussetzen. Es treten dabei starke Regulationsstörungen auf, die durch Fettanlagerungen, hervorgerufen durch starken Alkoholgenuss oder übermässige Ernährung, noch sehr viel früher auftreten, mit der Konsequenz des Infarktes. Zweitens, die wichtigste Ursache dieser Erscheinung aber ist eine Minderdurchblutung des Herzen, die hauptsächlich durch das Rauchen hervorgerufen wird. An einer kleinen, jederzeit unbemerkt möglichen Beschädigung der Herzmuskulatur bildet sich durch den täglichen Genuss von 30 bis 40 Zigaretten verstärkt ein Wundbett, das die erforderliche Durchblutung des Herzens nicht mehr gewährleistet. Bei einer über das Normale hinausgehenden Belastung führt dies zum Infarkt.
Das bekannteste Beispiel im Bereich des Sports für diese Erscheinung war der Tod des Olympiateilnehmers 1952 im Zehnkampf von Helsinki Sepp Hipp, der nach Beendigung seiner Laufbahn täglich 30 Zigaretten rauchte und bei leichtem Training einem Herzinfarkt erlag. Herzbeschwerden bei bekannten Sportlern wie Zatopek, Schade oder Pirie, die sich in Form von «Herzstichen» äusserten, eine Erscheinung, die auf den plötzlichen Fortfall der Kreislaufbelastung und damit der Arbeit des Herzens zurückzuführen ist, ist lediglich eine unangenehme Erscheinung und hat auf die Lebenserwartung keinen Einfluss.

Diese Sportler aber haben nach ihrer aktiven Zeit nicht begonnen zu rauchen, so dass keine Gefahr bestand, ihnen ein leichtes, weiterlaufendes Training gegen derartige Beschwerden zu verordnen. Sport zu treiben birgt also kein Risiko in sich – Sport zu treiben und dabei starker Raucher zu sein oder untrainiert einen Wettkampf bestreiten zu wollen, das sollte man sich freilich überlegen. Dirk Schreyer
«Frankf. Allg.»