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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 28 (1971)

Heft: 8

Artikel: "Frauen nur ein schwaches Geschlecht?"

Autor: Aaken, E. Van

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994676

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

Forschung—Training—Wettkampf

LEHRBEILAGE DER ETS-FACHZEITSCHRIFT FÜR DEN WETTKAMPFSPORT

8. 1971.8

«Frauen nur ein schwaches Geschlecht?»

Dr. E. van Aaken, Waldniel

Vorwort der Redaktion:

In den folgenden Ausführungen bricht Dr. E. van Aaken eine Lanze für den Sport der Frau, durchaus zu Recht, bestehen doch von vielen Seiten, nicht zuletzt auch von der Sportmedizin her, noch Vorurteile, die unbegründet sind. Dass der Autor das Problem ganz vorwiegend vom Gesichtspunkt der Dauerleistungsfähigkeit her sieht und diese ganz in den Vordergrund stellt, entspricht seinen persönlichen Auffassungen, die keineswegs allgemein geteilt werden. Bei näherer Überlegung dürfte eine Aussage wie «Die Dauerhaftigkeit des Lebens hängt von der Ausdauermöglichkeit des Organismus allein ab» sehr problematisch sein, und auch im einzelnen ist es z. B. nicht ohne weiteres erlaubt, das Herzvolumen einer hochtrainierten Sportlerin mit demjenigen eines untrainierten Mannes zu vergleichen, das selbstverständlich kleiner ist. Das Herzvolumen einer hochtrainierten Frau erreicht aber nicht dasjenige eines hochtrainierten Mannes, wie auch praktisch alle absoluten Messwerte im Bereich der Muskelkraft, der Herzkreislauf - Physiologie u. a. m. bei der Frau durchschnittlich um 20 Prozent kleiner sind als beim Manne. Dementsprechend wird selbstverständlich die Frau höchstens in ganz wenigen Spezialfällen (spezifischer Körperbau für das Schwimmen, Geschicklichkeit) den absoluten Leistungsergebnissen des Mannes einigermassen in die Nähe kommen.

Im übrigen sei auf die Zusammenfassung des Symposiums anlässlich der 5. Gymnaestrada Basel 1969 «Sportliche Betätigung des Mannes — Spotliche Betätigung der Frau» hingewiesen, an dem prominente internationale Wissenschafter feststellten: «Es gibt keine objektiven Gründe, weder von seiten der Anatomie, Physiologie oder Medizin, die Frau von der Aktivität in irgendeiner leichtathletischen Disziplin abzuhalten. Andererseits ist die heutige Disziplinenwahl und die Wertung der Gesamtsituation noch sehr stark vom Manne her geprägt und durch fixierte Überlieferungen belastet. Es ist daher in Zukunft anzustreben, der Frau die Wahl ihrer sportlichen Aktivitäten im Bereich der Leichtathletik und insbesondere die Wahl der ihr zusagenden Disziplin völlig frei zu überlassen. Es ist nicht damit zu rechnen, dass dadurch auf somatischem oder psychischem Gebiet Gefährdungen gesetzt werden. Auch das Imago der modernen Frau wird durch die freie Wahl nicht gefährdet.»

Johnny Weissmüller, der spätere Tarzan-Darsteller amerikanischer Filme, der Wunderschwimmer der Jahre 1924 bis 1928, gewann bei den Olympischen Spielen 1924 in Paris die 400-m-Crawl-Strecke in einem Kopf-an-Kopf-Rennen vor Arne Borg (Schweden) in 5:04,2 Min. Er war am Ziel so erschöpft, dass er vor dem Ertrinken gerettet werden musste. Ein kleines amerikanisches Mädchen, Debbie Meyer, 15 Jahre alt, gewann bei den Olympischen Spielen 1968 in der Höhe von Mexico-City die gleiche 400-m-Crawl-Strecke der Frauen in 4:31,8 Min. und auch die 6., Ramirez, Mexiko, schwamm noch 4:42,2 Min. Trotz des Nachteils der Höhe von Mexiko, also einer schlechteren Sauerstoffversorgung, waren diese Mädchen am Ziel keineswegs so erschöpft wie Weissmüller. Ausserdem gewann Debbie Meyer die 800 m Freistil in 9:24 Min., eine Zeit, die vor 10 Jahren die besten Schwimmer der Welt kaum erreichen konnten. Die Kraft eines Weissmüllers reichte zu solchen Leistungen nicht aus, wie es die Leistungen der Schwimmerinnen in Mexiko waren, weil es im Schwimmen dieser Strecke nicht die Kraft tut, sondern die Ausdauer und das Schwimmvermögen, zwei Eigenschaften, die den Frauen besonders eigen sind.

Die Frau ist in ihrer physischen und psychischen Konstitution ein Dauerleister, wenn in den Dauerbelastungen die Muskelleistung nicht zu hoch gefordert wird. So konnte es geschehen, dass 1926, als der deutsche Schwimmer Ernst Vierkötter einen neuen Kanalschwimmrekord von Dover nach Calais aufstellte, dieser Rekord von der amerikanischen Schwimmerin Gertrud Ederle mit einer Unterbietung von mehreren Stunden pulverisiert wurde. Die absolut beste Dauerleistung im Schwimmen wird noch heute, soviel bekannt ist, von einer Frau gehalten, denn die Dänin Jenny Kammersgaad erreichte im offenen Wasser um das Kattegat herum eine Schwimmleistung von 90 km.

Dass die Frau ihrem Geschlecht nach zu bedeutenden Dauerleistungen befähigt ist, beweisen ihre Leistungen im Wandern, Bergsteigen, Radfahren und nicht zuletzt auch in der Leichtathletik. Gerade in dieser Sportart hatte die Frau es besonders schwer bis heute, gegen die Vorurteile ihre Gleichberechtigung in der Ausübung der Dauerleistungen durchzusetzen, da man allgemein einen 100-m-Lauf der Frau zuträglich und zumutbar glaubt, aber nicht sieht, dass Kraft- und Sprintleistungen sowie Wurf- und Sprungleistungen explosive Muskelfunktionen voraussetzen, die die Frau infolge ihrer geschlechtsbedingten geringeren Muskelentwicklung gar nicht bringen kann bzw. sich in ihrem äusseren Erscheinungsbild bei Spezialtraining dieser Sportarten vom Normbegriff der fraulichen Erscheinung in gewisser Weise entfernt, wie z. B. im Kugelstossen.

Die Frau hat schon geschlechtsbedingt keinen Werferarm im Knochen- und Gelenkbau, dagegen ist sie durch ihr geringeres Gewicht und ihre geringere Muskelentwicklung sowie durch ihre psychische Einstellung des Mehrduldens und -leidenkönnens als der Mann, zur Dauerleistung geradezu prädestiniert. Eine Sprinterin, die 100 m in 11,2 läuft, ist eine Sonderveranlagung, wie der 10,0-Sprinter beim Manne, und dieser Unterschied der Geschlechter wird auch in der Spitze immer bestehen bleiben, wogegen die Frau in den wenigen Jahren im Schwimmen mit einiger Sicherheit die jetzigen Männerleistungen ebenfalls noch erreichen wird.

In der Leichtathletik gab es 1953/54 in Deutschland geradezu groteske Kämpfe und Argumente gegen den 800-m-Lauf der Frau, und der Verfasser dieses Aufsatzes wurde von einer grossen Tageszeitung wegen seines Kampfes für die Einführung des 800-m-Laufes, die als Laufstrekke ja eigentlich noch viel zu kurz ist, als ein Arzt hingestellt, dem man ärztliches Pflichtgefühl und Können absprechen müsse, da er «Zatopek's mit Zöpfen» herantrainieren wolle. Der Zeitungsschreiber empfahl zu den Deutschen Meisterschaften 1954 in Hamburg am Ziel des 800-m-Laufes der Frauen etliche Tragbahren, Sanitäter und Ärzte zu postieren, um die zu Tode erschöpften Frauen sofort mit Krankenwagen evtl. ins Krankenhaus transportieren zu können. Ähnliche Argumente gab es im vorigen Jahre bei der Einführung der 1500-m-Strecke der Frauen. Nach den Vorläufen 1954 in Hamburg der Frauen über 800 m schrieb derselbe Journalist in einer Kehrtwendung: «Es war ein herrliches Bild von Grazie und

Schönheit, wie Marianne Weiss im Endspurt leicht dem Ziele entgegenflog». Aber es mussten noch einmal 15 Jahre vergehen, ehe man sich im DLV entschloss, die seit 1954 ebenfalls geforderten 1500 m und längeren Waldlaufstrecken für Frauen in das Leichtathletikprogramm einzuführen.

Erwähnen wir das Beispiel der Hausfrau und Mutter zweier Kinder, Anna Pede vom O. S. C. Waldniel, die als 15jährige nicht selten 12 km von ihrem Heimatort Elmpt nach Waldniel zum Training lief, dort 10 km mit ihren Kameradinnen absolvierte und den Heimweg wieder zu Fuss antrat. Sie lief 1967, nach 4-jähriger Pause durch Geburten, auf Anhieb die Marathonstrecke in 3:07:26 Stunden, eine Leistung, die selbst guten 10-km-Läufern noch lange nicht auf Anhieb gelingt.

Die Sportgeschichte der letzten Jahrzehnte beweist, dass eine ganze Reihe von Weltspitzenkönnerinnen nach der Geburt von ein bis zwei Kindern erst zur Weltspitzenklasse in ihrer Sportart gekommen sind, wie z. B. Frau Fanny Blankers-Coen (Holland). Diese Frauen waren in ihrer Mädchenzeit durch Waldläufe und Mittelstreckenrennen erst zur Leichtathletik gekommen, wie auch unsere Olympiasiegerin von Mexiko, Ingrid Becker, als 17jährige eine hervorragende Mittelstrecklerin war. Auch der frauliche 5-Kampf setzt Ausdauer voraus, gar nicht zu reden von Skilangläufen der Damen.

Das Vorurteil der Sportärzte, die wie viele Frauenärzte nur selten Gelegenheit haben, eine ausdauertrainierte Frau zu untersuchen, spricht noch heute von der geringeren Herzentwicklungsmöglichkeit der Frau, während es durch die Spitzenleistungen in Dauerübungen der Frau bewiesen ist, dass der Herzmuskel der einzige Muskel ist, der bei der Frau in der gleichen Weise zu grösserer Hubkraft erzogen werden kann wie beim Manne. So hatten die deutschen Läuferinnen, Frau Antje Gleichfeld und die oben genannte Anni Pede, Herzvolumina von 1040 ccm, während der Durchschnitt der untrainierten Frauen und Männer Herzvolumen von 620 bzw. 730 ccm aufweisen. Die Frau wird niemals die Kraft und Schnelligkeit des Mannes erreichen, was biologisch auch völlig unwichtig ist, denn die Dauerhaftigkeit des Lebens hängt von der Ausdauermöglichkeit des Organismus allein ab. Gerade die Frauen und Mädchen, die nach früheren Begriffen im Sport gegenüber dem Manne minderbelastungsfähig und schonungsbedürftig erschienen, sind infolge ihrer geringeren Muskelentwicklung, ihres geringen Körpergewichtes und ihres meist schlanken, grazilen Körperbaus biologisch dauerhafter als der Durchschnittsmann oder sogenannte starke Männer, die vor Kraft und Masse oft kaum noch laufen können, bzw. Dauerleistungsschwächlinge sind.

Zum Problem der Haltung bei Lehrlingen

von U. Fröhlicher und K. Biener, Zürich

Durch die deutliche Zunahme der Haltungsstörungen und Rückenbeschwerden bei Kindern und Jugendlichen wurde das Haltungsproblem in den letzten Jahren wiederholt nachdrücklich diskutiert, beispielsweise auf dem 8. Magglinger Symposium 1967. Die jungen Leute mit Haltungsfehlern klagen zwar selten über Rückenschmerzen, doch werden in den späteren Jahren mannigfaltige Beschwerden und Leistungsstörungen manifest. Abnützungserscheinungen der Wirbelsäule treten früher auf, der Alterungsprozess beginnt frühzeitiger (1, 5, 9, 10, 12).

Wir prüften bei 150 Lehrlingen einer Maschinenfabrik in Rüti ZH verschiedene Korrelationen zur Haltung und legten den Schwerpunkt vor allem auf die Untersuchung der Zusammenhänge zwischen körperlicher Leistungsfähigkeit und guter Haltung einerseits und Bewegungsarmut und Haltungsschwäche andererseits.

In einer Haltungsuntersuchung wurden die Lehrlinge aufgrund der Wirbelsäulebefunde und der Haltungsleistungsfähigkeit in vier verschiedene Gruppen eingeteilt:

	Lehrlinge
Gruppe I (kleine Fehlform, volle Haltungsleistungsfähigkeit)	117
Gruppe II (kleine Fehlform, Haltungsschwäche)	15
Gruppe III (Fehlform, volle Haltungsleistungsfähigkeit)	8
Gruppe IV (Fehlform, Haltungsschwäche)	10

25 Lehrlinge (17 Prozent) waren nicht haltungsleistungsfähig, und bei 18 Lehrlingen (12 Prozent) bestand der Verdacht auf eine nicht mehr genügend ausgleichbare, von der Norm abweichende Wirbelsäulenkrümmung. 21 Lehrlinge (14 Prozent) klagten über Rückenbeschwerden, 6 davon waren in ärztlicher Behandlung. Bei den Gruppen III und IV (Fehlformen) litten über ein Drittel an Rückenschmerzen. Die Haltungsschwachen zeigten eine vermehrte Tendenz zu Plattfüssen im Gegensatz zu den Haltungsleistungsfähigen, ebenso führten schlechtes Schuhwerk und Übergewicht eher zu Plattfüssen. Bei den anthropometrischen Messungen lagen die durchschnittlichen Werte der einzelnen Haltungsgruppen sehr nahe beieinander. Etwas schlechtere Resultate als die Haltungsgesunden erreichten die Haltungsschwachen hinsichtlich des Brustumfangs, der Atembreite, der Vitalkapazität und Quotient aus Oberschenkelumfang und der an derselben Stelle gemessenen Fettfalte. Erstaunlich ist, dass beinahe die Hälfte der Haltungsschwachen mit ihrer Haltung selbst nicht zufrieden waren.

Viele Autoren schreiben der Muskulatur für die Haltung eine grosse Bedeutung zu (2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10). Um einen Muskel zu kräftigen, muss er dauernd belastet werden, sonst atrophiert er. Bewegung, körperliche Leistungen, Sport, bringen die notwendigen Entwicklungsreize, die zu einer kräftigen Muskulatur führen. Wie steht es nun damit bei den verschiedenen Haltungsgruppen?

Die Haltungsschwachen geben an, in der Kindheit eine geringere Spielfreudigkeit und weniger Bewegung gehabt zu haben als die Haltungsfähigen. Gegenwärtig sitzen die Haltungsschwachen (Gruppe II und IV) täglich im Durchschnitt eine Stunde länger, schlafen eine Stunde weniger und die Haltungsschwachen mit Fehlform (Gruppe IV) bewegen sich durchschnittlich 2 Stunden weniger als die Haltungsgesunden