Was Volksläufer beachten sollten : Ursachen und Massnahmen zur Vorbeugung von Todesfällen

Autor(en): **Mellerowicz, H. / Fric, J.**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **28 (1971)**

Heft 12

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-994712

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

Forschung—Training—Wettkampf

LEHRBEILAGE DER ETS-FACHZEITSCHRIFT FÜR DEN WETTKAMPFSPORT

8.1971.12

Was Volksläufer beachten sollten

Ursachen und Massnahmen zur Vorbeugung von Todesfällen

von Prof. Dr. med. H. Mellerowicz und Dozent Dr. J. Fric

Einzelne Todesfälle bei den Volksläufen der letzten Jahre, an denen mehr als 100 000 Läufer teilnahmen, haben Aufsehen und Beunruhigung ausgelöst. Nach den derzeitigen Kenntnissen der Sportmedizin kann gesagt werden: Für den völlig gesunden, trainierten Menschen jugendlichen bis mittleren Alters besteht auch bei höchsten sportlichen Beanspruchungen keine Gefahr irreversibler (das heisst nicht rückbildungsfähiger) Organschädigungen mit eventuell tödlichem Ausgang (mit Ausnahme von Sportverletzungen und Unfällen verschiedener Ursachen). Nahezu alle Todesfälle, die im zeitlichen Zusammenhang mit sportlichen Leistungen auftraten, betrafen nach den Sektionsergebnissen Menschen, die organische Veränderungen oder erhebliche Altersveränderungen und Erkrankungen ohne kausalen (ursächlichen) Zusammenhang mit der sportlichen Betätigung aufwiesen. In wenigen, seltenen Fällen führte die Sektion nicht zu einer sicheren Klärung der ursächlichen Zusammenhänge des Todes.

Der völlig gesunde Mensch kann sich unter gewöhnlichen Umständen offenbar nicht selbst zu einer für innere Organe, insbesondere das Herz schädigenden oder gar tödlichen Leistung treiben. Natürliche biologische Sicherheitsmechanismen verhindern das. Nicht nur bei Volksläufen in Deutschland, sondern auch bei den zahlreichen Volksläufen in anderen Ländern, besonders in Oststaaten, sind einzelne Todesfälle aufgetreten. Sie kommen auch bei anderen sportlichen Leistungen wie auch aussergewöhnlichen Belastungen des Alltags und des Berufs vor. Sektionen ergaben fast ausnahmslos organische Schädigungen als eigentliche Todesursache. Die unangemessene sportliche Beanspruchung war nur der bedingende, auslösende Faktor. Plötzliche Todesfälle treten jedoch häufiger ohne erkennbaren Zusammenhang mit besonderen physischen Beanspruchungen auf.

Welches sind die organischen Erkrankungen, durch die bei grossen sportlichen Leistungen Todesfälle verursacht werden können? Es sind am häufigsten Erkrankungen von Herz und Kreislauf, besonders der Herzkranzgefässe (Coronarsklerose u. a.), des Herzmuskels (Myokarditis u. a.), Reizbildungs- und Reizleitungsstörungen des Herzens, entzündliche oder angeborene Veränderungen der Herzklappen, Gefässwandveränderungen der Arterien (Arteriosklerose, Aneurysmen u. a.), Bluthochdruck (Hypertonie) und Blutpfropfenbildungen (Thrombose und Embolie). Auch ein langdauernder Kollaps, besonders bei grosser Hitze und hoher Luftfeuchtigkeit, kann zum Tode führen, wenn nicht schnell und richtig Erste Hilfe geleistet wird. Vergiftungen durch Dopmittel können ebenfalls tödlich sein. Zu nennen sind noch einige Erkrankungen der Leber, der Nieren, von Hormondrüsen, allergische Erkrankungen und Infektionskrankheiten. Doch sind Träger dieser Krankheiten im allgemeinen nicht geneigt, an Volksläufen teilzunehmen.

Das Auftreten von Todesfällen lässt sich nicht völlig verhindern. Es kann aber durch folgende vorbeugende Massnahmen und Richtlinien vermindert werden:

1. Bei Temperaturen über 25 Grad im Schatten sollen keine Volksläufe durchgeführt werden; bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von mehr als 70 Prozent auch nicht bei Temperaturen von 20 bis 25 Grad. Begründung: Bei hohen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit bei Dauerleistungen wird der Organismus, besonders Herz und Kreislauf, durch die erforderlichen intensiven Wärmeregulationen zusätzlich erheblich beansprucht. Laufen bei Hitze ist eine «Doppelbelastung» des Körpers. Es kann zu einem Versagen der Wärmeregulation mit einem Ansteigen der Körpertemperatur bis auf Werte über 40 Grad mit tödlichem Ausgang kommen.

2. Keine Volksläufe in den Monaten Juni, Juli, August! Begründung: Die Temperatur- und Luftfeuchtigkeitsverhältnisse sind in diesen Monaten für Dauerleistungen oft ungünstig. Doch ist ein angemessenes Training in den Morgen- oder Abendstunden auch in diesen Monaten durchaus anzuraten.

3. Die Streckenlänge ist für die Läufer (Senioren I und II) auf 5 bis 15 km zu begrenzen. Die Laufstrecke soll möglichst durch natürliche Gelände mit Wäldern und Wiesen führen. Begründung: Bei Läufen über 20 bis 30 km kann die körperliche Beanspruchung für wenig trainierte Läufer unangemessen hoch sein. Es besteht die Gefahr von Erschöpfungszusammenbrüchen infolge Insuffizienz (nicht mehr ausreichender Funktion) der Nebennierenrinde.

4. Ein vorbereitendes Training jedes Läufers ist zu fordern! Bei der Ankündigung des Volkslaufes ist auf folgendes hinzuweisen:

   a) Ein vorbereitendes Training von 4 bis 12 Wochen Dauer wird angeraten.

   b) Das Training ist in Dauer, Intensivität und Häufigkeit allmählich zu steigern.

   c) Jeder Läufer soll einmal vor dem Volkslauf eine Strecke gleicher Länge laufen.

   Der Gesundheitswert der Volkslaufbewegung liegt weniger in den Volksläufen selbst als in dem richtig dosierten, vorbereitenden Training.

5. Sportärztliche Untersuchungen und Beratungen der Volksläufer. Nur gesunde Menschen sollten an den Volksläufen teilnehmen. Bestehen körperliche Beschwerden oder tre-

ten sie bei dem vorbereitenden Training auf (Schwindelgefühl, Druck- und Engegefühl in der Herzgegend, aussergewöhnliche Atemnot u. a.), ist eine Untersuchung durch einen erfahrenen Sportarzt ratsam.

6. Der Veranstalter hat alle Massnahmen zu treffen, die eine schnelle und wirksame Erste Hilfe gewährleisten.

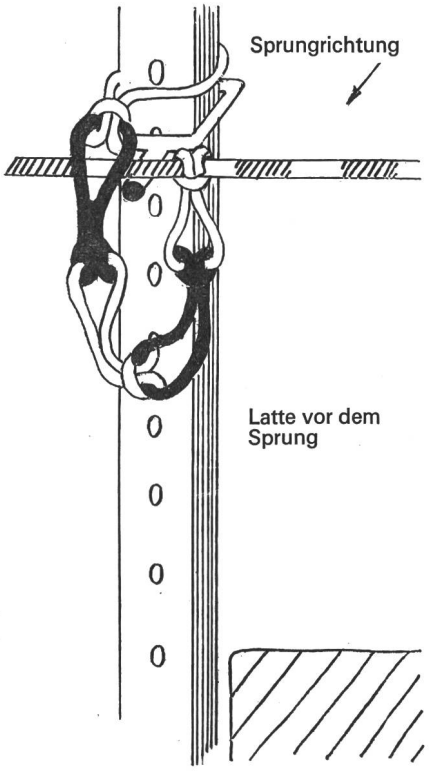
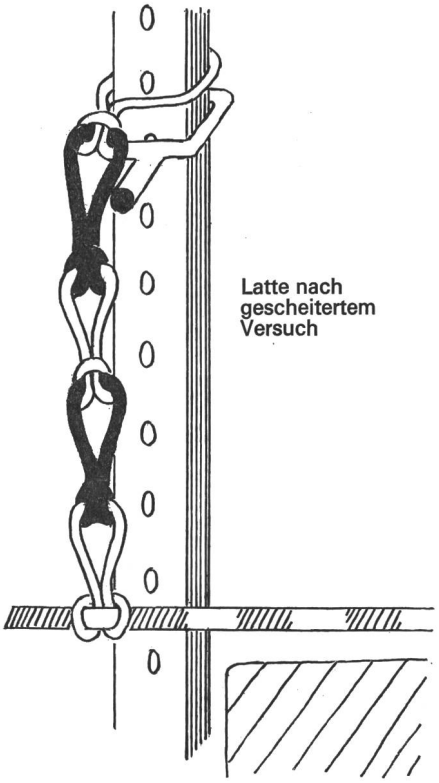
   Sportärztlicher Wettkampfdienst ist erforderlich, weil sich die Unfallgefahr nie völlig ausschalten lässt. Den älteren Teilnehmern (Senioren I und II) ist vor dem Lauf dringend anzuraten, bei auftretendem Druck, Engegefühl und Schmerzen in der Herzgegend oder anderen erheblichen Beschwerden nur langsam weiterzugehen. Wenn die Beschwerden nicht innerhalb von wenigen Minuten nachlassen, ist sofort der Arzt aufzusuchen bzw. zu benachrichtigen.

7. Besonders für die Senioren soll der Volkslauf mehr fröhlicher Gesundheitssport des «Zweiten Weges» als Leistungssport sein. Auf die Teilnahme kommt es an, nicht so sehr auf den Sieg. Es ist zu vermeiden, übertriebenen Ehrgeiz zu wecken, der natürliche Schutzbarrieren des Körpers überwinden kann. Diese Gefahr besteht bei zu starken materiellen und psychischen Anreizen durch wertvolle Preise von Firmen und Zeitungen, besondere Ehrung und Verkündung der Sieger und Nächstplazierten u. a. Die Einhaltung der Sollzeit und ihre seinem augenblicklichen körperlichen Zustand angemessene Unterbietung ist das «Ziel» des älteren Volksläufers. Abschliessend ist zu betonen: Laufen ist gesund. Aber der Gesundheitswert ist eine Frage des Masses. Auch zwischen Heilmittel und Gift bestehen nur quantitative Unterschiede. Todesfälle beim Laufen sind selten. Mehr als 10 000mal häufiger sterben Menschen vorzeitig. Jahre bis Jahrzehnte zu früh, weil sie nicht laufen!

Fosbury-Flop aus der Sicht der Praxis

von Peter Spring, Turnlehrer, Kantonsschule Zürichberg

Obschon sich die Fachwelt einig zu sein scheint, dass die Flop-Technik bei richtiger Instruktion und geeigneter Anlage nicht gefährlich ist, hat sich in der Unterrichtspraxis gezeigt, dass, im Unterschied zur Roller-Technik, bei schlechtem Absprungwinkel zusätzliche Gefahren- und Verletzungsquellen vorhanden sind: Die Rückenlandung direkt auf der Latte. Bei zu starker Rücklage im Moment des Absprunges wird die Latte häufig mit dem Oberkörper so gerissen, dass sie dorthin zu liegen kommt, wo kurz darauf der Körper landet. Erstaunlicherweise wurde diesem Punkt bis heute wenig oder keine Bedeutung geschenkt.

Nachdem aber an unserer Schule bereits die ersten Schüler im Begriffe waren, aus dem genannten Grunde Fosbury nur noch plausceshalber mit dem Gummiseil zu springen, für den Wettkampf dagegen die Rollertechnik beizubehalten, und wir ausserdem an unserer neuen Schulanlage innert kürzester Zeit keine einzige gerade Hochsprunglatte mehr zur Verfügung hatten, galt es, diesem zusätzlichen Gefahrenmoment in irgendeiner Weise zu begegnen.

Die Lösung des Problems ist sicher nicht regelkonform, dafür aber einfach, wirksam und kostenlos: 4 bis 5 aus einem alten Autoschlauch geschnittene Ringe von zirka 0,5 cm Breite werden mittels einfachem Schiebeknoten aneinandergeknüpft und gemäss Skizze an der Hochsprungvorrichtung befestigt. Selbstverständlich käme zur Fixierung der Latte auch eine Gummischnur in Frage. Diese darf jedoch nicht reissfest sein, da sie bei einem total missglückten Absprung reissen muss. Wird die Latte jetzt gerissen, so wird sie dank der Elastizität der Gummileine an die Hochsprungständer zurückgezogen und baumelt rund 50 cm unter der Sprunghöhe. Erfahrungsgemäss eignet sich diese Einrichtung sowohl für feste wie auch für bewegliche Hochsprunganlagen. Schüler und Lehrer brauchen keine Angst mehr vor Wirbelverletzungen zu haben, und der Abwart wie auch die Schule schätzen unbeschädigtes Material.