

Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 40 (1932)

Heft: 9

Artikel: Sport und Hygiene

Autor: Lüps, K.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-973826>

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: 21.01.2026

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

frs. 120'000.—. Ayant pris connaissance des comptes détaillés de la maison Hallwag, le rapporteur estime que le moment est venu de revoir le contrat dans le but de le rendre plus favorable pour la Croix-Rouge; en outre il recommande aux sections de la Croix-Rouge, aux sociétés de samaritains et aux infirmières de faciliter — plus que jusqu'ici — l'écoulement des almanachs, surtout dans les campagnes, afin de diminuer les frais généraux élevés de cette publication. Le président assure le rapporteur que la Direction s'occupera de la révision du contrat et que la Croix-Rouge peut compter sur une meilleure recette provenant de la vente de l'almanach dès 1933.

En fin de séance, M. le Dr Ischer fit un exposé complet des multiples activités de paix de notre Croix-Rouge nationale. Il passa rapidement en revue tout ce que notre société et ses organisations affiliées ont fait pour la formation des infirmières, pour le développement de l'Alliance suisse des samaritains, pour les gardes-malades et leur fonds de secours, pour l'éducation de la population tant au point de vue de l'hygiène que de l'amélioration

des conditions sociales de l'existence; il rappela les nombreuses interventions de la Croix-Rouge lors de catastrophes dans le pays ainsi qu'à l'étranger. Cet exposé des activités de la Croix-Rouge au service de la paix, parsemé d'aperçus et de détails intéressants, fut vivement goûté par les auditeurs.

Faisant suite à ce travail, M. le Dr Alec Cramer présenta quelques suggestions que nous publions d'autre part, tendant à orienter la Croix-Rouge vers d'autres activités encore, vers des œuvres dont la section genevoise s'occupe avec succès depuis plusieurs années.

Après avoir remercié les orateurs, le président lève la séance non sans avoir exprimé la reconnaissance de tous les participants à la section grisonne qui étend son activité sur les 150 vallées du pays, et salué affectueusement son doyen, M. le Dr Bernhard, de Samaden, présent à l'assemblée. — Nous garderons tous le meilleur souvenir de la cordiale réception de nos collègues grisons et des trop courtes heures passées au milieu d'eux les 25 et 26 juin 1932.

Sport und Hygiene.

Referat von Dr. K. Lüps, gehalten am 1. Juni 1932 im Samariterverein Aarwangen.

I.

Statt «Sport und Hygiene» könnte ich meine heutigen Ausführungen auch «Sporthygiene» überschreiben, aber ich möchte doch nicht durch diese Wortverbindung den Rahmen des Themas verengern; ich werde auch so noch allerlei sagen, was nicht unbedingt zum Thema gehört.

Vor allem wollen wir uns nicht einbilden, dass Sport und Hygiene Errungenschaften oder Erfindungen unseres

aufgeklärten und gescheiterten Zeitalters seien, das in mancher Beziehung traurige Blüten treibt. Das Wort *Hygiene* ist eine Ableitung vom griechischen «Hygieia», dem Namen der Göttin der Gesundheit. Hygienisch ist also, was der Gesundheit zuträglich und förderlich, und dass die alten Griechen das leibliche Wohl dem Schutze einer Göttin unterstellten und dieser Opfer brachten, beweist den Wert, den sie ihm beimassen. Und als Folge

davon kamen sie zur Ansicht, dass Krankheit eine Strafe sei, ein Verlassen-sein von der Göttin «Hygieia». Sogar die Ägypter legten vor Tausenden von Jahren schon grosses Gewicht auf Körperpflege, wie aus ihren Bildern, Schriften, Gebrauchsgegenständen und Gräberfunden hervorgeht. Entsprechend dem damaligen Wissen, das von den einzelnen Organen und deren Verrichtungen noch wenig kannte, handelte es sich hauptsächlich um die Pflege der Haut; das beweisen die vielen kosmetischen Mittel, die sie benutzten und sogar nebst Nahrungsmitteln den Toten ins Grab mitgaben. Und gerade dieser Teil der Hygiene liegt bei uns vielfach noch sehr im argen, während er anderseits oft übertrieben wird.

Das Wort «Sport» ist allerdings neueren Datums. Wir brauchen aber nur das ungefähr gleichsinnige «Turnspiel» zu setzen, haben wir das, was die Griechen mit «Gymnastik» bezeichneten und damit auch wieder den Beweis des Alten. Sie wissen ja aus Büchern, Bildern und Vorträgen genug über die Leibesübungen und Wettkämpfe der Römer, Griechen und anderer alten Völker. Aber auch Naturvölker der Jetztzeit, speziell in Afrika, treiben Sport auf ihre Art, hauptsächlich zur Erziehung zum Kampf, also Laufen, Werfen, Bogenschiessen etc., und auch sie haben bei festlichen Anlässen ihre Kampfspiele und Kriegstänze. Daraus gerade sehen Sie, wie nahe verwandt der Tanz der Gymnastik, dem Sport ist, nicht der Gesellschaftstanz im Saale, im Rauch, in ungeeigneten Kleidern und bei Alkoholgenuss, der jeder Hygiene spottet, sondern der Tanz im Freien, der Tanz als Bewegung und Kunst. Die rhythmische Gymnastik, besonders in der Jugend geübt, ist ausgezeichnet zur allseitigen Ent-

wicklung und Kräftigung des Körpers und eine gute Vorbereitung zu späterem Sport wie zum Kunsttanz und speziell beim zarten Geschlecht zu anmutiger Bewegung.

Und wenn wir Hygiene und Sport zusammen betrachten, so sehen Sie, dass sie zueinander gehören, eines vom andern abhängig und mit ihm verbunden ist. Sport ohne Körperpflege, gesunde Verhältnisse und vernünftiges Verhalten, wird nicht viel erreichen und wirkt unschön; Körperpflege ohne Sport im weitesten Sinn, d. h. im Sinn von körperlicher Betätigung im Freien, ist sehr mangelhaft. Und auch das ist keine neue Entdeckung, sondern schon von den Menschen des Altertums erkannt worden, die Pflege und Bewegung des Körpers miteinander betrieben.

Wir wollen aber nicht vergessen, dass sie sich damit nicht begnügten; sie pflegten und bewegten auch den Geist; die griechische Schule lehrte und entwickelte Geist und Körper miteinander, und je tüchtiger einer auf beiden Gebieten war, desto höher stand er in Ehren, wie auch die Römer sich den Leitsatz schufen, «mens sana in corpore sano», ein gesunder Geist in gesundem Körper.

Ich erwähne das, weil gerade in unserer Zeit vielerorts und vielfach der Körper vorangestellt wird, die rohe Kraft in ihren Auswüchsen verherrlicht und vergoldet wird, während der grosse Geist in Armut zugrunde geht. Ich erinnere als Beispiel an die Boxkämpfe in Amerika, die Sieger wie Besiegtem riesige Summen einbringen und die von Tausenden angesehen werden, während viele Vorträge geistig hochstehender Männer schlecht besucht sind. Im Lexikon fand ich übrigens als Erklärung für Sport: körperliche oder geistige Betätigung.

Der Sport hat aber noch einen andern Zweck als nur den der Muskelarbeit; er dient in hohem Masse der *Unterhaltung* und der *Freude*. Wer einen Sport mit Unlust oder Missmut betreibt, der wird nichts davon profitieren; entweder eignet er sich überhaupt nicht zum Sport, oder nicht zu dem Gewählten und dieser eignet sich nicht für den Ausübenden. Sehr häufig wird aber mit dem Besserlernen und den ersten Erfolgen die Freude wach und damit der Wunsch, immer weiter zu üben. Ich erinnere mich sehr gut an meine ersten Fussballzeiten: in der Turnstunde im Progymnasium wurde ab und zu «geschütet»; ich stand anfangs gelangweilt herum und fand keine Freude an dem «Gestüpf»; aber das änderte bald, und ich wurde begeisterter Fussbälleler, so dass ich die heutigen Buben, die diesem Sport huldigen, sehr gut verstehe und auch schon gegenüber ihren Eltern in Schutz genommen habe. Wenn ich heute noch gern Sport treibe und körperlich dazu fähig bin, so verdanke ich das zum grossen Teil dem Fussball. Richtig und mit Mass betriebener Sport wird bei einigem Können immer zur Freude und wirkt dann nicht nur körperlich, sondern auch geistig und seelisch günstig; trotz der wohligen Müdigkeit, die natürlicherweise eintritt, belebt und erfrischt er den ganzen Menschen. Wenn ich sagte, er diene auch der Unterhaltung, so wird das ohne weiteres klar sein für den Ausübenden, aber es gilt auch für einen grossen weiteren Kreis, die Zuschauer. Korrekt und schön betriebenen Spiel zuzusehen, ist ein Genuss, und zwar umso mehr, je besser der Zuschauer das Spiel kennt und eventuell selber beherrscht. Auf diesem Weg schon wirkt der Sport gegen Wirtschaft und Alkohol, indem die früher unter jungen

Leuten übliche Wirtschaftshockerei wesentlich beschränkt wurde, weil diese jetzt als Zuschauer die Sportplätze umsäumen. Auch wenn sich dabei einer einen Schnupfen holt oder gar eine Lungenentzündung, wenn er sich aus lauter Begeisterung heiser schreit, ist das weniger schädlich, als das frühere Verhalten am Biertisch und im Tabakrauch. Der Aufenthalt im Freien ist für Spieler wie Zuschauer von grossem gesundheitlichen Nutzen, ganz besonders für die Städter, die zum Teil die ganze Woche hindurch nicht aus der Staubatmosphäre herauskommen. Ich werde später noch über die Beziehungen zwischen Sport und Alkohol sprechen.

Die Frage, welche Leibesübungen und Spiele zum Körpersport zu rechnen sind, zu beantworten, würde zu weit führen und ist kaum richtig möglich; das Wesentliche ist die *freiwillige körperliche Anstrengung im Freien*. Was in geschlossenen Räumen geschieht, ist Ersatz während der ungünstigen Jahreszeit oder Vorbereitung, erste Lehrzeit, wie Reiten in der Bahn, Trockenskifahren, Hallentennis etc. Es gibt keine scharfe Grenze, was dazu gehört und was nicht, speziell keine solche gegenüber dem Turnen. Wenn ich sage, «körperliche Anstrengung», so ist darunter eine Tätigkeit zu verstehen, die mehr Kraft verlangt, als die alltägliche und berufliche Bewegung und, was von grosser Wichtigkeit ist, nicht nur einzelne Teile des Körpers beansprucht, sondern möglichst alle Glieder. Darum sind vom Standpunkt der Körperausbildung diejenigen Sportarten die besten und hygienischsten, die die rechte und linke Körperhälfte in derselben Weise, und Arme und Beine betätigen; dahin gehören vor allem Schwimmen und Rudern, dann auch Golf,

Tennis, Bergsteigen, speziell Klettern, während bei andern, wie Fussball, Laufen, Springen etc. die Arme mehr indirekt mitwirken, um dem Körper Schwung zu geben.

Zu diesen Anstrengungen werden vor allem die willkürlichen Muskeln beansprucht, und die Folge ist, entsprechend der in der Natur immer wieder feststellbaren Anpassung an die Ansprüche, eine stärkere Entwicklung des Muskelgewebes, die den fast nie ausbleibenden Muskelschmerzen, genannt Muskelkater, folgt. Dieser Kater tritt nicht nur nach den allerersten Uebungen auf, sondern jedesmal, mehr oder weniger natürlich, wenn nach längerer Unterbrechung ein Sport wieder aufgenommen wird. Das beste Mittel dagegen ist baldiges Weiterüben, was besonders im Militärdienst gemacht wird. Damit ist aber die Wirkung auf den Körper noch lange nicht erschöpft. Die grössere Beanspruchung der Muskeln bedingt reichlichere Blutzufuhr, damit raschere und ausgiebigere Tätigkeit des Herzens, die eventuell als Herzklopfen wahrgenommen wird. Als weitere Folge tritt regere Atmung ein und dadurch gründlichere Durchlüftung der Lungen, d. h. nicht nur ein Teil der in den Lungen befindlichen Luft wird bei jedem Atemzug erneuert, sondern alle, und so wird dieses Organ entstaubt, vorausgesetzt, dass in reiner Luft gesportet wird. Vor allem werden *diese* in erhöhtem Masse beanspruchten Organe besser mit Blut versorgt, aber die lebhaftere Blutzirkulation macht sich auch noch im übrigen Körper bemerkbar; sämtliche Gewebe werden gründlicher durchblutet und damit erfrischt. Zusammen mit der äusseren Bewegung auf den Bauchinhalt entsteht so eine Beeinflussung des Darmes, die bei sehr vielen Leuten nötig und nützlich ist. Regelmäs-

sige Bewegung, wenn auch nur Spazierengehen, gehörte von jeher zu den Entfettungskuren.

Mit dem Körper bekommt aber auch der Geist zu tun bei jeglicher sportlichen Tätigkeit, allerdings in sehr verschiedenem Mass und auch in verschiedener Art, und gerade beim Sport, in Momenten, wo's darauf ankommt, dass etwas gelingt, sehen wir, wie grossen Einfluss der Geist auf den Körper hat. Oder haben Sie je Idioten Sport treiben sehen?

Beim einen besteht die geistige Arbeit darin, den Körper zur Ausdauer und eventuell zur höchsten Anspannung zu bringen, was man allgemein Energie nennt; das ist der Fall beim Laufen, Radfahren, Schwimmen etc. In anderen Fällen handelt es sich mehr um klare, ruhige Ueberlegung, so beim Bergsteigen, beim Golf, während bei einer dritten Gruppe rasche Erfassung der Lage und ebenso rasche Entschlusskraft nötig sind; ich nenne Autofahren, Tennis, Fussball, oft auch beim Skifahren.

So wird bei richtigem Sportbetrieb der ganze Mensch in Anspruch genommen und das ist das Gute daran und verfehlt in Wechselwirkung nicht seinen günstigen Einfluss auf Körper, Geist und weiter aufs Gemüt. Und da bei vielen Sportarten mehrere Menschen aufeinander angewiesen sind, dem gleichen Ziel zustreben, sehen wir auch unter Sporttreibenden sehr häufig, leider nicht immer, ein schönes Zusammenhalten als Mensthen. Sogar auf internationalem Boden dient der Sport der Annäherung und Versöhnung, wie wir's bei Wettkämpfen zwischen einzelnen Ländern, besonders an den olympischen Spielen, sehen.

Nun die Hauptsache des heutigen Themas: *Wie soll man Sport treiben*, damit die Hygiene dabei zu ihrem Recht

kommt? Ich kann unmöglich auf alle Sportarten eingehen; denn es würde zu weit führen, langweilig werden und ich kenne manche zu wenig; ich will versuchen, Ihnen Allgemeingültiges zu berichten und dann auf einige wenige, hier häufig geübte Arten zu sprechen kommen.

Die erste Bedingung ist Gesundheit, das bedeutet in diesem Falle einen körperlichen Zustand, dem der Sport nicht nachteilig werden kann. Dass man während einer akuten Krankheit nicht sportet, ist ohne weiteres klar, aber auch chronische Zustände können daran hindern, so vor allem Herzabnormitäten, Lungenkrankheiten, Nierenstörungen etc. Dagegen ist Sport zu empfehlen bei allgemeiner Schwäche, bei Deformitäten des Brustkastens und der Wirbelsäule, bei Nervosität etc. Ich las kürzlich, dass gewisse Aerzte das Autofahren als Heilmittel für Nervöse empfehlen. Bei diesen Zuständen ist natürlich besondere Sorgfalt und zeitweilige Kontrolle nötig.

Welchen Sport man wählt, ist bei Gesunden Sache der Liebhaberei und besonders der Möglichkeit der Ausübung, also von lokalen Verhältnissen abhängig. Hat man sich entschlossen, dann ziehe man auch die Konsequenzen und betreibe den Sport richtig. Auch da gilt, dass aller Anfang schwer ist. Man lasse sich die Anfangsgründe von einem älteren Kameraden beibringen, nehme eventuell auch einige Stunden bei einem Sportlehrer; die Kosten sind zwar nicht gering, machen sich aber bezahlt; und dann lese man auch über den betreffenden Sport, nicht endlose wissenschaftliche Abhandlungen, aber kurze fachmännische Anleitungen.

Die ersten Uebungen seien nur kurz, einesteils wegen der ungewohnten An-

strengung, die rasch ermüdet, und andernteils, um ein zuweilen nach kurzer Zeit einsetzendes Missmutigwerden zu verhüten. Wenn man's richtig macht, freut man sich am Ende jeder Uebung schon aufs nächste Mal. Dann steigere man ganz langsam aber stetig die Uebungen, und dabei wird man mit Freuden feststellen, dass nicht nur das technische Können besser wird, sondern dass auch der Körper von Uebung zu Uebung mehr zu leisten imstande ist.

Zum Erfolg führt nur regelmässiges und gewissenhaftes Ueben unter Berücksichtigung auch zweckmässigen Verhaltens im allgemeinen Leben, worüber noch zu reden ist. Wie rasch sich die einzelnen Uebungen folgen sollen, hängt meist von so vielen Dingen wie Beruf, Lage, Wetter etc. ab, dass man keine Norm aufstellen kann, und zudem wird es für jede Sportart verschieden sein; aber bei gutem Willen ist eine gewisse Regelmässigkeit möglich und sie ist auch für den Körper, also in hygienischer Beziehung, von Wichtigkeit. Der oder die Ausübende wird auch selber fühlen, ob zu viel oder zu wenig getan wurde und sich entsprechend weiter verhalten. jedenfalls darf's nicht dazu kommen, dass er zur Arbeit, zum Beruf, keine Kraft mehr hat; er soll Erholung und Freude sein, zur Arbeit befähigen und tüchtig machen, nicht die Arbeitsleistung verschlechtern. Ich glaube nicht, dass Leute, die jeden Sonntag im Sommer eine Hochtour machen oder ähnliche Leistungen vollbringen, am folgenden Tag sehr viel Gutes verrichten; denn auch ein trainierter Körper ermüdet, besonders wenn schon der Samstag Anstrengungen brachte und die Nacht kurz war und auf primitivem Lager zugebracht, oder wenn sie gar zum Teil durchjubelt wurde. Ist

der Körper gesund und gut rainiert, das Herz leistungsfähig, darf man sich auch einmal eine Extraanstrengung, eine Spitzenleistung erlauben, ohne dass man dadurch geschädigt wird; aber solche Momente sollen Ausnahmen bleiben.

Auch wenn Sie sehr gewöhnt sind ans *Baden*, vergessen Sie nicht, dass der Mensch kein Wasserbewohner ist. Unser Körper und speziell die Haut, sind für den Aufenthalt in der Luft, d. h. ausser-

halb des Wassers vorgesehen. Stundenlanges im Wasserliegen oder Schwimmen ist gewiss nicht von Gutem. Ebenso vermeide man plötzliches Eintauchen in kaltes Wasser, das eventuell zu plötzlichem Tode führt, besonders nach Erhitzung, und Baden kurz nach dem Essen; ich glaube, eine Wartezeit von einer Stunde darf als genügend angesehen werden.

(Schluss folgt)

Zweigverein Appenzell.

Man möchte fast glauben, der Zweigverein Appenzell stelle sich müssig in eine Ecke und bestehe nur dem Namen nach auf der Liste der Zweigvereine. Dem ist aber nicht so! Das kleine Ländchen am Fusse des Alpsteins arbeitet in aller Stille tapfer mit an dem grossen Werke Henri Dunant's. Am 7. Juni konnten wir das 25jährige Bestehen unseres Vereins begehen und ist zu diesem Anlasse ein kurzgefasster Bericht über die Tätigkeit im Drucke erschienen. Aus demselben entnehmen wir folgendes: Auf Initiative von Herrn Dr. med. E. Hildebrand wurde im Frühjahr 1907 in Appenzell ein Samariterkurs durchgeführt und am 7. Juni kam es zur Gründung des Vereins. Im Laufe von 25 Jahren wurden sechs Samariterkurse und zwei Krankenpflegekurse durchgeführt. Ebenso fanden zirka 40 Feld- und 50 Zimmerübungen, sowie Improvisationsübungen statt. Daran schliessen sich zirka 15 Vorträge, teils verbunden mit Lichtbilder- und Filmvorführungen. Der Verein zählt heute 136 Aktiv- und Passivmitglieder, was für unsere Verhältnisse mit Note «gut» zu werten ist. Im Jahre 1913 fand in Appenzell die Delegierten-

versammlung des Schweizerischen Roten Kreuzes statt. Daran nahmen 164 Delegierte teil; das Fest soll in allen Teilen zur vollen Zufriedenheit seinen Abschluss gefunden haben. Auf Wiedersehen! Der Zweigverein Appenzell unterhält 21 Samariterstationen, wovon 10 auf Gebirgsstationen entfallen. Es ist deshalb leicht verständlich, dass die Anschaffung von Verbandmaterial, Tragbahnen etc., und der Unterhalt dieser Stationen alljährlich unsere Kasse sehr stark belasten und sind uns die freiwilligen Beiträge von Kanton, Gemeinden und des S. A. C., Sektion St. Gallen, zu diesem Zwecke sehr willkommen. Unter den männlichen Mitgliedern besteht eine sogenannte «Alpine Rettungskolonne», welcher die Bergung und der Transport in den Bergen Verunglückter obliegt und schon grosse Anforderungen an jeden Einzelnen gestellt hat. Zu unserer Freude können wir mitteilen, dass Herr Dr. Hildebrand sich während 25 Jahren in uneigennütziger Weise dem Verein zur Verfügung gestellt hat und sich weiterhin, so wollen wir hoffen, als Leiter von Kursen und Uebungen, als Obmann der Rettungskolonne und als Referent von