

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: 10

Artikel: Sport und Hygiene [Fortsetzung]

Autor: Lüps, K.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-973835>

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>

Sport und Hygiene.

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

II.

Ueber die *Ernährung* brauche ich nicht viel zu sagen, da das meiste sich von selbst versteht. Das Essen sei kräftig, nicht zu fett und nicht zu stark gewürzt und in Ruhe genossen, ein Faktor, der heute, wo's immer pressiert, zu wenig beachtet wird. Besonders sind Gemüse, Obst, Brot, Milch zu empfehlen, aber auch Fleisch in vernünftiger Menge, Suppe, kurz, was zur üblichen Schweizerkost gehört; und davon esse man, bis man genug hat, und das wird eben nicht immer gleich viel sein. Wenn Sie sich an diese wenigen Angaben halten, brauchen Sie sich weder um Kalorien noch um Vitamine zu kümmern.

Aehnlich einfach ist, was ich über das *Trinken* sagen möchte: Trinken Sie, bis der Durst und das Bedürfnis des Körpers nach Flüssigkeit gestillt ist, aber nicht zuviel aufs Mal; zum Frühstück Milchkaffee (nicht Kaffee mit einem Tropfen Milch) oder Schokolade; Tee schätze ich da nicht, weil er keinen oder fast keinen Nährwert hat; zum Mittagessen, wenn das Bedürfnis vorhanden ist, Wasser, Limonade, etwas Wein etc. und abends wieder Milchkaffee. Nach vielfachen Erfahrungen beeinflusst Kaffee Hag den Körper, speziell Darm und Nerven, weniger als gewöhnlicher Kaffee. Die jetzt so beliebte Ovomaltine und ähnliche Präparate sind zweifellos sehr gut; sie enthalten viel Nährstoffe und wenig Abfallstoffe und sind angenehm zu nehmen; sie eignen sich meines Erachtens sehr gut für Rekonvaleszenten, aber gesunde Leute sollten sich möglichst mit ungekünstelten Produkten ernähren.

Die Frage «*Sport und Alkohol*» ist rasch erledigt. Wer Sport treiben will,

geniesse wenig oder noch besser keinen Alkohol, denn er beeinflusst die Leistungsfähigkeit zweifellos, sowohl kurz nach dem Genuss wie auch dauernd, wenn er regelmässig genommen wird. Es hängt natürlich sehr von der Menge ab und auch von der Art des Alkohols. Nun möchte ich nicht als Verderber jeglichen frohen Anlasses gelten. Hie und da ein fideler Abend mit mehr Essen und Trinken ist absolut nötig, beeinträchtigt vielleicht die Leistungen des folgenden Tages, aber dauernden Schaden braucht man nicht zu gewärtigen. Und wenn man einen schönen sportlichen Erfolg oder das Zusammensein mit befreundeten Spielern nach friedlichem Kampf feiert, so finde ich das absolut am Platz. Tatsache ist, dass der Alkoholgenuss im allgemeinen als Folge der immer weiteren Ausbreitung des Sports eine grosse Einschränkung erfahren hat, vor allem in den sogenannten besseren Kreisen; denn jeder erfährt an sich selbst, dass er ohne Alkohol bessere Leistungen erzielt und verhält sich demnach. Trotzdem steht die Schweiz leider im Alkoholverbrauch immer noch an der Spitze aller Staaten.

Was ich vom Alkohol sagte, gilt auch für den *Tabak*; das Rauchen ist für den Sportler sicher nicht nötig und wirkt gewiss nicht fördernd; aber nach dem Spiel oder dem Aufstieg eine kleine Zigarette oder Pfeife ist kaum schädlich und jedem zu gönnen, obschon es einem nach meinen jüngsten Erfahrungen ohne Tabak wohler ist als mit.

Wir sprachen vom Essen und Trinken, also von den Einnahmen des Körpers; es gehört zum heutigen Thema, dass man auch über die *Abgaben* spricht,

die meist viel weniger beachtet und häufig vernachlässigt werden. Ich möchte da wiederholen, was ich meinen Patienten oft sagte und auch Ihnen in den Kursen jeweils rate: Sorgen Sie für regelmässigen Stuhlgang; denn erstens fühlt man sich wohler, und zweitens ist es für den Körper gut, wenn die Abfallstoffe nicht zu lange liegen bleiben. Wenn wir dem Körper regelmässig zuführen, müssen wir auch für Entlastung sorgen. Das alte Soldatenwort, dass man vor der Schlacht essen und trinken, aber auch für Leerung des Darmes und der Blase sorgen solle, birgt eine grosse Wahrheit und gilt auch für das Verhalten vor einem *sportlichen* Kampf oder vor einer Uebung. Das soll nun nicht heissen, dass man mit vollem Magen antreten soll, aber genügend ernährt und mit so viel Vorrat im Reservoir «Magen», dass man nicht frühzeitig vor Hunger zusammenklappt.

Ein Körper, der zu Anstrengungen fähig sein soll und durch diese ermüdet wird, bedarf auch reichlichen *Schlafes*. Eine Stundenzahl vorzuschlagen oder vorzuschreiben, bin ich nicht im Stande, da das Bedürfnis der einzelnen Menschen sehr verschieden ist, aber als Minimum möchte ich eine durchschnittliche Schlafzeit von 7, lieber 8 Stunden, rechnen. Weniger macht sich auf die Dauer in Form von allgemeiner Ermüdung geltend. Und dabei ist rechtzeitiges Zubettgehen und frühes Aufstehen dem späten Betrieb vorzuziehen.

Leuten, die vor einem Wettkampf vor Aufregung nicht schlafen können und deshalb müder aufstehen, als sie sich niederlegten, empfehle ich mit gutem Gewissen ein Schlafmittel. Es gibt jetzt mehrere solche, die gut und absolut unschädlich sind. Und wenn sie zudem nur ausnahmsweise genommen werden, so

ist das gewiss besser und gesünder, als müde und schlapp zu einer Anstrengung zu gehen.

Eine wesentliche Rolle bei hygienischem Sportbetrieb spielt die *Kleidung*. Allgemein kann da nur eines gelten für alle Sportarten: die Zweckmässigkeit. Und die wird immer wieder anderes vorschreiben; denn man wird sich zum Bergsteigen anders kleiden als zum Reiten, und zum Schwimmen anders als zum Polo oder Tennis. Zudem tritt, besonders bei den Damen, noch ein weiterer Faktor hinzu: die Mode. Ich finde, wenn man sich nicht die Mühe nehmen mag, sich zum Sport richtig anzuziehen, so soll man's lieber ganz bleiben lassen; denn vor allem in den schweren Herrenanzügen, aber auch in mancher Strassentoilette der Damen, sind gewisse Bewegungen und besonders die Geschicklichkeit und Wendigkeit sehr beeinträchtigt, und so wird die Uebung nicht so angenehm und erfrischend wie in entsprechender Kleidung, ganz abgesehen von der geringeren Leistung. Wichtig ist dann aber auch, dass man nach Abbruch der Uebung oder des Spiels wieder trockene Wäsche und Kleider anzieht.

Hier muss ich nun doch einzelne Sporte speziell besprechen.

Zum *Bergsteigen* sind warme, gut schliessende Kleider von grosser Wichtigkeit, damit man auch gegen unerwartete Stürme und Kälte gewappnet ist. Und zu Hochtouren und Klettereien sind auch für die Damen Hosen sicher vorzuziehen, da sie weniger leicht in die Gefahr, hängen zu bleiben, bringen, als die Röcke. Wichtig ist auch gute, am besten wollene, Unterwäsche, besonders zum Uebernachten im Freien oder in Hütten. Zu dem Zweck ist auch eine weitere Garnitur im Rucksack ein dringendes Erfordernis, um ein Erkalten in den

meist verschwitzten Kleidern zu vermeiden. Dass man zum Bergsteigen genagelte, reichlich grosse Schuhe und wollene Strümpfe, eventuell zwei Paare, trägt, ist heute wohl allbekannt.

Im Aarwanger «*Strandbad*» werden natürlich, wie überall, nur moderne Schwimmkostüme getragen. Soweit diese den Ansprüchen der heute nicht allzu strengen Sittenrichter genügen, sind sie entschieden zweckmässiger, als die Kostüme vor 20—30 Jahren mit ihren langen, weiten und volantbesetzten Verhüllungen, die zum Schwimmen wie zum Sonnen ungeeignet waren. Aber wenn die Mode sie wieder bringen sollte, ist die Vernunft machtlos.

Das Tenniskleid der letzten Jahre darf als richtig bezeichnet werden. Nun haben Sie vielleicht Bilder einer neuen Mode gesehen: Damen in Höschen bis zum Knie und schliesslich von gleicher Länge wie die Badeanzüge. Das ist nicht mehr Zweckmässigkeit, sondern Extravaganz. Wenn schon die Hose den Rock beim weissen Sport verdrängen will, warum dann nicht die lange weisse Herrenhose, aber nicht im Schnitt der Strand- oder Salonpyjamas mit unendlich weiten unteren Enden.

Zur Zweckmässigkeit gehört auch das Unbehindertsein, besonders wenn rasche Bewegungen erforderlich werden. Und da sind die Damen wegen der Strümpfe und dem zu deren Befestigung nötigen Hüftgurt sicher übel dran. Aus diesem Grunde begreife ich, wenn sie keine Strümpfe tragen, obschon ich sonst gar nicht Freund dieser Sitte bin. Lange Hosen würden die Blösse decken oder das Tragen von Sockenhaltern ermöglichen. Nur nicht ringförmige Gummi-Strumpfbänder, die die Blutzirkulation in der Haut stören und Krampfaderebildung begünstigen.

Ein wichtiges Kapitel ist noch die allgemeine *Körperpflege*. Wir wollen nicht über diese sprechen im Sinne ihrer idealen Form, da diese zu viel Zeit und auch Geld beansprucht, aber das Mögliche sollte getan werden, und dazu gehört ausser der selbstverständlichen täglichen Toilette das regelmässige Baden oder ganze Abwaschen; wie häufig das geschehen soll, hängt wieder davon ab, wie fleissig gesportet wird, und besonders auch davon, ob der Betreffende stark oder wenig schwitzt, ob die Haut trocken oder fett etc. Ist sie trocken, tut man gut, sie mit einer fetten Crème zu behandeln. Bäder sind besonders auch nach grossen Anstrengungen, wie Hochtouren, Wettkämpfen etc. zu empfehlen. Da man beim Sport viel schwitzt, ist auch Kopfwaschen häufiger nötig als sonst. Sehr gut ist *Massage*, aber von den wenigsten durchführbar, und zum Sport, wie er vom Grossteil von uns getrieben wird, auch nicht unbedingt nötig. Zur Körperpflege kann man auch das *Sonnennehmen*, das, vernünftig geübt, sicher von Vorteil ist, nicht nur für Kranke. Aber auch das geschehe mit Mass; man beginne mit kurzen Zeiten, 10—15 Minuten, und steigere allmählich je nach Erträglichkeit. Dabei tut man gut, die Augen zu schützen, sei es mittelst dunkler Brille, einem zusammengefalteten Taschentuch oder einem breitrandigen Hut, der gleichzeitig zu starke Bestrahlung des Kopfes und Schädigungen des Gehirns verhütet (Sonnenstich). Dabei sind Menschen mit ganz kurzen Haaren oder mit Glatze begreiflicherweise mehr gefährdet als solche mit reichlicher Haarzierde. Man nehme auch Bedacht, abwechselnd die verschiedenen Körperteile, vor allem Brust und Rücken, den Sonnenstrahlen auszusetzen, nicht anhaltend die gleichen. Ferner sei nicht

vergessen, dass die Sonnenbestrahlung besser ertragen wird bei Bewegung als bei Stille, sei es, dass man sich selber bewegt oder dass der Wind die uns umhüllende Luft immer erneuert und wechselt. Bei sorgfältigem Vorgehen wird man vom Sonnenbrand, dem sogenannten «Brönnen», wenig geplagt. Empfindliche bestreichen besser vorher die Haut mit einer guten Crème.

Weiter gehört zur Körperpflege gute Luft und vernünftige Temperatur, d. h. 16 bis 18 Grad Celsius im Aufenthaltsraum. Schlafen bei offenem Fenster ist, wenigstens im Sommer, sicher gut, im Winter auch, wenn es nicht gar zu kalt und das Zimmer heizbar ist. Man decke sich im Bett gut zu, lasse aber die Nase frei! Dagegen gehören Schminken und Lippenanstreichen nicht zur hygienischen Körperpflege, sind eher schädlich, indem die Poren der Haut durch sie verschlossen werden und die Hautatmung verhindert wird. Und es ist da wie mit dem Teufel: wenn man einmal angefangen hat, kann man nicht mehr aufhören, weil die Haut immer welker und schlaffer wird. Es passt in meinen Augen auch nicht zum Sport, der uns doch der Natur und dem natürlichen Verhalten näher bringen soll.

Meine Damen und Herren: die Freuden, die man übertreibt, verwandeln sich in Leiden! Hüten Sie sich vor Uebertreibungen; denn man kann in jeder Sportart auch zu viel des Guten tun. Und wie bekannt, gibt es mancherlei Auswüchse; zu diesen zähle ich vor allem Radrennen über grosse Strecken und Sechstagerrennen, dann Boxkämpfe, bei denen der eine oder beide am Ende mehr Leichen als Menschen sind, aber auch die vielfach übertriebene Rekordsucht. Diese extremen Anstrengungen können auf das Prädikat «gesundheitsfördernd»

keinen Anspruch machen, sie führen im Gegenteil häufig zu Krankheiten und dauernden Schädigungen, vor allem des Herzens, einen Zustand, den man mit «Sportherz» bezeichnet. Auch die Lungen werden zuweilen verdorben und frühzeitig erweitert, und das Nervensystem wird eventuell derart beansprucht, dass die Leute zu keinem Beruf mehr tauglich sind.

Um derartige Folgen des Sportes zu verhüten, werden in den letzten Jahren bei allen grösseren Veranstaltungen und zum Teil auch von Sportklubs Aerzte zugezogen, die die Spieler und Kämpfer vor und nach den Uebungen kontrollieren und auf etwaige Schädigungen aufmerksam machen; es wäre zu wünschen, dass jeder Sportler und jede Sportlerin sich von Zeit zu Zeit kontrollieren liesse, und ebenso ist es ratsam, Kinder vor Aufnahme des Sportbetriebes einer gründlichen Untersuchung zu unterwerfen und zwar am besten durch einen Arzt, der die Anforderungen der verschiedenen Sportarten kennt. Damit erhebt sich auch noch die Frage, in welchem Alter man beginnen soll, respektive beginnen lassen darf. Auch das hängt wieder von der Entwicklung und den Fähigkeiten des Kindes einerseits und dem gewählten Sport andererseits ab. Wir wollen die Kinder lange genug bei ihnen zusagenden Spielen möglichst im Freien lassen, ohne Vorschriften, Regeln und Wettkämpfe; so üben sie sich unbewusst für das spätere Leben und auch für den Sport. Die Lust nach einer besonderen Art der Körperbetätigung erwacht mit der Zeit von selber, besonders wenn Eltern oder Geschwister es auch tun. Mit dem richtigen Training beginne man im allgemeinen nicht vor dem 10. bis 12. Lebensjahr. Dass die Kleinen schon früher schlitteln und auf kürzere und längere Spaziergänge mit-

genommen werden, betrachte ich nicht als Sport.

Vor einer Unsitte möchte ich aber dringend warnen, die bei uns sehr verbreitet ist, nämlich zu radeln auf zu grossen Velos, wobei die Kinder, seitlich am Rad hängend, mit verbogener Wirbelsäule und verrenkten Gliedern sich abmühen. Die Gefahr bleibender Verbiegungen und auch der Unfälle ist dabei sehr gross.

Ueber Sportunfälle zu sprechen, würde zu weit führen und ginge auch allzu sehr über den Rahmen des Themas, das Sie mir stellten, hinaus. Im Wesentlichen stimmen sie auch mit den Unfällen des gewöhnlichen Lebens überein,

obschon einzelne Formen für gewisse Sportarten typisch sind.

Meine Damen und Herren! Endlich am Schluss meiner Ausführungen, möchte ich mich mit einer Mahnung an die weiblichen Zuhörer wenden:

Es ist aus vielen Gründen erfreulich, dass auch Sie Sport treiben und in mancher Beziehung dem sogenannten starken Geschlecht ebenbürtig oder sogar überlegen sind; vergessen Sie aber nicht, dass der Sport Sie nicht nur stärken und erfreuen soll, er soll auch etwas erhalten und fördern, das oft in Gefahr ist, durch ihn zerstört zu werden und dessen Schwinden ein sehr bedauerlicher Verlust wäre: die weibliche Anmut!

La Croix-Rouge au service des œuvres de paix.

A la suite de l'exposé que le Dr Ischer fit à l'assemblée des délégués de Coire en juin dernier, M. le Dr Alec Cramer, président de la section genevoise de la Croix-Rouge, prit à son tour la parole pour engager les sections de notre Croix-Rouge nationale à s'intéresser toujours davantage aux œuvres sociales. Dans ce but il fit part aux délégués des expériences faites récemment dans ce domaine humanitaire par la section genevoise.

Après avoir remercié le secrétaire général pour son intéressant travail, le Dr Cramer poursuivit:

Dans une Europe, hélas perpétuellement bouleversée par la guerre ou par des menaces de guerre, la Croix-Rouge, depuis sa fondation, fidèle au premier idéal que lui avait fixé Henri Dunant, réservait toutes ses forces pour répandre un peu de charité sur les champs de bataille. Malgré la gravité de l'heure présente, nous voulons espérer que la guerre ne pourra plus exister, nous voulons es-

pérer qu'on arrivera à enrayer le plus terrible et le plus meurtrier des fléaux!

Est-ce à dire pour cela que la Croix-Rouge n'ait plus de raison d'exister? Non. Comme M. le Dr Ischer vient de nous le montrer, un programme d'activité et d'entre-aide sociale en temps de paix est offert à nos organisations. Nous voudrions que, dans chacune de nos sections, le «secours aux blessés de guerre» dès à présent devienne «un secours aux blessés de la vie». Telle fut l'idée qui inspira au Dr Guyot, mon prédécesseur à la présidence de la section genevoise, la nouvelle orientation de notre activité, sitôt après la fin de la guerre.

Permettez-moi de vous en faire un rapide exposé, car bien que nous ne prétendions pas nous donner en exemple, cela vous montrera ce qu'une section de Croix-Rouge organisée pour une période de guerre, a été en mesure d'accomplir en temps de paix.