

<b>Zeitschrift:</b>	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	8 (1951)
<b>Heft:</b>	2
<b>Rubrik:</b>	Hundert Zigaretten töten... : Bücher und Zeitschriften ; Was die Presse schreibt

#### **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:** 15.01.2026

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

# Mein schönstes Erlebnis

Von Kurt Schadegg, Chur

Mein schönstes Sporterlebnis? — Natürlich beim Fussball, mein Lieblingssport! Eine kleine Episode hat mir gezeigt, was richtiger Sport ist und worauf es im Sport ankommt.

Es war im Herbst 1948. Wegen Verletzungen und andern Umständen mussten einige Junioren in den Aktivmannschaften meines Klubs aufgestellt werden. Zu den Ersatzleuten gehörte auch ich als Torhüter. In der Mannschaft spielten noch zwei weitere Junioren. Es war unser erstes Spiel mit Aktiven, was mich etwas nervös machte. Meine zwei Teamkameraden mussten das wohl bemerkt haben, denn sie versuchten mich zu beruhigen. Es gelang ihnen aber nicht restlos, denn es passierte mir folgendes:

Das Spiel ist noch keine 5 Minuten alt, als mich bereits der rechte Flügel auf die Probe stellt: ein zahmer Schuss, doch zu meinem Entsetzen lasse ich den Ball passieren. 0:1 nach kaum 5 Minuten! Das kann ja nett werden! Diese Gedanken machen mich noch viel nervöser. Da klopft mir plötzlich jemand auf die Schultern. Es ist unser Captain, der lächelnd zu mir sagt: «Rege dich nicht auf! Ich bin schuld, denn ich habe den Flügel nicht abgedeckt.» Der gute Kerl! Er weiss genau so gut wie ich, dass das Tor ganz auf mein Konto geht. Das Spiel nimmt indessen seinen Fortgang. Zwei Minuten später diktieren der Schiedsrichter einen 16-m-Freistoss gegen uns. Der etwas hart geschossene Ball dringt zwischen meinen

Händen durch ins Netz. Du meine Güte! Wenn das so weiter geht, gibt es eine schöne Schlappe. Ich habe dann insofern Glück, als der Gegner dank der aufopfernden Arbeit meiner Vorderleute nur noch selten zum Schuss kommt. Das Spiel geht aber trotzdem verloren, und ich mache mich auf eine gehörige Strafpredigt und eine Menge Vorwürfe gefasst.

Doch nichts von alledem. Es fällt keine einzige Bemerkung über mein Versagen; es entsteht nicht der geringste Misston. Dieser feine Sportgeist hat mich mächtig gepackt. Er zeugt von idealer Kameradschaft. Wir sind mit guten Vorsätzen in den Kampf gegangen, wollten das Spiel gewinnen und waren bereit, unser Bestes zu geben. Nun — wir haben trotzdem verloren. Das ist kein Unglück. Die Hauptsache ist, dass wir mit frohem Mut gekämpft haben bis zum Schluss und dass uns das Spiel trotz der Niederlage Freude bereitet hat.

Ein anständiger Verlierer ist soviel wert wie ein grosser Sieger. Wer eine Niederlage — und sei sie auch noch so schwer — nicht ertragen kann, hat noch nicht begriffen, was Sport wirklich ist. Vielleicht lernt er das überhaupt nie. Dann tut er besser, wenn er seine Fussballschuhe möglichst rasch an den Nagel hängt.

«Davoser Post» des Regional-Verbandes  
Ostschweiz des SFAV

## Hundert Zigaretten töten...

Verschiedene Zeitungen brachten einen Bericht über eine Wette, die vier holländische Matrosen abgeschlossen hatten. Jeder von ihnen setzte zehn Gulden ein. Abgemacht war, dass der das Geld erhalten solle, der in einer halben Stunde hundert Zigaretten rauchen könne. Nach einer halben Stunde mussten zwei der Teilnehmer das Rauchen aufgeben, da sie sich nach der fünfzigsten Zigarette krank fühlten. Der dritte Wettbewerber gab den Kampf nach 84 Zigaretten auf. Der vierte hielt durch, brach aber, nachdem er die hundertste Zigarette ausgeraucht hatte, ohnmächtig zusammen. Er wurde sofort in ein Krankenhaus verbracht, wo er an Nikotinvergiftung starb.

Es liegt nahe, aus den Todesfällen nach solchen Raucherwetten auf die Schädlichkeit des Rauchens überhaupt schliessen zu wollen. Ein solcher Schluss wäre aber nicht stichhaltig. Grosse Mengen eines Stoffes können ganz anders wirken als kleine. Grosse Mengen einer konzentrierten Kochsalzlösung führen zu qualvollem Tod. Kleine erhöhen den Wohlgeschmack und damit die Verdaulichkeit der Speisen. Ja, kleine Mengen Kochsalz, genauer gesagt, kleine Mengen des im Kochsalz, aber auch in allen Nahrungsmitteln enthaltenen Natriumjons, sind, so sonderbar das klingt, unerlässlich, wenn wir nicht verdursten sollen. 60 bis 180 Gramm Alkohol, also etwa  $\frac{1}{7}$  bis  $\frac{1}{3}$  Liter Schnaps, rasch getrunken, wirken tödlich. 5 bis 10 Gramm Alkohol im Verlauf einer Stunde eingenommen, sind vermutlich völlig unschädlich, weil der Körper imstande ist, im Verlauf einer Stunde etwa 5 bis 10 Gramm Alkohol durch Verbrennen aus dem Körper zu schaffen.

Selbstverständlich erscheint anderseits folgendes: Wenn klares Wasser, dem so kleine Mengen Russ beigemengt sind, dass man sie unmöglich bemerken kann, beständig auf dieselbe Stelle eines weissen Gewebes tropft, so entsteht dort nach und nach ein dunkler Fleck. Ersetzen wir aber den Russ durch ein regelmässig mit der Nahrung aufgenommenes Metallgift, zum Beispiel Blei, und das weisse Gewebe durch den menschlichen Körper, so verlaufen die Dinge ganz anders. Nicht ganz allmäthig entsteht ein Schaden. Nach längerer völlig beschwerdeloser Zeit tritt die Giftwirkung vielmehr fast plötzlich zutage. Es ist wie bei einem dichten Gefäss, in das wir Wasser einfließen lassen. Ein solches Gefäss beginnt auch nicht nach und nach und immer stärker zu rinnen, sondern plötzlich fliest soviel Wasser über, als wir einlaufen lassen.

Tatsächlich ist uns ein Organ gegeben, die Leber, das vom Darm her kommende kleine Mengen Bleisalze zurückhält und erst bei Uebersättigung damit, sie in den Körper weiterziehen lässt. Aus dieser Schutztätigkeit der Leber erklärt sich die Tatsache, dass mit Ausnahme der «Bleiarbeiter» wir alle ganz ungestraft zum Beispiel mit bleiverschmutzten Händen Brot essen können, während Arbeiter, die täglich kleine Bleimengen auf-

nehmen, eine solche Sorglosigkeit unter Umständen sofort mit schwersten Darmkrämpfen büßen müssten.

An eine ähnliche Leistung der Leber und an ein schliessliches Versagen der verhärteten Leberzellen muss man denken, wenn man beobachtet, dass Trinker, die jahrzehntelang ungewöhnlich grosse Alkoholmengen zu sich genommen haben, mehr oder weniger plötzlich das gewohnte Mass nicht mehr ertragen und schon bei viel kleineren Mengen unwohl werden und erbrechen müssen.

Jahrzehntelang können die meisten Menschen tagtäglich rauchen, viele sogar unmässig rauchen, scheinbar ohne Schaden zu nehmen, bis dann plötzlich schwere Kreislaufstörungen anzeigen, dass ganz allmäthig kein Gefäss gefüllt worden ist, das nun überläuft. In Wirklichkeit ist der Verlauf der Dinge allerdings gerade umgekehrt. Es kann sein, dass jene Blutgefässer, die die Herzmusculatur mit Blut zu versorgen haben, sich allmäthig verengern. Werden vom Herzen keine besonderen Leistungen verlangt, so kann den Herzmuskeln auch durch verengte Gefässer noch genügend Blut zugeführt werden, erst fast vollständiger Verschluss führt zum Versagen, zu Krankheit und Tod.

Dieses langsame Entstehen einer erst später zu Krankheit führenden Schädigung bringt es mit sich, dass viele Raucher sterben, bevor der die Krankheit erzeugende Grad erreicht ist. Solche Fälle werden dann von den Freunden des Tabaks als tröstlicher Beweis dafür angesehen, dass das Rauchen überhaupt nicht schädlich ist. Ihr Optimismus wird auch dann nicht erschüttert, wenn man sie darauf hinweist, dass diese Schädigung der sogenannten Kranzgefässer des Herzens bei Rauchern etwa fünf mal so oft angetroffen wird als bei Nicht-rauchern.

Immer besser gelingt es übrigens, nicht nur das schliessliche Ergebnis fortgesetzten Rauchens aufzudecken, sondern auch schon die störende Wirkung der einzelnen Zigarette oder auch nur weniger Züge an ihr. Freilich sind die Wirkungen geringer Rauchmengen von Mensch zu Mensch sehr verschieden. Am deutlichsten und regelmässigsten ist der Verschluss der feinsten Blutgefässer an den Fingerspitzen zu beobachten. Durch wenige Rauchzüge werden diese Gefässer ungefähr eine Stunde lang um die Hälfte verengt. Daher das Sinken der Hauttemperatur nach Lungenrauchen um mehrere Grade und die vermehrten Frostschäden bei Rauchern. Dass sogar der Puls des noch nicht geborenen Kindes rascher wird, wenn die Mutter raucht, sollte wenigstens den rauchenden Mädchen und Frauen zu denken geben.

Hundert Zigaretten töten... Zehn Zigaretten sind sicher nicht bedeutungslos und regelmässig geraucht bestimmt gefährlich.



### Ausbildung der Turnlehrer in Belgien

In Belgien lässt man den Turnunterricht an Volks- wie an höheren Schulen grundsätzlich nur von Fachturnlehrern erteilen; man zwingt also nicht den Volksschullehrer mit den geringen Kenntnissen einer Methodik des Schulturnens, die bei allgemeiner Unterweisung abfallen können, zu dieser für die Gesundheit und Vitalität der Jugend so wichtigen Aufgabe, und ebenso wenig kennt man drüben den sogenannten Turnphilologen, der bei seiner Ausbildung für das höhere Lehramt noch eines oder zwei weitere wissenschaftliche Fächer wählen muss. Bedenken, dass ein Nur-Fachturnlehrer im Kollegium geringeres Ansehen haben müsse, werden drüben nicht geteilt, denn die Ausbildung erfolgt für beide Kategorien an der Universität; sie stellt im Turnfach geistige Anforderungen, die denen in jedem anderen Fache gleichkommen, und sie berechtigt ausserdem zum Unterricht in solchen geistigen Fächern, mit deren Lehrstoff der Turnlehrer vertraut ist. Die Ausbildung der Turnlehrer für Volksschulen dauert zwei Jahre, die für die höheren Schulen vier Jahre, jedes Jahr zu dreissig Ausbildungswochen. Für beide Lehrgänge, die miteinander laufen, sind an die vierzig Wochenstunden vorgeschrieben; der Lehrplan ist verbindlich.

### Doktorhut auf dem Gebiete der Körpererziehung

Nur im vierten Ausbildungsjahr ist die Stundenzahl herabgesetzt, damit weitere wissenschaftliche Fächer nach Belieben gewählt werden können. Ferner wird dieser Zeitraum zu Lehrproben und zur Herstellung der wissenschaftlichen Arbeit verwendet. Nach einem weiteren Jahr kann der Doktorgrad auf dem Gebiete der Körpererziehung erworben werden.

Der Lehrplan enthält die Grundwissenschaften: Philosophie, Pädagogik, Psychologie, Anatomie, Physiologie und Hygiene; die Fachwissenschaften: Geschichte, Methodik, Didaktik, Soziologie der Leibesübungen; sowie die allgemein bildenden Fächer: Religion, Musik, Staatsbürgerkunde, Kunstgeschichte usw. Die praktische Ausbildung umfasst 16 bis 18 Stunden wöchentlich.

Die Lehrübungen beginnen im Kindergarten und greifen auf die anderen Entwicklungsstufen über. Dazu kommt noch Theorie und Praxis des Sonderturnens, wofür ein Institut für Krankengymnastik zur Verfügung steht.

Die Ausbildung wird von dem Physiologen Prof. Dr. De Nayer geleitet, der zugleich dem Universitätslehrkörper als ordentlicher Professor angehört. Zu den praktischen Lehrern zählt Bottu, ein auch in Deutschland bekannter Fachmann.

### Ideale Ausbildungsstätten

Das Institut für Leibesübungen von Löwen liegt in einem wundervollen Park zwischen uraltem Baumbestand nahe den Universitätsgebäuden. Der Park enthält Lauf-, Sprung- und Wurflätze, Spielplätze, Tennisfelder, eine grosse Speiseanstalt, ein im Jahre 1939 errichtetes Hauptgebäude mit einer Turnhalle von  $40 \times 20$  m Grundfläche, weiteren Gymnastiksälen, einem Winterschwimmbecken und mit umfangreichen wissenschaftlichen Laboratorien. Das Internat in Gestalt einer Dorfsiedlung, um eine kleine Kirche herum, und das Ruderbootshaus sind im Wiederaufbau. Die Ausbildung der Frauen findet in Brüssel statt, wo ein an vier Strassen grenzender Häuserblock ein wahres Sportparadies umschliesst; im Innern befinden sich die Übungs- und Spielplätze, rings herum Internat, Lehrergebäude, ferner eine Volks-, Mittel- und Höhere Schule sowie ein Institut für Krankengymnastik zur Lehrarbeit und zu Versuchszwecken.

Es stehen zurzeit 280 Frauen und 180 Männer in der Ausbildung, dazu kommen 2000 von den 7000 Studenten der Löwen-Universität, die am freiwilligen Studentensport teilnehmen. Der wissenschaftliche und praktische Lehrkörper für all diese Aufgaben besteht aus 40 Männern und Frauen.

Besonders eindrucksvoll ist die Angemessenheit aller Einrichtungen; weit entfernt von irgend einem Luxus ist jeder Teil des Instituts wohl durchdacht, ausreichend und von der stillen Schönheit überlegten Zweckbaues. Das Institut stellt zugleich die Gesundheitsberatung für alle Studierenden. Jeder Student wird dort genau vermessen, untersucht und röntgenologisch geprüft. So verbindet sich mit dem Studium bei aller Freiwilligkeit eine moralische Pflicht zu hygienischer Körperfunktion.

(Aus einem Artikel von Professor Carl Diem in «Deutsches Turnen»).



Vipont Charles: Auf grosser Fahrt mit Thomas Lurting. Sauerländer-Verlag, Aarau. 1950. Illustriert. Fr. 7.80.

Trotz etlicher saftiger Seemannausdrücke und trotz handfester Schlägereien und Erziehungsmethoden ist diese harte, abenteuerreiche und spannende Seefahrtsgeschichte des Schiffssängers Richard Croly und seiner Kameraden so sauber und ehrlich geschrieben, dass sie jedem gesunden Buben und Mädchen (ab ca. 12.–13. Altersjahr) bestens empfohlen werden kann. Das Buch passt als Hohelied auf «Kameradschaft durch Dick und Dünn» und einen konsequenten und kompromisslosen Friedenswillen so recht in unsere zerrissene Zeit.

Frey Heinrich: Schweizer Brevier 1950. Was ich von meiner Heimat wissen will. 14 S., zahlreiche graphische Darstellungen. Fr. 1.30. Erhältlich bei Dr. Hch. Frey, Liebefeld, Bern.

Das reich illustrierte Nachschlagewerklein erteilt Auskunft über die geographischen, geschichtlichen, wirtschaftlichen und politischen Verhältnisse unseres Landes und ist ein ausgezeichnetes Repetitorium für Jung und Alt.

In der Reihe der Salamander-Bücher sind u. a. erschienen:

Band 11: Sealsfield, Die Prärie am Jacinto. Die abenteuerliche und gefährliche Sache spielt in Texas und lässt an Handlung und Spannung nichts zu wünschen übrig.

Band 12: Meyer C. F., Der Schuss von der Kanzel. Diese klassische Erzählung unserer Schweizerliteratur ist so anerkannt, dass wir sie nicht besonders zu empfehlen brauchen. Auf alle Fälle: jeder Schweizer, jede Schweizerin muss sie gelesen haben. -er-

### Echo von Magglingen

Eine schwedische Gymnastiklehrerin schreibt:

Wenn ich den Namen Magglingen höre, träume ich wieder von viel Sonnenschein, Freude und Jugend, von viel Enthusiasmus und Anregung, aber vor allem von guter Kameradschaft. Vielleicht sind das die Ecksteine, auf denen das Leben im Sportinstitut von Magglingen ruht.

Ich war nur eine Woche in Magglingen, doch der Aufenthalt wurde mir zum Erlebnis. Ich konnte feststellen, dass die Schüler von besten Lehrern der Schweiz unterrichtet werden, Lehrer, welche die Gabe besitzen, zu begeistern, Lehrer, die mit ganzer Hingabe in ihrem Berufe stehen.

Aber Magglingen hat nicht nur gute Lehrer und frohe Schüler, nein, es hat auch noch etwas anderes: Es besitzt wunderbare, grosse Sporthallen und Sportplätze und eine kleine, aber hübsche Schwimmmanlage (welche ich zwar ohne Wasser sah) und... eine finnische Sauna! — Gewiss waren es nicht die Gebäude, die mir als solche imponierten, nein, es war der Gesamteindruck der Anlagen im Schosse einer herrlichen Natur! Oh, er war wunderbar, dieser grossartige Ausblick über die Weiten des hügeligen Mittellandes in die mächtigen Alpen hinein! Ein herrliches Gelände zum Skilaufen und Wandern!

Man sagte mir, dass das Grand Hotel, das heute als Unterkunfts- und Verwaltungsgebäude dient, in nächster Zeit durch eine Fassaden-Renovation verschönert werden soll und dass für später der Bau neuer Gebäude geplant ist. Trotzdem die Pläne noch nicht alle verwirklicht worden sind, muss ich als Vertreterin einer immerhin grossen Sportnation bekennen, dass wir Anlagen wie sie Magglingen heute aufweist, nicht besitzen. Die Schweizer dürfen sich glücklich schätzen, dass sie solch ein Hauptquartier des Sports ihr eigenen nennen können.

Zum Schluss aber noch eine Frage, die mir als Turnlehrerin auf dem Herzen liegt: Wäre es nicht wunderbar für die Schüler aller Turnlehrerkurse, dort oben zu wohnen, um dort als geschlossene Familie dem praktischen und theoretischen Studium obzuliegen? —

Ja, es war tatsächlich ein interessanter und lehrreicher Aufenthalt in Magglingen und auch ein schöner; denn ich erlebte echte Sportkameradschaft, Kameradschaft, wie sie Sporttreibende und Sportlehrer verbindet über alle Schranken unserer geplagten Kontinente hinweg. B. Gitt.