Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 8 (1951)

Heft: 2

Artikel: Sport und Alkohol

Autor: Wethli

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991244

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: 09.12.2025

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

Sport und Alkohol

Wenn wir ein Lehrbuch aufschlagen, um uns über den Alkohol näher zu unterrichten, so machen wir die — vielleicht für manchen überraschende — Feststellung, den Alkohol im Kapitel der Schlafmittel eingereiht zu finden. Diese Tatsache gibt uns bereits eine erste Warnung, dass Alkohol sich mit voller körperlicher Leistungsfähigkeit offenbar nicht gerade gut verträgt; denn schliesslich würde es ja auch niemand einfallen, vor einem Wettkampf Schlaftabletten einzunehmen. (Für gewisse Zuschauer wäre dies allerdings oft sehr zu empfehlen!) Nun wollen wir aber die normalen Wirkungen des Alkohols auf die verschiedenen Organe und Organsysteme betrachten.

Beginnen wir mit der Muskulatur. Kleine Mengen Alkohol, ca. 10 g, wie sie etwa in einem Becher Bier enthalten sind, vermögen die Arbeitsfähigkeit der Muskeln für kurze Zeit zu steigern. Ich betone: für kurze Zeit. Dies beruht darauf, dass Alkohol an und für sich eine vorzügliche Energiequelle darstellt, eine Art Brennstoff, aus dem der Körper ohne grosse Verdauung und sehr rasch Kalorien — d. h. Energie — gewinnen kann, die sich in Muskelarbeit verwandeln lassen. Dieser scheinbare Vorteil hat aber auch seinen Haken: ein Teil der Vermehrung an Kraft, die dem Körper nach Genuss kleiner Mengen Alkohol zur Verfügung steht, resultiert aus dem herabgesetzten Ermüdungsgefühl, d. h. wir können die Muskeln länger und stärker beanspruchen, bevor wir merken, dass wir müde geworden sind. Diese Herabsetzung des Müdigkeitsgefühls führt uns zu einem anderen Organsystem, nämlich zum Nervensystem, und zwar hauptsächlich zum Gehirn.

Im Gehirn wirkt nun der Alkohol als Schlafmittel, oder was praktisch auf das gleiche herauskommt, als Betäubungsmittel. Er betäubt das Gefühl der Ermüdung, das uns anzeigt, dass es eigentlich Zeit wäre unseren Körper etwas zu schonen, um eine Ueberbeanspruchung zu vermeiden. Damit habe ich bereits gesagt, dass unter Alkoholwirkung sich ein Mensch mehr ausgibt, als es seinem Kraftvorrat entspricht; das bedeutet: rascheren Verbrauch und — bei häufiger Wiederholung — restlose Erschöpfung eines Menschen, also das gerade Gegenteil dessen, was wir mit dem Sport bezwecken.

Man könnte nun fragen, ob es nicht möglich wäre, in bestimmten Ausnahmefällen doch von der scheinbar leistungssteigernden Eigenschaft des Alkohols Gebrauch zu machen. Auch davor möchte ich sehr warnen. Der Alkohol betäubt nämlich nicht nur Teile des Gehirns, die mit den Muskeln etwas zu tun haben, sondern eben das ganze Gehirn, und dieses Gehirn ist der Sitz aller unserer geistigen Fähigkeiten. Wir wissen alle, dass Alkohol Hemmungen löst: ruhige und friedliche Leute werden unter Alkoholeinfluss heiter, gesprächig, ausgelassen oder sogar zu Radaubrüdern. Der Alkohol macht uns aber auch kritiklos; man überschätzt sich selber und fühlt sich gehoben.

Alkohol beseitigt aber nicht nur Hemmungen bei ruhigen, ernsten, schüchternen oder eben gehemmten Menschen, sondern er beseitigt auch unsere normalen sittlichen Hemmungen, die uns daheim, in der Schule, in der Kirche oder beim Training anerzogen worden sind, sittliche Hemmungen und Eigenschaften, die wir üblicherweise als Anständigkeit, Rücksichtnahme, Taktgefühl, Selbstbeherrschung, Urteilskraft, Ueberlegung, Umsicht, Beobachtungs- und Konzentrationsvermögen oder beim Sport als Fairness bezeichnen.

Es handelt sich um Funktionen, die das kontrollierende und hemmende Moment in den Handlungen eines Menschen darstellen. Fallen diese Hemmungen fort, so werden die Handlungsweise und das ganze Verhalten impulsiver und unvorsichtiger. Das Benehmen des Menschen wird in höherem Grade als sonst von seinem Charakter und seiner seelischen Veranlagung beherrscht, die unter Alkoholeinfluss mitunter unbarmherzig aufgedeckt werden.

Gerät man als Unbeteiligter so in eine gehobene Gesellschaft, so hat man doch meist den Eindruck, es werde zwar furchtbar viel und laut, aber nicht gerade übermässig intelligent geschwatzt. Die Gesellschaft selber aber lacht und findet alles riesig interessant und lustig. Der Alkohol macht uns eben kritiklos — andern gegenüber und vor allem uns gegenüber. Die Folgen des ebenfalls damit verbundenen Tätigkeitsdranges bekommen wir oft bei Verkehrsunfällen zu sehen, denn die rohe Kraft der Muskeln ist ja gehoben, und es ist so leicht, auf den Gashebel zu drücken! Die geistige Reaktionsfähigkeit dagegen ist ganz bedeutend vermindert, und die grosse Gefahr liegt gerade darin, dass der Betreffende im Gegenteil glaubt, seine geistigen Fähigkeiten hätten im gleichen Ausmass wie die körperlichen zugenommen.

Alle diese Folgen zeigen sich nicht etwa erst, wenn ein Mensch richtiggehend angeheitert ist, sondern schon nach scheinbar geringen Alkoholmengen von 20—40 g, d. h. der Menge, die in 2—3 Bechern Bier enthalten ist. Das gehobene Selbstgefühl verleitet aber auch dazu, z. B. bei einem körperlichen Wettkampf, den Gegner zu unterschätzen. Und zu seinem Erstaunen muss ein solcher Spieler feststellen, dass er mit seinem Gegner trotzdem nicht fertig wird und je nach Stärke des Alkoholeinflusses und auch je nach Temperament und Charakter wird er es nun mit unfairen Mitteln versuchen. Das Resultat bei solchem Verhalten ist klar. Alkohol ist also auch als Aufpeitschmittel und für sogenannte besondere Situationen unbedingt abzulehnen.

Ein weiteres Organ, das vom sportärztlichen Standpunkt aus interessiert, ist das Herz. Welchen Einfluss hat nun Alkohol auf das Herz und die Blutgefässe?

Geringe Alkoholmengen führen zu einer geringen, aber lange andauernden Steigerung des Blutdruckes. Dies beruht zum Teil darauf, dass sich die Blutgefässe im Bauchraum zusammenziehen. Dadurch wird das Blut gewissermassen herzwärts ausgepresst, was den Blutdruck steigert. Anderseits erweitern sich die Blutgefässe, z. B. im Gehirn und in der Haut. Vor allem letzteres ist praktisch ausserordentlich wichtig, weil die Erweiterung der Arterien der Haut das bekannte Wärmegefühl verursacht. Mit diesem ist aber eine vergrösserte Wärmeabgabe verbunden, die in keinem Verhältnis steht zu der mit dem Alkohol zugeführten Energiemenge, sodass schliesslich ein bedeutendes Wärmedefizit entsteht, das sich z. B. nach Anstrengungen oder bei grosser Kälte katastrophal auswirken kann. Die bekannte Tatsache, dass Leute nach Alkoholgenuss besonders leicht erfrieren, beruht auf diesen Umständen. Auf das Herz selber wirken geringe Alkoholmengen nicht schädlich; die Herztätigkeit wird sogar angeregt, und bei Schwächezuständen des Herzens macht ja auch der Arzt gelegentlich von dieser Eigenschaft des Alkohols Gebrauch.

Es würde den Rahmen dieser Darstellung bei weitem sprengen, wenn ich auch noch auf die verschiedenen Schädigungen eintreten wollte, die sich bei chronischem Alkoholismus einstellen. Ich möchte nur betonen, dass praktisch jedes Organ des menschlichen Körpers bei chronischem Alkoholgenuss geschädigt wird.

Dr. med. Wethli, Bern
in «Die Freiheit».