

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 8 (1951)

Heft: 3

Artikel: Reinlichkeit im Sportbetrieb

Autor: Knoll, W.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991245>

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: 12.01.2026

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

Starke Jugend Freies Volk

Monatsschrift
der Eidgenössischen Turn- und
Sportschule (ETS.) in Magglingen



Magglingen, im März 1951

Abonnementspreis Fr. 2.— pro Jahr

Einzelnummer 20 Rp.

8. Jahrgang

Nr. 3

Reinlichkeit im Sportbetrieb

Prof. Dr. W. Knoll

Vorwort der Redaktion: Immer wieder kann man die Beobachtung machen, dass oft die einfachsten Regeln der Hygiene verletzt werden; vor allem die Jungen glauben, diese oder jene Missachtung schade ihnen nichts. Der Vorunterrichtsleiter, sowie überhaupt der Leiter im Turn- und Sportbetrieb, hat hier eine sehr wichtige Aufgabe zu erfüllen, indem er mit dem guten Beispiel vorangeht und immer wieder auf die wichtigsten Regeln hinweist. Um ihm diese Aufgabe zu erleichtern, haben wir Prof. Dr. W. Knoll, einen bekannten und anerkannten Sportarzt, gebeten, in einer kleinen Reihe von Aufsätzen die zu beachtenden hygienischen Regeln in leicht fasslicher Art festzuhalten. Prof. Dr. W. Knoll bringt in dieser Aufsatzreihe keine aufregenden neuen Thesen; die Artikel sollen vielmehr Euch Leitern Anlass und Anregung dazu bieten, über die hier angeführten Punkte mit Euren Vu.-Jünglingen zu diskutieren.

Sauberkeit — innerlich und äusserlich — gehört zum Sportsmann. Ohne eine saubere Gesinnung schadet er dem Sport und sich selbst. Er muss aber auch sein Aeusseres sauber halten, so gut dies beim Sport möglich ist, sonst riskiert er eine Reihe von Infektionskrankheiten, die bei einem reinlichen Menschen viel seltener sind und die sportliche Arbeit empfindlich stören können. Die Furunkel der Ruderer sind wohl das bekannteste Beispiel dafür, aber es gibt überall dort, wo die sportliche Anstrengung zu starker Schweissbildung führt (und dies ist bei allen Laufleistungen und bei allen Kampfsportarten der Fall), Infektionen der verschiedensten Art, vor allem auch an den Füßen, in den Achselhöhlen, kurz überall dort, wo man bei den gewöhnlichen morgendlichen Waschungen nicht immer «hinkommt».

Wenn der Sportsmann seine Arbeit hinter sich hat, sollte er wenn möglich Gelegenheit haben, den auf

der Haut stehenden Schweiss abzuwaschen, was in idealer Weise durch die Sauna und auch in etwas weniger intensiver Form durch eine warme Douche mit kaltem Nachguss erreicht werden kann. Nach dem Douchen soll der Körper mit einem Tuch kräftig abgerieben werden, was die Kameraden sich gegenseitig besorgen können. Die Sportkleider sollen, wenn sie verschwitzt sind, nicht einfach zum Trocknen aufgehängt, sondern mindestens abgespült, wenn möglich auch mit Seife gewaschen werden. Unsaubere Sportkleider führen mit zu den oben erwähnten Hautkrankheiten. Dort, wo Wasser nicht zur Stelle ist, muss man sich durch Abtrocknen des Körpers und Frottieren helfen. Ein Ersatz der Douche oder Sauna aber ist dies nicht. Durch die Sauna und die warme Douche werden die Haargefässe der Haut und die Schweissporen geöffnet. Die Stoffwechselschlacken, die sich bei der sportlichen Arbeit ansammeln, werden so besser ausgeschwemmt und entlasten den Körper von Abfallprodukten, die sowohl auf das Wohlbefinden wie auf die sportliche Leistung ungünstig wirken müssen, wenn sie längere Zeit zurückgehalten werden. Es verschwinden so saure Stoffwechselprodukte, wie die Milchsäure, ferner tritt, bedingt durch die sportliche Arbeit, auch ein gewisser Salzverlust ein. Bei einem Aufenthalt in der Sauna kommt noch ein weiterer Wasserverlust dazu, der sich durch starkes Durstgefühl kundgibt. Es empfiehlt sich aber, diesem nicht durch trinken grosser Flüssigkeitsmengen nachzugeben, sondern kleinere Mengen gesüßter oder leicht gesalzener (Kochsalzverlust) Flüssigkeiten in mehreren Malen zu sich zu nehmen. Das Wohlbefinden nach der sportlichen Arbeit und die kurze Erholungszeit, selbst nach anstrengender Tätigkeit, zeigen dies am besten.

Die Reinlichkeit, die sich der Sportsmann auf dem Sportplatz aneignen muss, wenn er gesund bleiben will, kann sich zu einer alltäglichen Gewohnheit auswachsen, die für die Gesundheit zuträglich ist. Auch im Betrieb wird sich diese Körperhygiene auswirken können, indem nach der Arbeit und vor dem Essen die Hände gesäubert werden, so gut dies eben möglich ist.

Aus dem Inhalt:

Reinlichkeit im Sportbetrieb
Ein kantonaler Turninspektor spricht über die Notwendigkeit
von Turn- und Sportplätzen • Streiflichter • Bücher und Zeitschriften
Wurf- und Fangtechnik beim Handball • Elastische Turnhallenböden
Von der Arbeit • Auf den Spuren des Vorunterrichtes
Blick über die Grenze • Kantonale Vu-
Orientierungsläufe 1951

Ein weiteres sehr wichtiges Gebiet, das bei uns in der Schweiz seit jeher eine ungünstige Rolle spielte und so lange spielen wird, bis sich die seit vielen Jahren begonnenen Bestrebungen der Schulzahnpflege wirklich auch bei den Erwachsenen durchgesetzt haben, ist der Zustand des Gebisses. Nicht nur wird ein krankes Gebiss für die Ernährung schwere Folgen haben, angesteckte Zähne, auch wenn sie noch nicht soweit zerstört sind, dass sie Schmerzen machen, sind ein bleibender Gefahrenherd für die Gesundheit, und viele früher in ihrer Ursache nicht erkennbare Infektionskrankheiten sind auf schlechte (cariöse) Zähne, die Zahnfäule, zurückzuführen. Es empfiehlt sich darum dringend, seine Zähne gesund zu erhalten oder, wenn sie schon teilweise krank sind, sie zu sanieren. Im Militärdienst ist dies eine Vorschrift. Warum nicht auch sonst im Leben? Der grösste Feind ist auch hier die weit verbreitete Faulheit und Bequemlichkeit. «Es ist ja immer noch Zeit dazu.»

Dies ist aber ein verhängnisvoller Irrtum. Es liegt darum auch im Interesse des jungen Sportsmannes, seinen Zähnen die nötige Pflege angedeihen zu lassen, durch täglich mehrmaliges Reinigen, besonders am Morgen und am Abend.

Der Sport hilft mit, unseren jungen Leuten den Sinn und Wert körperlicher Sauberkeit zu wecken. Ein körperlich unsauberer Mensch fällt überall auf und hat oftmals trotz sonst guter Eignung keinen Erfolg im Leben. Die im Sport gelernte Reinlichkeit kann sich darum viel weiter auswirken, als wir gemeinhin anzunehmen geneigt sind. Sie gehört zur Kultur des Menschen in unserem Lebenskreis und sollte nur viel weiter verbreitet sein als heute. Ihr grösster Feind ist die Bequemlichkeit, denn die Hygiene zwingt den Menschen, etwas für sie zu tun und das kostet Zeit und ein klein bisschen Energie. So viel sollte aber jeder Sportsmann, der einer sein will, aufbringen können. Es lohnt sich unter allen Umständen.

Ein kantonaler Turninspektor spricht über die Notwendigkeit von Turn- und Sportplätzen

Als «ältere Semester» vergessen wir leicht, dass die Zeit der geistigen und körperlichen Entwicklung sehr oft mit seelischen Schwierigkeiten und Konflikten verbunden ist, wir vergessen aber auch, dass uns in der Jugend dasselbe körperliche Bewegungsbedürfnis erfüllt hat, wie es bei der heutigen Jungmannschaft der Fall ist, dass es uns aber nicht bewusst wurde, weil wir dieses Bewegungsbedürfnis in natürlicher, ungebundener Weise draussen im Freien befriedigt haben. Wir glauben, mit der Einwendung, auch ohne Sport gross geworden zu sein, sei die Sache abgetan. Doch schon ein wirtschaftlich-geographischer Hinweis lehrt uns, dass wir das «Heute» nicht einfach an die Stelle des «Gestern» setzen dürfen. Denn hat einerseits die zunehmende Industrialisierung unseres Landes eine Verstädterung zur Folge gehabt, so brachte andererseits die mit der Industrie im Zusammenhang stehende Entwicklung des Verkehrs vermehrte Unfallgefahr und gebot der auf der Strasse ehemals üblichen Bewegungsfreiheit Einhalt. So hat zum Beispiel die Wohnbevölkerung der nichtstädtischen Orte seit 1850 um knapp 27 Prozent zugenommen, während die Städte in der gleichen Zeitspanne die enorme Zunahme von durchschnittlich 700 Prozent erfuhren (nach der «Landeskunde der Schweiz» von W. Leemann). Wie diese Verstädterung, welche nachweisbar die Menschen viel mehr verbraucht als das Land, sich in der Zukunft auswirken wird, bleibe dahingestellt. Aber sie ist eine Tatsache. Auch eine ungeheure Zunahme der Verkehrsmittel ist nachweisbar. Im Jahre 1910 betrug zum Beispiel der Bestand an Lastwagen in der Schweiz 326, im Jahre 1938 belief sich die Zahl auf 22 472. Wie kann aber die Jugend unter diesen Umständen ihren natürlichen Bewegungsbedürfnissen, die schliesslich physiologisch bedingt sind, in der Stadt nachkommen, wenn sie sich auf der Strasse nicht mehr tummeln kann und keine Wiesen mehr in der Nähe sind? Noch vor wenigen Jahrzehnten war das Kind viel enger mit der Natur verbunden als heute. Wiese und Wald waren schnell erreicht und lockten zum Wandern, Laufen und Spielen. Man hatte Zeit! Oft diente sogar die Strasse als gefährlicher Tummelplatz.

So schreibt unter anderem Dr. W. Schohaus in seiner bekannten Schrift «Turnen und Sport im Rahmen der Gesamterziehung»: «Es ist noch viel zu wenig beachtet worden, dass zahlreiche auf alter Tradition beruhende Strassenspiele der Kinder fast ganz

verschwunden sind. Sie waren saisonbedingt, das heisst, sie tauchten wie Frühlingswetter und Sommerhitze (aus Grund einer beinahe geheimnisvoll funktionierenden Ueberlieferung unter der Jugend) in bestimmten Monaten auf. Da war zum Beispiel der Surri (Zürich, Luzern: Hurrilpuss; Bern: Hurrilibueb etc.) der simple Holzkreisel, der von Buben und Mädchen mit der Peitsche in Bewegung gehalten und durch die Strassen getrieben wurde. Da waren auch die hohen Reifen aus Holz oder Eisen, mit denen einzeln und gruppenweise Läufe durch ganze Quartiere, durch ganze Stadtteile veranstaltet wurden. Da waren die hölzernen Stelzen, auf denen man einherstolzte, allerlei Aequilibristik trieb und Umzüge veranstaltete. Und da waren auch die Springseile der Mädchen, die kurzen für den Einzelgebrauch und die langen, die von zwei Mitspielerinnen in verschiedenen Gangarten geschwungen, die anmutigsten Springspiele ganzer Gruppen ermöglichten. Alle diese Strassenspiele waren für die physische Ertüchtigung der Jugend von hervorragender Bedeutung. Und wie wundervoll unverzweckt war dies muntere Treiben! Wer dachte zum Beispiel beim Reifenspiel daran, dass er sich im Laufen übe! — Und doch wurde dabei der schönste Trainingserfolg erzielt. — Diese Spiele wurden in den letzten Jahrzehnten bis auf kümmerliche Reste dem Götzen Verkehr geopfert.»

Heute liegen die Verhältnisse anders. Die Strasse ist nicht nur äusserst gefährlicher Spielplatz geworden, sie begünstigt nebenbei mit ihrem harten Belag auch noch die Bildung von Spreiz- und Plattfüssen, eine nicht zu übersehende Tatsache, wenn wir bedenken, dass nach ärztlicher Untersuchung und meiner Beobachtung in einer untern Klasse der Kantonschule 75 Prozent der Schüler Spreiz- oder Plattfüsse aufwiesen. Und wo bleibt das gesunde Sonnenlicht in den wachsenden Häuserreihen, wo die staubfreie, frische Luft? Schulaufgaben, Kommissionen und viel andere Beschäftigungen lassen vielfach eine Wanderung nach der Stadtperipherie nicht zu, oder diese macht den Jungen nicht einmal mehr Freude, weil sie sich ans Stadtleben gewöhnt haben.

Darum liegt es an uns Erwachsenen, Ersatz zu suchen und zu schaffen. Irgendwo muss doch eine wachsende Stadt ihre «Lunge» haben, und zwar eine möglichst grosse, weil die Stadt wächst, die «Lunge» aber nachher nicht mehr! Hier soll sich die Stadtjugend die frische Luft holen, hier können all die