

<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>	5
<b>Artikel:</b>	Die bestmögliche Leistung
<b>Autor:</b>	Kaech, Arnold
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-991251">https://doi.org/10.5169/seals-991251</a>

### **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:** 16.01.2026

**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 Mai 1951

Abonnementspreis Fr. 2.— pro Jahr

Einzelnummer 20 Rp.

8. Jahrgang

Nr. 5

## Die bestmögliche Leistung

Kürzlich fanden in Helsinki die Weltmeisterschaften im Freistilringen statt. Acht Titel waren zu vergeben. Sechs davon wurden von Türken, zwei von Schweden gewonnen. Dass die Schweizer leer ausgingen, mag wohl für alle Anhänger des uralten, harten und männlichen Ringsportes betrüblich sein, ist aber an und für sich kein Landesunglück. Auch die Mannschaften von Frankreich, England, Dänemark u. a. m. sind ohne Preis und Ruhm nach Hause zurückgekehrt. Wir kennen Coubertins Wort, dass teilnehmen wichtiger sei als siegen. Gerechterweise wollen wir es auch im Falle der Ringer gelten lassen, welche in Finnland die Farben der Schweiz trugen und eine Tradition zu verteidigen versuchten, die — auf die alten Kampfspiele der Eidgenossen zurückgehend — unserem Land immerhin den Ruf einer der stärksten Ringernationen und, als Beweis dafür, auch mehrere olympische Medaillen einbrachte.

Das Gesetz vom Teilnehmen, auf das sich der gerne beruft, dem der Wettkampf keine äussere Ehre einbringt, ist aber nicht das einzige oder auch nur wichtigste, das im Sport gilt. Ebenso wichtig, ja geradezu das Grundgesetz des Sportes, ist das Streben nach der bestmöglichen Leistung. Die «Teilnahme» — sei es nun eines Einzelnen oder eines Landes — hat nur einen sportlichen Sinn, wenn sie mit dem Willen erfolgt, «das Beste» zu leisten.

\* \* \*

So betrachtet, war das Auftreten der als Vertreter der Schweiz gemeldeten Wettkämpfer des Amateur-Ringerverbandes an den Weltmeisterschaften ein Fehl-

schlag. Diese Wettkämpfer sind in keiner Weise «die Besten», die unser Land zu stellen hat. Zwei davon vermochten sich immerhin auf der Matte Respekt zu verschaffen. Ihre Namen kommen uns aus einer Zeit, als sie, z. B. an den Olympischen Spielen 1948, wirklich die Schweiz (und einen andern Verband) vertraten, seltsam bekannt vor. In ihrer Gesamtheit aber gab die Mannschaft des SARV ein durchaus verzerrtes Bild von den Möglichkeiten und von der Stärke unseres Ringsportes.

«Die Schweiz hat an den Weltmeisterschaften im Ringen nicht ihr Bestes geleistet». Das, und nicht der Umstand, dass uns keine äussere Ehre zufiel, ist bedauerlich!

\* \* \*

Wie konnte es so weit kommen?

Dem SARV haben verschiedene Umstände dazu verholfen, vom Internationalen Ringerverband als einziger zuständiger Vertreter des schweizerischen Ringsportes anerkannt zu werden. Auf schweizerischem Boden hat er alle Versuche zur Bildung einer wirklichen Repräsentation der Ringer sabotiert. Damit ist erwiesen

- dass es dem SARV nicht, wie man zuerst annehmen konnte, um den Ringsport, sondern um die Verfolgung persönlicher Ziele geht,
- und dass er die in unserem Lande üblichen Regeln der Zusammenarbeit nicht achtet.

Die obersten Sportorganisationen, der Schweizerische Landesverband für Leibesübungen und das Schweizerische Olympische Komitee, haben ihm deshalb die Anerkennung versagt.

\* \* \*

Und trotzdem konnte nicht verhindert werden, dass die Ringer des SARV an einer Weltmeisterschaft als Vertreter unseres Landes auftraten?

Nein, so merkwürdig das in einer Zeit, in der jedes Land sein sportliches Prestige zu wahren sucht, klingen mag, eine solche Möglichkeit bestand nicht. Solange der SARV die Mittel selbst aufbringt und der Internationale Ringerverband sich mit dieser Pseudo-

### Aus dem Inhalt:

- Die bestmögliche Leistung / Sonnenbad
- Blick über die Grenze / Spiele fördern die Vielseitigkeit
- Was ist Sport? / Jugend und Aktivbürgerrecht
- Bücher und Zeitschriften / Hilf auch Du mit!
- Auf den Spuren des Vorunterrichtes

Vertretung begnügt, kann sie mit dem Schweizerkreuz antreten, selbst wenn sie noch weit unter ihr heutiges Leistungsniveau absinken sollte.

Weder der Landesverband für Leibesübungen noch das Olympische Komitee noch gar «der Staat» kann hier eingreifen.

Dieses Unvermögen ist zweifellos bedauerlich und dem «sportlichen Ansehen» unseres Landes abträg-

lich. Es ist aber offenbar der Preis, den wir für die vollkommene Freiheit in der Ordnung unserer sportlichen Angelegenheiten zu zahlen haben.

Eine freiheitliche Ordnung ist jedoch nur denkbar, wenn alle Teile bereit sind, zum Wohle des Ganzen zusammenzuarbeiten. Wo dies nicht der Fall ist, dürfte jede Rücksichtnahme verfehlt sein.

Arnold Kaech

## Sonnenbad

Prof. Dr. W. Knoll

Wer wollte nicht an einem schönen Sommer- oder auch Wintertag — nur leicht bekleidet — sich der warmen Sonne aussetzen und so wieder neue Kräfte für den Alltag gewinnen? So gesehen ist das Sonnenbad tatsächlich eine erfrischende und gesundheitlich einwandfreie Betätigung. Es gibt dagegen allerdings eine Einschränkung. Das Sonnenbad, vor allem das Vollsonnenbad, bedarf einer langsam Gewöhnung sowohl an die Wärmestrahlen wie vor allem an die chemisch wirksamen Ultraviolettrahlen. Die Wärmestrahlen verführen dazu, die Strahlung angenehm warm zu empfinden, während besonders im winterlichen Hochgebirge, wo das Vollsonnenbad heute beinahe eine Modesache geworden ist, die Luft selbst doch sehr kühl ist. In der Sonne misst man oft bis 30 Grad C und mehr, während im Schatten unmittelbar daneben Minustemperaturen vorhanden sein können. So kommt es dann, dass die Menschen, anstatt einer allgemeinen Durchwärmung eine Abkühlung erleiden und dann an den bekannten durch die kalte und trockene Hochgebirgsluft begünstigten Anginen erkranken, wie wir sie besonders zu Beginn des Höhenaufenthaltes immer wieder zu sehen bekommen. Es ist darum nötig, das Vollsonnenbad zunächst nur kurz und am besten noch nicht auf den ganzen Körper zu nehmen, sondern langsam und von Tag zu Tag steigend weiter zu treiben.

Beachten wir diese Regeln nicht, so kommt es leider zu Verbrennungen (1.—3. Grades) sowohl der Haut als bevorzugt auch derjenigen Stellen, die für Sonne besonders empfindlich sind: der Augenlider und der Nasen- und Lippenschleimhaut. Gegen die Einwirkung auf die Augen kann die Sonnenbrille schützen, die andern Stellen dagegen sind schutzlos, wenn man den keineswegs ausreichenden Salbenschutz ausnimmt. Gewisse Konstitutionstypen sind außerdem besonders gegen Sonnenlicht empfindlich, so vor allem die Rothaarigen und gewisse natürlich-hellblonde Menschen. Endlich gibt es auch eine angeborene Überempfindlichkeit gegen Sonnenlicht ganz allgemein, die auch bei Dunkelhaarigen einmal vorhanden sein kann. Darauf muss auch Bedacht genommen werden, und das bedingt eben die ganz langsame Gewöhnung.

Wird dies nicht berücksichtigt oder will man aus Eitelkeit einen an sich empfindlichen Menschen doch noch braun brennen lassen, wobei es sich meist um Frauen handelt, so kann es vorkommen, dass auch das Nervensystem durch die Strahlenwirkung in Mitleidenschaft gezogen wird.

Ich kenne aus der Zeit meiner ärztlichen Arbeit im Hochgebirge mehrere Patienten, die mit schweren Fiebererscheinungen auf das erste Vollsonnenbad, das überdosisert war, reagierten und Erscheinungen von Delirium zeigten. Auch Todesfälle, einzig durch zu lang

betriebenes Sonnenbaden, sind aus dem Hochgebirge bekannt geworden. Es ist darum nötig, auf diese Gefahr deutlich und mit allem Nachdruck hinzuweisen, da die bereits genannte menschliche Eitelkeit, aufgestachelt durch Diktator Mode, sonst Schaden stiften kann.

Eine ähnliche Erscheinung, ebenfalls zum Teil mit Todesfolge, wurde bei Gletscherwanderungen ohne Kopfbedeckung beobachtet. Dabei wird es sich weniger um eine chemische Wirkung als um eine Wärmewirkung handeln können, da die ultravioletten Strahlen schon von der Haut abgefangen werden, wobei anderseits die Heilwirkung gerade dieser Strahlen in der Mobilisation von Vitaminen aus ihren Vorstufen in der Haut besteht. Seit Bernhards und Rolliers Pionierarbeiten für die chirurgische Tuberkulose (Knochen-, Gelenk- und Drüsen-Tbc.) wird dieses Heilverfahren mit bestem Erfolg angewendet.

Die direkte Einwirkung der Sonnenstrahlen auf die Körperoberfläche führt bei zu langer Dauer zum sog. Sonnenstich, während der Hitzschlag eine Wärmestauung im Körper ist, die durch stagnierende Luft und starke Beanspruchung unterstützt wird. Wir sehen denn auch, dass Hitzschläge oftmals gar nicht bei Sonnenschein und auch nicht bei besonders hohen Aussentemperaturen auftreten, sondern bei schwülem, gewitterhaftem Wetter. Es kommt dann zur Mitbeteiligung des Gehirns, zu Schwindel, Bewusstseinsstörungen und Bewusstlosigkeit, oftmals verbunden mit Fieber, das längere Zeit andauern kann. Auch hier sind vor allem bei marschierenden Kolonnen, in denen die Luft schlecht zirkulieren kann, Todesfälle bekannt geworden.

Als Schutz gegen Sonnenstich empfiehlt es sich, einen leichten Stoffhut zu tragen und wenn möglich zwischen diesen und den Kopf ein nasses Tuch zu legen. So vermeidet man die zu starke Einwirkung auf das Gehirn. Die Sonnenbrillen sind ja bereits durch die Mode eingeführt, die bekanntlich mehr erreicht als ärztliche Vorschriften.

Da im Frühjahr der Anteil ultravioletter Strahlen im Sonnenspektrum besonders gross ist, wird in dieser Jahreszeit, die gleichzeitig auch die Zeit der ersten Frühjahrs-wanderungen ist, besondere Vorsicht geboten sein, namentlich wenn die Wanderungen in grössere Höhen ausgedehnt werden, wo noch Schnee liegt. Der Schneereflex seinerseits hat eine grosse Einwirkung, ebenso der im Frühling mancherorts häufige Hochnebel, wo auch ohne direkte Sonnenstrahlung starke Hautwirkung beobachtet werden kann.

Wenn man die Vorsichtsmassnahmen gegenüber zu starker Sonnenwirkung berücksichtigt, so kann man dafür die segensreichen Auswirkungen voll und ganz geniessen, ohne Schädigungsgefahr.