

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:	Mein schönstes Elebnis
Autor:	Schadegg, Kurt
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-991243

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: 14.02.2026

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 diktiert 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 Wettraucher 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 beigegeben 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 unwahrscheinlich 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 Nichtrauchern.

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.