

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 9 (1952)

Heft: 7

Artikel: 1. August

Autor: Bach, Manuel

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-990942>

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>

Starke Jugend Freies Volk

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



Magglingen, im Juli 1952

Abonnementspreis Fr. 2.30 pro Jahr

Einzelnummer 20 Rp.

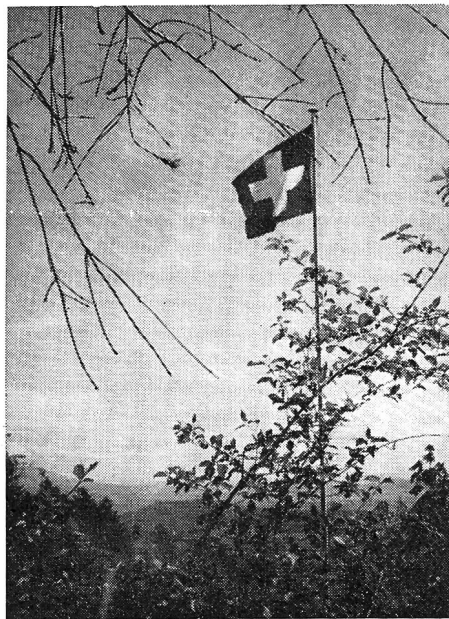
9. Jahrgang

Nr. 7

Bald werden wir wieder den Geburtstag unserer Eidgenossenschaft begehen. Wer sich an die Zwanzigerjahre zurückerinnert, wird wohl bemerkt haben, dass unsere Bundesfeiern sich gewandelt haben. Wir schauen heute eine Schweizerfahne mit andern Augen an, als damals, da jeder noch an Weltfrieden, Fortschritt und Zivilisation glaubte. Und oft möchte man gar wünschen, statt des vielen Redens möchte der Höhepunkt einer Bundesfeier eine Minute des Schweigens sein. Gotthelf schreibt irgendwo — es gilt einmal nicht für uns — «Es gab patriotische Anfälle, in denen ganze Völker wie wahnsinnig wurden und ihr eigen Glück begraben haben auf Jahrzehnte hinaus». Ein Volk des Ostens, das an seinen Grenzen verkürzt aus dem ersten Kriege hervorging, hat zwei Jahrzehnte lang seine Fahnen immer auf Halbmast aufgezogen, bis das Kriegsglück ihm vor zehn Jahren für kurze Zeit zu grossen Eroberungen verhalf. Nachdem auch unsere Geschichtsbücher der alten Schule etwa von «leidiger Kleinstaaterei» sprachen, haben wir inzwischen die Wahrheit eines Wortes von Jacob Burckhardt wieder einsehen dürfen: «Der Kleinstaat ist vorhanden, damit ein Fleck Erde auf der Welt sei, wo die Staatsangehörigen Bürger im vollen Sinne sind».

Einmal im Jahr, am 1. August, sollen wir ganz willentlich und bewusst von Freude und Dankbarkeit erfüllt sein über dieses Stück Erde, das uns Schwei-

1. August



zern gegeben ist. Ich muss allerdings gestehen, dass ich die grösste Heimatliebe bei zwei andern Gelegenheiten erlebte. Einmal als ich während der Eröffnung der Landesausstellung daheim am Radiokasten sass und zuhörte, wie von den fünfundzwanzig Stafetten der jeweils letzte Mann mit seiner Fackel eintraf und in seiner Mundart den Gruss seines Kantons überbrachte. Und das andere Mal, als ich in einer Inschrift an einem öffentlichen Gebäude in Genf das Wort von Rousseau las: «Un jour mon père m'embrassa et, en tres-saillant, me dit: Jean-Jacques, aime ton pays!».

Eine ähnliche Begeisterung kann uns ankommen, wenn wir, in unserem Magglingen angekommen, von der Terrasse aus über den See und das Seeland gegen die Alpen schauen und die Städte und Dörfer der Menschen so friedlich und ordentlich unter uns daliegen sehen. Doch bei allem Stolz auf unsere Schweiz

dürfen wir ja nicht vergessen, dass sie im Verlauf der Jahrhunderte durch viel Blutvergiessen, Trotz und Zank, Verrat und Arglist auch unter den Eidgenossen selbst zu dem ward, was sie heute ist. Und auch wir Jetzigen sind ja nicht die Friedfertigsten und Selbstlosesten, wenn es um unsern Vorteil und unsere Geltung geht. Es fällt mir immer an einer Bundesfeier besonders auf: da stehen die Menschen beieinander, zu Hunderten oder gar zu Tausenden, als «ein einig Volk von Brüdern» und wenn sie wieder auseinandergegangen sind, ist so viel Unbrüderlichkeit unter ihnen, Misstrauen, Richtgeist, Missgunst, Besserwissenwollen, Neugierde und wiederum Gleichgültigkeit. Und da soll es uns gerade an einem 1. August aufgehen: wie jämmerlich, wie lächerlich ist doch all dieser Kleinkrieg, den wir jahraus, jahrein gegeneinander führen!

Da wir am Geburtstag unserer Schweiz aber vielmehr uns freuen und dankbar sein sollen, wollen wir

Aus dem Inhalt:

- 1. August • Auswirkungen mehrfacher geringer Verletzungen im Sport
- UNESCO, ein Programm, das auch uns angeht
- Rettungsschwimmen im Vorunterricht • Gedanken von H. Westerhaus
- Das «Bärnerhus» wird eingeweiht • Auf den Spuren des VU

nun absehen von all dem und einmal daran denken, wie unzählig viele gute, rechtschaffene und senkrechte Menschen es in unserem Lande doch gibt, die ein ganzes Leben lang Tag für Tag still und unermüdlich ihr Bestes leisten, ohne deswegen viel Aufhebens zu machen. Leider übersieht und vergisst man sie leicht und bemerkt nur die andern, die lärmenden und aufbegehrenden. Wir sollten etwas öfter an die stillen denken, das wäre uns oft ein Grund zur Freude, Ermutigung und Dankbarkeit. Dann kann uns die wahre und innerste Liebe zu unserer Heimat aufgehen, nach einem Wort von Heinrich Pestalozzi, dem wohl grössten Sohne unseres Landes: «Das Entzücken der Menschlichkeit ist grösser als alle Schönheit der Erde». Und diese Menschlichkeit gibt es letztlich allein unter

dem Zeichen, das jeder von uns — ob er es weiss oder nicht — auf den Knöpfen seines Waffenrockes trägt, dem Kreuz Christi. Unsere Schweiz kann, so wie sie ist und so wie wir sie haben möchten, schliesslich nur dann bestehen und standhalten, wenn sie eine christliche Schweiz bleibt — und wird. Erst dann können wir recht Freude bekommen an unserem Land mit seinen gewaltigen Bergen, den reissenden Wassern, seinen weiten Seen, den stillen Wäldern, den grünen Wiesen, den prangenden Gärten, den schmucken Dörfern, den heimeligen Städtchen und den grossen aufstrebenden Städten, wenn ein Volk darin lebt und werkt, das die Hände falten kann und beten zum Herrn und Schöpfer aller Dinge.

Manuel Bach.

Auswirkungen mehrfacher geringer Verletzungen im Sport

Prof. Dr. W. Knoll

Unfälle im Sport entstehen nicht immer durch bestimmte, ohne weiteres nachweisbare Ereignisse, sondern ebenso häufig dadurch, dass ganz geringe Gewebstrennungen, die durch falsche Technik, durch Einwirkung äusserer Kräfte oder durch zu starke Beanspruchung verschieden widerstandsfähiger Teile entstehen, sich bei derselben Beanspruchung oder auch kürzere oder längere Zeit nachher wiederholen und dann erst zu einer dem Sportsmann zum Bewusstsein kommenden Schädigung führen. Es sind dies die wiederholten sog. unterschwelligen Verletzungen. Sie bestehen mitunter nur aus dem Zerreißen einiger Fasern eines Haltebandes oder eines Muskels, aus Zerrungen an Kapseln oder an den Ansatzstellen von Sehnen am Knochen. Dadurch wird aber schon eine wenn auch leichte Minderung der Beanspruchbarkeit dieser Stellen hervorgerufen, die bei weiterer sportlicher Arbeit stärkere Schäden und damit dann auch ein Weiterreißen des erst geringen ersten Schadens bewirkt. Auch am Knochen sind solche Folgen kleiner Verletzungen nachweisbar, indem der «Restbruch» oft an Stellen eintritt, wo bereits vorher eine leichte Trennung in der Rindenschicht des Knochens erfolgte. Solche Befunde beobachtet man z. B. beim Oberarmbruch der Speerwerfer oder beim Drehbruch des Unterschenkels der Skiläufer. Auch Blutungen unter die Knochenhaut an Schienbein und andern Stellen können so entstehen. Sie treten erst in Erscheinung, wenn sie höhere Grade erreichen (traumatische Periostitis bei Gymnastikschülerinnen z. B.). Auch bei Knochenbrüchen durch Muskelzug kann eine vorausgehende Schädigung mitwirken.

Bei Jugendlichen wird eine solche Verletzungsform schon darum leichter vorkommen, als dort die Ansatzstellen der Sehnen am Knochen noch nicht so fest sind, dass sie durch Gewalteinwirkung nicht eingerissen werden könnten. Eine typische Form einer solchen Verletzung ist der Abriss des Knochenvorsprunges am oberen Ende des Schienbeins, dort wo die grosse Strecksehne des Unterschenkelstreckers (Vierköpfiger Unterschenkelstrecker) ansetzt (sog. Schlatter'sche Fraktur). In der Jugend ist dort noch ein isolierter Knochenkern, der abreißen kann, während er später mit dem Schienbein verwächst. Dann wird eher die Kniescheibe durchreißen, als dass die Sehne den Ansatz am Knochen durchreisst, während in höherem Alter die Substanz der Sehne selbst brüchiger wird und es so zu Sehnenrissen kommt. Auch hier sehen wir die Verletzung oft nach verhältnismässig geringer Gewalteinwirkung auftreten, stellen dann aber bei der folgenden Operation (Sehnennaht) fest, dass die Sehne schon vorher leicht angerissen war, sodass die letzte

Gewalteinwirkung nur den letzten Anstoss zu einer schwereren Verletzung gab, die durch frühere leichte Schäden bereits vorbereitet war. Ganz ähnliche Verhältnisse finden wir bei der operativen Behandlung von Muskelrissen oder bei schweren Bandzerrungen.

Es ist also so, dass nicht alle Unfälle durch das im Vordergrund stehende Ereignis allein entstanden sind, sondern dadurch, dass durch geringe Verletzungen, die dem Sportsmann gar nicht zum Bewusstsein zu kommen brauchen, ein Ort geringeren Widerstandes geschaffen wird, der dann bei folgender Beanspruchung zur schweren Schädigung führt, denn der Gewebswiderstand kann schon durch geringe Störungen auf drei Viertel bis die Hälfte des normalen verringert werden. Dadurch wird die Angabe mancher Verletzten erklärlich, dass sie nur eine ganz geringe «Einwirkung» bemerkt hätten und darum verwundert sind, dass viel mehr passierte, als sie dachten. Dies gilt wieder vor allem von den Muskelrissen, die ja meist dort auftreten, wo zwei verschiedene beanspruchbare Gewebsteile zusammenstossen, nämlich am Uebergang von Sehnen in den Muskelbauch. Ebenso ist es bei Bandzerrungen, die in der Regel am Ansatzpunkt des Bandes am Knochen und nicht im Verlauf des Bandes selbst auftreten.

Eine besonders wichtige Schädigung bei sportlicher Betätigung sehen wir bei den Zwischenknorpelscheiben des Kniegelenks vor allem bei der Verletzung des inneren Meniscus, wie der wissenschaftliche Name lautet. Auch hier kommt es, bei starker Biegung und Drehung im Kniegelenk nach aussen, zu einem kleinen Einriss in den Meniscus, der mit dem innern Seitenband verwachsen ist. Wenn sich solche Drehbewegungen wiederholen, reisst der Meniscus schliesslich ganz ab und die Funktionsstörung im Kniegelenk wird so stark, dass es nicht mehr brauchbar ist. Skilauf und Fussballspiel sind die Hauptursachen dieser verhältnismässig häufigen Verletzung, die, falls sie nicht in kurzer Zeit ausheilt, meist operiert werden muss, wobei der ganze Meniscus entfernt wird.

Ganz ähnliche Verhältnisse finden wir auch beim Abriss des bei ca. 2% aller Menschen vorkommenden kleinen Knochen-Fortsatzes am Ellbogen, wobei die sehr kräftige Strecksehne des Unterarmstreckers (triceps) dies besorgt.

Zu allen diesen Schädigungen gehört oftmals eine besondere Anlage, indem entweder die Bänder an sich sehr schwach sind und dann viel häufiger, selbst bei geringer Belastung, einreißen, oder dass die Knochensubstanz spröder und darum brüchiger ist als normal. Auch sehr starke Muskeln — im Verhältnis zum Knochengestüt — sind bei denjenigen Knochen-