

Zeitschrift:	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	9 (1952)
Heft:	10
Artikel:	Über die Hygiene des Sportlers
Autor:	Albonico, Rolf
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-990952

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>

Über die Hygiene des Sportlers

von Dr. Rolf Albonico

Vorwort der Redaktion. Der St. Galler Universitäts-sportlehrer Dr. R. Albonico sprach in einer Reihe von Vorträgen am Radio über sporthygienische Probleme. Die Plaudereien haben überall ein starkes Echo gefunden und der Verfasser wurde verschiedentlich gebeten, diese zu veröffentlichen. Wir freuen uns, die Aufsätze in unserem Organ folgen zu lassen. Die Themen, die einfach und klar behandelt sind, eignen sich gut als Diskussionsstoff in der VU-Arbeit, auf Wanderungen und in Lagern:

Das Moment der Gesundheit ist einer der hauptsächlichsten und erkanntesten Beweggründe für sportliche Betätigung. Man möchte durch den Sport Krankheiten vermeiden, die allgemeine körperliche Verfassung verbessern und darüber hinaus jenen Zustand erreichen, dem das Gefühl froher tatkräftiger Lebensbejahung entspringt.

Interessant — und deprimierend — ist nun aber die Tatsache, dass zwischen dieser sportlichen Zielsetzung und der praktischen Ausübung sehr oft eine gewaltige Diskrepanz herrscht. Wir meinen damit nicht die gelegentlichen Uebertreibungen und Verirrungen im Sport, denken vielmehr an hunderte von kleinen und kleinsten Sünden, meist Unterlassungssünden, die sich vor allem die Masse der Sporttreibenden zuschulden kommen lässt, und die gesamthaft den gesundheitlichen Nutzen in Frage stellen können. Es sind dies Verhaltensweisen des einzelnen Sportlers oder von Sportgruppen, von denen heute unter dem Titel «Ueber die Hygiene des Sportlers» die Rede sein soll.

Begeleiten wir den Durchschnittssportler auf seinem Wege zum abendlichen Training: Wäre es nicht besser, die vorhergehende Abendmahlzeit zu verkürzen, um etwas geruhsamer den Weg zum Sportplatz, zur Turnhalle unter die Füsse nehmen zu können? Wir wissen, dass viele Athleten unter nervösen Störungen, zum mindesten nervösen Schwierigkeiten, leiden, und dass das Nervenproblem im Begriffe ist, zum Problem Nr. 1 des Sportlers überhaupt zu werden. Vermeidung jeder Hast, vor allem vor körperlicher Anstrengung, also vor dem Training, ist deshalb hier geboten. Zudem ist ja bekannt, dass der Trainingserfolg, der leistungsmässig wie der gesundheitliche, vielfach nur deshalb nicht erreicht wird, weil der Magen des Trainierenden überfüllt, der Organismus somit überlastet ist. Nach Aussagen erfahrener Trainer und Sportlehrer essen die Sportler im allgemeinen ohnehin eher zu viel als zu wenig.

«Zur Verdauung gehört eine Zigarette», ist die verbreitete, wenn auch nicht unbedingt richtige Meinung. Auf jeden Fall ist die Zigarette vor dem Training schlecht am Platz; und verrauchte Umkleideräume zeugen von geringem Verantwortungsgefühl des treffenden Uebungsleiters. Nicht nur sollen Garderoberäume rauchfrei sein, sondern darüber hinaus speziell gut gelüftet; denn während des Umziehens bereitet sich der Körper bereits auf die nachfolgenden Anstrengungen vor; diese Anstrengungen aber sind vor allem solche des Zirkulationssystems, von Herz und Blutkreislauf und Lungen. Diese Organe sind es aber, die auch durch das Rauchen zusätzlich beansprucht werden, sodass es zu einer Doppelbeanspruchung kommt, die auf die Dauer nicht ohne Schädigung des Organismus getragen werden kann.

Mit der genannten Vorbereitung des Körpers einher geht — oder sollte gehen — eine geistig-seelische Vorbereitung auf das Training. Gerade der Gesundheitssportler muss unbedingt darnach trachten, mit dem Strassenkleid den Alltag abzulegen. Das Sportkleid soll in dem Sinne ein Feierkleid sein, als mit ihm eine feierlich-gelöst-frohe Stimmung sich unser bemächtigen soll, eine Stimmung, die sich auf jeden Fall

nicht verträgt mit lauten Gesprächen über Beruf, Politik, Militärdienst und aktuelle Tagesereignisse. Ruhe und nicht Lärm sollte die geistige Atmosphäre unserer Garderoberäume sein; und wenn einmal der Versuch gemacht und mit innerer Disziplin weitergeführt ist, wird der vielseitige Gewinn die anfänglichen Mühen reichlich lohnen.

Wenn in diesem Zusammenhange die Kleidung des Sportlers beanstandet werden soll, sein Tenu, so wie folgt:

Einmal ist das Schuhwerk bei vielen Sportlern, vor allem in gewissen Sportarten, ungenügend, und zum zweiten gilt mit wenigen Ausnahmen, dass sich der Sportler zu leicht anzieht. Und hier sind es wiederum in erster Linie die Gesundheitsturner, Gesundheitssportler, die gegen die goldenen Regeln der zweckmässigen Bekleidung verstossen, viel weniger die Wettkämpfer. Oft ist falsch aufgefasste «Erziehung zur Härte» Ursache hiefür: der Sportler möchte mit leichten Turnschuhen zum Beispiel seine Füsse, d. h. die Fussgelenke speziell trainieren, oder mit leichter Kleidung den Körper zu eigener Wärmeproduktion zwingen, was dann Abhärtung genannt wird. Beides jedoch ist — wie uns Sportärzte und erfahrene Sportlehrer immer wieder sagen — falsch.

Die grosse Bedeutung des Barfusslaufens ist unbestritten; jedoch darf dies keinesfalls auf hartem Boden, Turnhalleboden, geschehen. Auch die absatzlosen leichten Turnschuhe sind für die Halle ungenügend. Bei harter Unterlage braucht unser Fuss eine wirksame Stütze und festen Halt, wenn auch der Schuh weich und anschmiegsam sein soll. Der Umstand, dass jede Sportart ihren speziellen Schuh hat, beruht auf der durch Erfahrung und Ueberlegung erworbenen Kenntnis der Arbeitsbedingungen und der Beanspruchung des Fusses, die von Sportart zu Sportart ganz verschieden sind.

Die durch Körperübung erzielte Wärme sollte nicht verwendet werden müssen zur Beseitigung eines tatsächlichen Kältezustandes und des subjektiven Kältegefühls. Es ist nicht Abhärtung, wenn der Sportler bei tiefer Aussentemperatur, halb nackt, sich warmzulaufen versucht, vielmehr trainingswidriges Tun. Die durch den Körper produzierte Wärme muss so gut als möglich in den Dienst der Bewegung gestellt werden, damit sie überhaupt zweckmässig, ökonomisch erfolgen kann, damit Schädigungen und Verletzungen vermieden werden. Wenn der leichtathletische Wettkämpfer bei kalter Witterung mit Trainingsanzügen und Pullovern, mit Kopfbedeckung und Halstuch, eventuell gar mit Handschuhen vorsichtig seine einlaufenden Runden dreht, so ist dies nicht Ausdruck seiner Verweichlichkeit, sondern seiner bessern Erkenntnis wichtiger Zusammenhänge.

Es ist nicht einzusehen, warum andere Sportzweige sich diese Erkenntnisse nicht auch zunutzen machen sollen. Warme Anfangsbekleidung, die im Verlaufe der ersten Uebungsviertel- oder -halbstunde sukzessive abgebaut werden soll, sowie langsames Einlaufen, Einturnen, Einspielen usw. ist wesentliche Bedingung für das Erreichen des Trainingszwecks, liege er nun in der Verbesserung der Leistung, oder auch nur — nur in Anführungszeichen — in der Erhaltung und Kräftigung der Gesundheit. — Dass geschlossene Turnräume in der kühlen Jahreszeit nur leicht geheizt sein dürfen zugunsten warmer Garderobe- und Toilettenräume, und dass stets für gute Lüftung — unter Vermeidung von Durchzug — gesorgt sein muss, sollte längst selbstverständlich sein.

Am leichtsinnigsten verscherzen sich viele Sportler den guten Uebungseffekt durch ihr Verhalten nach Abschluss des Trainings. Erfreulicherweise werden nun fast ausnahmslos bei der Erstellung von neuen Turn- und Sportanlagen auch Duschenräume, zum minde-



Hans Beat Gamper: Handbuch für Lagerleiter.

Eine Anleitung zum richtigen Gestalten von Ferienlagern. 1952. 236 S. Ill. Halbl. Fr. 8.95. (Verlag Sauerländer, Aarau). Was der Verfasser im Vorwort schreibt, ist wesentlich und aufschlussreich: Das «Handbuch für Lagerleiter» ist ein Versuch, die Erfahrungen in der Leitung von zahlreichen Lagern und Kursen — vom Patrouillenlager bis zu Mammutorganisationen — wiederzugeben. Es will und kann die Erfahrung nicht ersetzen. Die besten und gründlichsten Kenntnisse der Lagerleitung gibt allein die Praxis. Doch vermag es vielleicht manchem Jugend- und VU-Leiter, Landlehrer und anderen Lagerleitern den Mut zu geben und Helfer zu sein beim ersten Schritt. Auch den alten Lagerfuchsen kann es behilflich sein, neue Anregungen zu vermitteln, bei Vorbereitung und Führung nichts zu vergessen sowie die immer wieder vorkommenden Fehler zu vermeiden. Es werden nur die Grundsätze für die eigentliche Lagerleitung (Führung und Organisation) vermittelt. Einzelheiten und kleine Tricks — wie Lagergegenstände, Topographie, Menupläne usw. — würden den Rahmen sprengen. Für diese Gebiete wird im Text und im Anhang auf die entsprechende Literatur verwiesen. Das Buch will keine strengen Regeln aufstellen, andere Meinungen sollen nicht ausgeschaltet werden, und je nach den Verhältnissen sind auch andere Lösungen denkbar. Auf die Mädchen-, Erwachsenen- und gemischten Lager lassen sich die meisten hier behandelten Grundsätze anwenden mit einigen Ausnahmen, die im Kapitel «Die verschiedenen Lagerarten» behandelt werden.

«Gute Schriften»

Das Wandern ist des Gesellen Lust von Ernst Moser. Vor dem ersten Weltkrieg war die Freizügigkeit von einem Land zum andern praktisch uneingeschränkt; Arbeit suchen und annehmen konnte jeder, wo es ihm just gefiel. Und für seine Arbeit wurde er in halb Europa in gleichem Silbergeld bezahlt, mit dem Silbergeld der damaligen Münzunion. Kein Zöllner fragte ihn je danach, ob sich unter den Silbermünzen in seiner Tasche vielleicht sogar eine goldene befindet. Das war die herrliche Zeit der Wandergesellen. Da gehörte es zur richtigen Ausbildung eines Handwerkers, dass er nach beendeter Lehrzeit in die Fremde zog, um zu versuchen, wie dort das Brot schmecke. Und die, die mit offenen Augen durch die Welt schritten, den weiten Blick, den sie sich dort erwarben, mit heimbrachten, wurden die Meister, die mehr verstanden als nur ihr eigenes Handwerk und dieses Mehr zum Wohl ihres Standes und ihres Landes zu verwerten wussten. Von drei solchen wandernden Handwerksburschen erzählt das vorliegende Heft. Erhältlich in allen Buchhandlungen und Ablagen der Guten Schriften. Broschiert Fr. —.95, hübsch kartoniert Fr. 2.10.

Praktische Winke für Wanderer und Wanderleiter

Wir möchten diese Nummer nicht abschliessen, ohne auf eine Anzahl wertvoller Hilfsmittel hingewiesen zu haben: Der Verlag Kümmerly & Frey, Bern, gibt z. B. zwei prächtig illustrierte und vorzüglich redigierte Reihen Wanderbücher heraus. Bis heute sind folgende Bändchen erschienen:

sten geeignete Waschgelegenheiten, eingebaut. Die Tatsache aber, dass vorhandene Dusch- und Wascheinrichtungen — wenn überhaupt im Betrieb — im allgemeinen nur spärlich benutzt werden, steht in krassem Gegensatz zu den absolut berechtigten Forderungen, dass die vollständige Abwaschung des Körpers integrierender Bestandteil des Trainings sein muss; und zwar sollte auch im Sommer warmes Wasser zur Verfügung stehen. Es wirkt befreimend, dass das Duschen vielfach immer noch als Luxus betrachtet wird oder als Angelegenheit von Sauberkeitsfanatikern, sind doch die gesundheitlichen Vorteile des Duschens nach dem Training enorm. Und — um nochmals auf die Abhärtung zurückzukommen —: die warme — mit nachfolgender kalter — Dusche ist hierfür ein ausgezeichnetes Mittel. — Dass ein Parallelgehen von äusserer und innerer Sauberkeit nicht von der Hand zu weisen ist, darf wohl erwähnt werden. Dies umso mehr, als wir selbstverständlich unsren Gesundheitsbegriff auch auf das Geistig-Seelische des Menschen ausgedehnt verstehen wollen.

Nach dem Training herrscht im Körper noch für längere Zeit — je nach der Intensität des Trainings,

1. Berner Wanderbücher:

- Nr. 1 Routenauswahl im Kanton Bern von O. Beyeler
- Nr. 2 Emmental I (Unteremmental) von H. Schweizer
- Nr. 3 Passrouten im Berner Oberland von O. Beyeler
- Nr. 4 Emmental II (Oberemmental) von W. Wirz
- Nr. 5 Chasseral (franz. Ausgabe) von O. Stalder und E. Graf
- Nr. 5a Chasseral (deutsche Ausg.) von O. Stalder und E. Graf
- Nr. 6 Lütschinentäler von V. Boss
- Nr. 7 Bern-West von H. Schädeli
- Nr. 8 Wandervorschläge für Schulen und Jugendgruppen (ganze Schweiz) von W. Brunner

1952 erscheinen: Brienz See, Freiberge

Die Reihe wird fortgesetzt

2. Schweizer Wanderbücher:

- Nr. 1 Basel I von W. Zeugin
Kleinbasel-Riehen, Birsigal-Bruderholz, Blauengebiet, Gempen-Schauenburg, Tierstein.
 - Nr. 2 Basel II von W. Zeugin
Beschreibung von 34 Wanderrouten in den Bezirken Farnsburg und Oberes Baselbiet
 - Nr. 3 Oberengadin von R. Pfister
 - Nr. 4 Unterengadin von H. Tgetgel
 - Nr. 5 Olten von M. Kamber
 - Nr. 6 St. Gallen von H. Mayer, G. Schenk, O. Bizzozero
1952 erscheinen: Solothurn, Vispertäler
- Die Reihe wird fortgesetzt
- 3. Verzeichnis der Schweiz. Jugendherbergen. (Bund für SJH, Zürich)
 - 4. Schweiz. Zeltplatzverzeichnis. (Verband Schweiz. Camping-Clubs, Genf)
 - 5. Hütterverzeichnis des Touristenvereins «Die Naturfreunde» (Zürich)
 - 6. Gamper Hans Beat: Handbuch für Lagerleiter. 1952. Ill. 236 S. (Sauerländer, Aarau)
 - 7. Gardi René: Mit Rucksack, Zelt und Kochtopf. 1942. Ill. 187 S. (Sauerländer, Aarau)
 - 8. Gilardi Sepp: Mit Bergschuh, Seil und Pickel. 1947. Ill. 115 S. (Sauerländer, Aarau)
 - 9. Binder Otto: Pack den Rucksack. ca. 1949. Ill. 31 S. SJW Nr. 194 (Zürich)
 - 10. Imhof Eduard: Gelände und Karte. 1950. (Für höhere Ansprüche), (Rentsch-Verlag, Erlenbach (ZH))
 - 11. Zöll H.: Geschichte der geodätischen Grundlagen für Karten und Vermessungen i. d. Schweiz. 1948. (Für höhere Ansprüche). (Landestopographie, Bern)
 - 12. Landolt Paul: Kartenlesen. 2. Aufl. 1944. 62 S. Ill. (Sauerländer, Aarau)
 - 13. Juncker Hannes: Topographie für jedermann. Krokkierei u. Skizzieren. 1944. Ill. 48 S. (Polygraphischer Verlag, Zürich)
 - 14. Zanger A.: Geländedienst. Pfadf.-Heft Nr. 5. 1945. Ill. 48 S. (Materialbüro SPB, Bern)
 - 15. Thöne Karl: Karte und Kompass. 1944. 100 S. Ill. (Hallwag-Verlag, Bern)
 - 16. Recta: Flüssigkeits-Kompass. Gebrauchsanweisung. 1944. Ill. 8 S. (Recta Fabrik, Biel)
 - 17. Reber F.: Praktische Himmelskunde. 1946. Ill. 112 S. (Sauerländer, Aarau)
 - 18. Hoek Henry: Wetterkunde. 1945. Ill. 112 S. (Hallwag-Verlag, Bern)
 - 19. Alber Hans: Geländespiele. 1949. Ill. 208 S. (Rex-Verlag, Luzern)
 - 20. Schneider Hans: Du und Dein Fahrrad. Eine Wegleitung für Einzel- und Gruppenwandern. 1951. Ill. 135 S. (Meierhoferdruckerei, Baden)

-er-

— der Turnstunde usw. ein erhöhtes Sauerstoffbedürfnis, was sich in einer rascheren und tieferen Atmung manifestiert. Aus diesem Grunde soll die Luft in den Umkleideräumen auch nach dem Training frisch, unverbraucht sein; und aus diesem Grunde ist die Zigarette — die so beliebte — nach dem Training noch schädlicher als die vor Beginn.

Besser ist auch ein ruhiger Spaziergang an Stelle übereilten Marsches ins verrauchte Vereinslokal. Damit soll nichts ausgesagt sein gegen einen erfrischenden Trunk, eventuell verbunden mit der zweiten Hälfte des Abendbrotes, auch nichts gegen den begehrten Schlummerbecher, vielmehr wiederum auf die grundlegende Bedeutung der Entspannung und der Mässigkeit hingewiesen werden.

Wir dürfen nie vergessen, dass die heutige Zeit grössere Anforderungen an uns alle stellt — auch bei kürzerer Arbeitszeit — als dies zur Zeit unserer Väter der Fall war. Diesen erhöhten Anforderungen sind und vor allem bleiben wir auf die Dauer nur gewachsen bei vernünftiger Lebensweise, wozu für den Sportler die sinn- und zweckmässige Trainingsgestaltung gehört.