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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 10 (1953)

**Heft:** 6

**Artikel:** Sport und Rauchen

**Autor:** Albonico, Rolf

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-991218

**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:** 22.01.2026

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

dorthin, wo es einst Prometheus geraubt hat, zu den Göttern, um olympisch zu reden; in unserer Sprache gesprochen, hat jeder das Stückchen aufleuchtender Ewigkeit, das Gott ihm zu Leben gab, weiterzutragen von Gott ... zu Gott ...! Lasst uns froh sein der strahlenden Jünglinge mit Fackeln in den Händen, die immer aufs neue das Dunkel übermögen; denn das ist ja das Tröstliche in dieser leidvollen Welt, dass alles Leben immer um einen Schritt schneller ist als der Tod, dass alles Licht immer um einen Funken heller ist als die Dunkelheit, dass alles Gute immer um einen Herzschlag stärker ist als das Schlechte, sonst lohnte es sich nicht zu leben, wie jener Dichter es deutet:

Ich gab Dir die Fackel im Sprunge,
Wir fassten sie beide im Lauf.
Beflügelt von ihrem Schwunge
Nimmt nun sie der Künftige auf.
Drum lass mich! Und bleib ihm zur Seite,
Bis fest er die Lodernde fasst.
Im kurzen, doch treuen Geleite
Ergreif er die kostbare Last.
Du reichst ihm, was ich dir gegeben
Und sagst ihm, was ich dir gesagt.
So zünde sich Leben an Leben,
Denn mehr ist uns allen versagt ...

Thilo Scheller. «Deutsches Turnen» Nr. 23/1952

# Sport und Rauchen

von Dr. Rolf Albonico

Im Zusammenhang mit unseren Betrachtungen über das Thema «Der Sportler und seine Gesundheit» ist es nicht anders möglich, als auch das Rauchproblem zu streifen.

Vorweggenommen sei, dass der oft vertretene Standpunkt der Raucher, das Rauchen sei ihre private Angelegenheit, über die sie niemandem Rechenschaft schuldig seien, nur bedingt stimmt. Dass der rauchende Sportler zum unfairen Kämpfer werden kann, ist am Schlusse der nachfolgenden Ausführungen abgeleitet; hier sei auf die Erscheinung des Passivrauchens hingewiesen. Das Rauchen birgt nämlich nicht nur für den Raucher selbst Probleme, sondern auch für alle diejenigen, die gegen ihren Willen zum Einatmen von Tabakrauch gezwungen werden. Nur wenn die unter diesem Gesichtspunkt sich ergebenden — und übrigens durch die Gebote der Wohlanständigkeit bedingten — Rücksichten gegenüber den nichtrauchenden Mitmenschen beobachtet werden, kann das Rauchen als private Sache betrachtet werden. Die dem Rauchen innewohnenden Gefahren, von denen uns Aerzte und Hygieniker in unmissverständlicher Deutlichkeit stets von neuem berichten, gilt es allerdings dabei in Kauf zu nehmen. Der Raucher muss damit rechnen, früher oder später gesundheitlichen Tribut entrichten zu müssen für sein Vergnügen. Es ist nicht Zweck dieser Ausführungen, alle die sicheren, wahrscheinlichen und möglichen Folgen des Rauchens aufzuzeigen; doch wird es den rauchenden Sportler interessieren, dass erwiesenermassen Herzbeschwerden bei Rauchern häufiger auftreten als bei Nichtrauchern, dass die Atmung und der ganze Vorgang der Sauerstoffversorgung des Körpers durch das Rauchen spürbar in Mitleidenschaft gezogen werden, dass chronisches Rauchen die Verdauungsvorgänge ungünstig beeinflusst und auch die Nerven angreift. Die leicht zu erkennenden Symptome dieser vier Schädigungsgruppen sind folgende (sie können von jedem Raucher — sofern er sich selbst gegenüber ehrlich genug ist — mehr oder weniger festgestellt werden):

Durch Rauchen wird der Puls erhöht, der Blutdruck gesteigert, die Blutgefässe verengt und das Herz im normalen Rhythmus gestört. Von diesen Erscheinungen bis zu eigentlichen Herzbeschwerden und -schädigungen ist oft ein kleiner Weg.

Die als Folge des Rauchens vorzeitig eintretende Ermüdung ist die Wirkung des im Rauch enthaltenen Kohlenoxydes auf das Blut. Dieses Gas wirkt durch seine grosse chemische Affinität zum Hämoglobin der roten Blutkörperchen sauerstoffentziehend. Weniger Sauerstoff hat aber geringere Leistung und schneller eintretende Ermüdung zur Folge. Diese Erscheinung treffen wir vor allem beim inhalierenden Raucher.

Die nachteilige Wirkung des für den Sportler besonders schädlichen Inhalierens liegt darin, dass durch die Berührung des Rauches mit den Lungenbläschen die nikotinresorbierende Fläche sehr gross wird; so nimmt der inhalierende Raucher bis zu siebenmal mehr Nikotin ins Blut auf als der Raucher ohne Lungenzüge. — Ebenfalls mögliche, dem Sportler kaum willkommene Folgen des Inhalierens sind geringe Lungendehnbarkeit und damit verbunden geringe Vitalkapazität, Lungenfasskraft.

Von den chronischen Katarrhen vieler Raucher, als Folge der ständigen Reizung der Atmungsorgane durch die verschiedenen Gifte — Blausäure, Ammoniak, Schwefelwasserstoff, Benzopyren, neben dem Nikotin — sei nicht speziell die Rede.

Es ist bekannt, dass Tabak mit der Zeit den normalen Appetit verdirbt und dazu führt, dass überhaupt nicht mehr richtig gegessen wird. Der physiologische Vorgang ist der, dass ein Teil des Nikotins mit dem Speichel in den Magen gelangt und hier die für das Hungergefühl und die Verdauung unentbehrliche Saftausscheidung hemmt.

Von den vielen Argumenten, die zugunsten des Rauchens ins Feld geführt werden, ist eines für den aktiven Sportler von besonderer Bedeutung: «Rauchen wirke beruhigend», ist eine oft gehörte Redensart, der jedoch die Tatsache gegenübersteht, dass das Rauchen im allgemeinen eher an- und aufregt, dass also seine Wirkung auf die Nerven eher nachteiliger Art ist. Schlafstörungen dürften zum mindesten dem Wettkampfsportler kaum erwünscht sein.

Gesamthaft betrachtet muss für den Sportler die gesundheitliche Seite des Rauchens etwa wie folgt beurteilt werden:

Wenn auch zugegebenermassen die individuellen Unterschiede hinsichtlich der Disposition zu den möglichen Rauchschäden sehr gross sind, ist es doch in keinem Falle gerechtfertigt, für sich absolute «Rauchfestigkeit» zu beanspruchen. Mit gesundheitlichen Schäden oder zum mindesten Störungen irgendwelcher Art muss also gerechnet werden. Daraus ergibt sich, dass zum mindesten alle diejenigen Sportler, die angeblich ihren Sport aus gesundheitlichen Gründen betreiben, nicht Gewohnheitsraucher sein dürften.

Ob der Wettkampfsportler rauchen darf, ist eine Frage, die für Aerzte, Sportlehrer und Trainer schon längst entschieden ist. Nur bei den Wettkämpfern selber scheint die Erkenntnis der Unvereinbarkeit von Rauchen und Höchstleistung noch nicht durchgedrungen zu sein. Tatsache aber ist, dass Rauchen und Höchstleistung zwei Dinge sind, die sich endgültig nicht miteinander vertragen. Nicht nur ist die Gefahr der Schädigung bei der gewaltigen zusätz-

lichen Belastung durch Training und Wettkampf erheblich grösser, sondern es ist auch heute nicht mehr anders als bei maximaler Konzentration der Kräfte möglich, erfolgreich zu sein. Zu hoch ist der Stand der Leistungen auf allen Gebieten und zu scharf der Kampf um Rang und Punkte, als dass leichtfertig auch nur die Möglichkeit einer vorsätzlichen Schwächung durch Rauchen riskiert werden darf.

Die Konzentration der Kräfte, von der eben die Rede war, betrifft natürlich nicht nur die physischen, sondern in ebensolchem Masse die geistig-seelischen. Und hier sind es vor allem die Willenskräfte, die entscheidend wirken. In diesem Zusammenhange betonen erfahrene Sportführer immer und immer wieder die Bedeutung des erfolgreichen Kampfes gegen Schwächen, Unzulänglichkeiten und menschliches Versagen. Je ununterbrochener die Erinnerungskette erfolgreicher Willenskämpfe ist, desto grösser ist der Rückhalt für den Willen zur Bewältigung neuer Willensaufgaben. Ist diese Erinnerungskette aber immer wieder durchbrochen von Niederlagen, von misslungenen Versuchen — in unserem Fall, sich des Rauchens zu enthalten — dann ist jeder neue Vorsatz schon deshalb zum voraus gefährdet. Nicht umsonst werden Trainer und Mannschaftsführer immer und immer wieder gewarnt, sich auf Nikotinschwächlinge zu verlassen.

Rauchende Sportler berufen sich oft auf ihre (oder anderer rauchender Sportler) gute Leistung. Hiezu ist folgendes zu sagen:

Allfällig gute Leistung bei Rauchgenuss ist auf jeden Fall nur relativ: einmal wird sie zu teuer bezahlt — man denke an die Gesundheit —, andrerseits ist sie schlecht, verglichen mit der möglichen höhern Leistung bei Enthaltung. Aus diesem Grunde ist jeder Raucher eines Teams, einer Mannschaft, ein unfairer Sportler, indem er unsportlich handelt gegenüber seinen Mitspielern, gegenüber seinem Trainer, seinem Club oder gar — bei internationalen Treffen — gegenüber seinem Land.

Zu diesen Argumenten reiht sich noch eines besonderer Art. Auch der überzeugteste Raucher wird zugestehen, dass Rauchen dem jugendlichen Organismus nicht zuträglich ist. Wachstum und Entwicklung bedingen einen ausserordentlich grossen Kräfteverschleiss. Bei sportlicher Betätigung nun, vor allem bei wettkampfsportlicher, werden an den Körper noch zusätzliche Anforderungen gestellt, womit die Belastung des Organismus' der Grenze des Tragbaren oft sehr nahe kommt. Verbietet sich also das Rauchen für den Jugendlichen allgemein, so ganz besonders für den jungen Sportler. Wie aber soll der leichtgläubige, zu aller Nachahmung bereite Junior vom Rauchen Umgang nehmen, wenn nicht nur die Vereinsfunktionäre, die Clubvorstände, in seiner Gegenwart ständig rauchen, sondern auch die sogenannten Stars im Club, ja wenn gewissenlose Reklame sogar das Rauchen als Grund für den sportlichen Erfolg der Kanonen angibt? Dem Jugendlichen ist es nicht zu verargen, dass er nicht weiss, dass allfällige gute Leistungen nicht wegen des Rauchens, sondern trotz des Rauchens vollbracht worden sind.

So ist das Problem «Sport und Rauchen» nicht nur ein gesundheitlich-hygienisches, sondern ebensosehr ein geistig-moralisches, ein Problem der Erziehung und des echten fair-play.

---

### Fröhliches Kinderturnen

Eine Anleitung zur Erteilung des Turnunterrichtes auf der Unterstufe der Volksschule von Hermann Fritschi und August Graf. 1953. 112 S. Ganzleinen, reich illustriert. Erhältlich beim Kant. Lehrmittelverlag, Zürich.

— Fritschi? Graf? Die Autoren sind uns als sehr tüchtige Turnpädagogen bekannt, aber trotzdem müssen wir uns beim Anblick des zugegeben gediegenen, hellbraunen Bandes fragen: War das nötig? Genügen unsere beiden offiziellen Lehrmittel für den Turnunterricht — die Knabenturnschule 1942 und die Mädchenturnschule 1947 — wirklich nicht mehr? — Nun, die Mädchenturnschule behandelt den Uebungsstoff der II.—IV. Stufe und verweist für die I. Stufe zur Hauptsache auf die Knabenturnschule. Für Lehrkräfte der Unterstufe — Kindergarten inbegriffen — ist deshalb das neue Lehrmittel sicher willkommen, bietet es doch den Stoff dieser Stufe gesondert und geschlossen. Bei einem Vergleich mit der Knabenturnschule stellt man naturgemäss im wesentlichen ähnliche oder gleiche Grundzüge fest. Eine — wenn auch wohl sehr relative — Vereinfachung besteht im Aufbau der Lektionen, die nur zwei Hauptteile aufweisen: 1. Einleitung (5—10 Min.) 2. Leistung. — Die einzelnen Stoffkapitel wie Ordnungsübungen, Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Freiübungen (vor allem Nachahmungsübungen, wenig abstrakte Formen), Bodenturnen, Partnerübungen, Uebungen m. d. kl. Ball, Uebg. m. d. grossen Ball und Seilspringen werden jedoch gesondert behandelt, in auffällig wohltuender, übersichtlicher Gliederung und erfreulich leserlichem und klarem Druckbild. Weist die Knabenturnschule 1942 für diese Kapitel ganze 14 Strichzeichnungen auf, so finden wir im vorliegenden Band über 80 sehr natürlich wirkende Kleinphotos und Strichskizzen. Die Spiele sind (von 17 in der K. T.) auf über 45 erweitert worden, die Singspiele leider von 6 auf nur 10, was uns etwas karg bemessen erscheint. Ganz speziell werden dann folgende Disziplinen behandelt: Schwimmen, mit 40 Wassergewöhnungsübungen; Geräteturnen: Bank (mit 59 Uebungen und 39 Photos + Bankaufstellungen), Barren (40 Uebungen, Stafetten, zahlreiche Photos), Reck und Stemmbalken. 15 lebendig gehaltene Lektionsbeispiele schliessen den gehaltvollen, praktischen Band, der trotz kritischer Betrachtungsweise überzeugend wirkt und sicher eine Lücke schliesst in der schweizerischen Lehrmittelreihe für die Unterstufe. Frei von langatmigen Theorien, scheint uns das Buch so recht geeignet für die Hand des Praktikers. Es bleibt nur zu wünschen, dass es recht grosse Verbreitung finden werde und — vor allem auch Anwendung und Nachahmung! — Ny.

### Jugend und Film

Sonderheft der Zeitschrift PRO JUVENTUTE, Schweizerische Monatsschrift für Jugendhilfe, Februar/März 1953. Eine stattliche Anzahl von Filmfachleuten, Pädagogen, Psychologen und Juristen haben sich zusammengefunden, um die auch in unserem Lande immer dringlicher werdenden Probleme des Kinder- und Jugendfilms zu klären. In knapper Form orientieren die einzelnen Beiträge über Jugendschutz, Jugendkriminalität und die Mentalität des jugendlichen Kinobesuchers. Im Mittelpunkt stehen Richtlinien für den guten Kinder- und Jugendfilm, sowie ein Tätigkeitsbericht der Arbeitsgemeinschaften, die sich in der Schweiz theoretisch und praktisch mit den Fragen «Jugend und Film» befassen. Befürwortende und kritische Stimmen aus Eltern-, Lehrer- und Erzieherkreisen runden das Bild nach den verschiedenen Richtungen ab. Das Heft gewinnt dauernden praktischen Wert für breiteste Leserkreise durch ein Verzeichnis der Schmalfilm-Verleihstellen in unserem Lande und eine umfassende Dokumentation zum Thema «Jugend und Film».

Prof. Dr. D. Brinkmann.

### Schweizerisches Jugendschriftenwerk

Gustav von Bunge. Es ist Zeit, das Andenken des grossen Naturforschers Gustav von Bunge, der 1920 in Basel gestorben ist, festzuhalten. Der originelle und unabhängige Balte hatte einen guten Namen und einen starken Einfluss. Das stellt einer seiner ehemaligen Schüler, Redaktor Dr. Eduard Graeter, fesselnd dar. Er verschweigt nicht, dass Bunge vor beinahe 70 Jahren in unerhörter Weise gegen den Trinkzwang und für eine nüchterne Lebensweise aufgetreten ist, wie er aber auch in dieser Beziehung grossen Erfolg hatte. Die Biographie, geschmückt mit dem Bildnis des Gefeierten, ist zu nur 80 Rp. beim *Schweizerischen Verein abstinenter Lehrer und Lehrerinnen* (Verlag in Obersteckholz BE) erhältlich, kann aber auch bei den Buchhandlungen bezogen werden.