

<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>	12 (1955)
<b>Heft:</b>	6
 <b>Artikel:</b>	Schadet der Sport dem Herzen?
<b>Autor:</b>	Messner
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-991396">https://doi.org/10.5169/seals-991396</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:** 17.01.2026

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

beobachten. Spannungsarme steht neben spannungs-gesättigter Darstellung. Hier ist die Farbe nur dekorativer Schmuck, dort wird sie zur Gegenstandsfarbe, und weiter zum Ausdruck für Licht und Schatten, bis zum Sinnbild der strömenden Bewegung. Von der volkstümlichen Gestaltung geht der Weg über die realistische Auffassung zum Ausdruck einer Sportbewegung als dem Gleichnis eines kosmischen Geschehens.

So ist in dieser Ausstellung ein reiches, vielfältiges, buntes Spiel an Linien, Flächen und Farben entstanden, zur Freude, zum Genuss und zum Nachdenken des Besuchers.

Da die Ausstellung juriefrei erfolgte, so hat sie alle Vor- und Nachteile einer solchen.

Hier folgen die Kategorien und Aussteller in alphabetischer Reihenfolge:

**Bildhauer:**

H. Fiorese: Fussballer, Wasserfahrer, Ringeltanz.

Hans und Hedwig Frei: Medaillen, Bronzeplaketten zu Schwinger-, Leichtathleten-, Ruder-, Schiess-, Fussball- und Boxwettkämpfen.

**Graphiker:**

F. Hellinger: Entwürfe und Ausführung des Plakates der Ausstellung Intern. Ballsport, sowie des Plakates Winter-Olympiade 1948.

**Maler:**

K. Aegerter: Tänzerinnen, Illustration des Buches seiner Frau: «Die grosse Frage».

S. Bieri: Leichtathleten und Fussballer.

G. Casti: Reiter vor Pferd.

M. Christ: Schwinger, Schlittelnde Kinder, Badende. G. Niederer: Hornusser, Läufer, Kugelstosser, Diskuswerfer, Skifahrer, Schlittschuhläufer, Tänzer, Fechter, Reiter.

A. H. Pellegrini: Fussball- u. Hockeyspieler, Boxer, Reiter, Gruppendarstellungen in spannendem Spiel mit Zuschauern, Tribüne und Landschaft.

Als Schriftsteller: «Sport und Kunst», «Eishockey» in «Revue 1943», «Der Fussball-WM gewidmet» im «Sport» 1954.

H. Rüdisühli: Leichtathleten und Fechter, Studien für «Sport-Revue».

W. Schneider: Angler und Trabfahrer.

G. Stettler: Tänzerinnen, Fussballer — Studien und Wandbild.

H. Weidmann: Radfahrer, Illustration zur Neujahrskarte. H. K. Mathys: Ruderer.

W. Wenk: Schwingerstudien, Zirkusszenen.

**Schriftsteller:**

H. H. Baseler: Gedichte: «Ikarus spricht», «Die Springerin», «Der Jockey», «Der kranke Läufer». Prosa: «Ein Künstler sieht Radrennen im „Tip“». «Ein Künstler erlebt Magglingen im „Tip“».

P. Frima: «Kunst und Sport».

F. H. Weber: «Eisläufer», «Radfahrer», «Schwimmer im See».

Diese Ausstellung ist ein Aufruf an alle Sporttreibenden und an alle Künstler, durch ihr Wirken und ihr Werk den Sport zur Kultur zu erheben.

## Schadet der Sport dem Herzen?

Zusammenfassung aus

«Contribution à l'étude des répercussions lointaines du sport de compétition sur le système cardiovasculaire»

Diss. Heim, Lausanne 1954.

Durch die sportärztlichen Kontrollen von Wettkämpfern und Trainierenden, wie sie in letzter Zeit durchgeführt werden, sind die Kenntnisse über die Vorgänge im Körper bei grosser körperlicher Leistung stark vermehrt worden. Man erkannte unter anderem, dass bei gesunden Sportlern ein Zusammenbruch während einer Gewaltsleistung sehr selten durch ein Versagen des Herzens zustandekommt, sondern fast immer durch eine Störung des Blutkreislaufs oder durch eine Erschöpfung der Energiereserven. Die Störung des Blutkreislaufs äussert sich in fehlerhafter Blutverteilung und im Absinken des Blutdrucks; dadurch kommt es zu einer mangelhaften Durchblutung des Gehirns und zu Ohnmacht. Die Ausschöpfung der Energiereserven führt zu einer Verminderung der Traubenzuckermenge im Blut und zur Entleerung der Reserven in den Organen. Weil aber der Traubenzucker der einzige direkt verwertbare Energielieferant für den Körper ist, kommt es zum Zusammenbruch.

Es tritt also beim Gesunden nur sehr selten ein Herzversagen auf, weil eben die Erschöpfung anderer Organe und des Regulationssystems auftritt, bevor die Herzmuskelatur überbeansprucht wird.

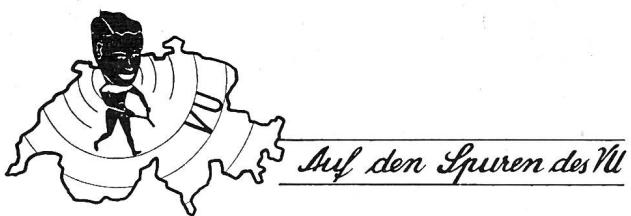
Die Gefahr einer plötzlichen Herzschädigung beim Sport ist daher für den Gesunden sehr gering. Dagegen ist aber ein Versagen oder eine Schädigung des Herzens durch eine grosse sportliche Leistung sehr gut möglich, entweder wenn die Leistungsfähigkeit der andern Organe und der Regulationssysteme künstlich erhöht wird, wie das durch Doping geschehen kann, oder wenn die Leistungsfähigkeit der Herzmuskelatur durch Erkrankung des Herzens selbst herabgesetzt ist. Es kann dies auch vorkommen, ohne dass der Betreffende etwas von der Erkrankung seines Herzens spürt oder weiss. Herzerkrankungen kommen hauptsächlich vor bei gewissen Infektionskrankheiten, besonders auch nach

Angina, Scharlach, Diphtherie, ferner bei lange im Körper bleibenden Eiterherden, wie sie sich an den Wurzelspitzen schlecht gepflegter Zähne oder in den Gaumenmandeln finden können.

Es ist die Aufgabe der sportärztlichen Untersuchung, Herzkrankte, die durch ihre Herzkrankheit gefährdet sind, vom Sport fernzuhalten.

Die Untersuchungen von Dr. Heim gehen nun einen Schritt weiter, er sucht nicht nach den Herzschädigungen während der Hochform und grossen Leistungszeit, sondern fragt nach den nachträglichen Auswirkungen des Wettkampfsportes in einem späteren Lebensabschnitt. Zu diesem Zwecke wurden 44 Sportsleute untersucht, davon waren 22 Skilangläufer, 20 Ruderer und 2 Radrennfahrer, welche alle ihren Sport über Jahre wettkampfmässig betrieben und zur Spitzenklasse gehört haben. Es wurden absichtlich Sportarten ausgesucht, die, wie diese drei, sehr hohe Anforderungen an Herz- und Kreislaufsystem stellen. Zur Zeit der Untersuchung fühlten sich alle gesund, alle waren voll arbeitsfähig und zum grössten Teil praktizierten sie noch ihren Lieblingssport. Im Alter von 35 bis 45 Jahren standen 20 Untersuchte, von 46 bis 55 Jahren 14 und 10 waren über 56 Jahre alt.

Bei 28 von 44 wurde das Herz als vollkommen normal befunden, bei 12 weiteren fand sich ein Sportherz, das heisst ein mässig vergrössertes Herz mit vollkommen normaler Funktion und gesunder Herzmuskulatur. Bemerkenswert ist, dass diese Gruppe in einer Probebelastung eine sehr gute, über dem Durchschnitt liegende Leistungsfähigkeit aufwies. Bei 3 Untersuchten bestand der Verdacht auf einen Herzmuskelschaden. Nur ein einziger wurde herzkrank befunden, obwohl er sich mit seinen 62 Jahren gesund fühlte. Er ist 3 Jahre später an dieser Herzkrankheit gestorben. Bei diesen (Fortsetzung auf der letzten Seite.)



## Der Vorunterrichtsleiter

Jetzt kommt wieder die Zeit der Jahresversammlungen in den Turnvereinen. Ein Geschäft ist dabei «Wahlen», auch die Wahl des Vorunterrichtsleiters. Wer soll es sein? Das war einst eine leichte Sache; der Oberturner war die gegebene Person. Er war in den Reihen der Mann Nr. 1. Er kannte sich aus im Umgang mit den Turnern; er hatte Uebung in der Gestaltung des Turnstoffes; er war ein technischer Körner und Kenner; er stand im Vorstande an gehobener Stelle; er verfügte im Orte über ein Ansehen; gewöhnlich hatte er als Berufsmann auch die ersten Federn abgestreift und hatte seinen gewichtigen Arbeitsplatz. Heute ist die Bestimmung des Vorunterrichtsleiters nicht mehr so einfach. Der Oberturner steht nicht mehr so selbstverständlich zur Verfügung. Die heutige technische Leitung selbst eines «nur» Dorfvereins ist mit den verschiedenen Sparten — und auch aus menschlichen Gründen — komplizierter geworden. Wer sein Oberturneramt mit Auszeichnung versehen will, muss sich gehörig vorbereiten, und in der Turnstunde muss er den Kopf beisammen haben. So kommt es leider immer mehr vor, dass der Oberturner in seinem Hauptamt gerade genug zu tun und zu sorgen hat; mit dem Vorunterricht kann oder will er nichts mehr zu tun haben. Aber dennoch gilt nach wie vor: Der Oberturner ist in der Regel auch der beste Vorunterrichtsleiter.

Wer soll ihn ersetzen? Nicht irgend wer und gar ein Lückebüsser, sondern ein mit Bedacht gewählter Mann. Er muss Geschick haben im Umgang mit der reiferen Jugend. Solche pädagogische Naturmenschen gibt es überall; sie sind einfach die geborenen Lehrer. Da ist zum Beispiel jener «Bert», zu dem die Jungmannschaft aufschaut, und was er sagt und tut und lässt, das gilt für sie. Solche Typen sind die gesuchten Vorunterrichtsleiter. Dazu kommt noch die Gabe der Phantasie, diesem Wundergeist, der «aus Steinen Butterbrot machen kann». Noch nie ist ein Vorunterricht eingegangen, weil der Leiter ein bescheidenen Techniker war; aber schon manche Organisation ist gescheitert, weil der Leiter kein Charakter war und der Phantasie erlangte. Das spürt der Vorunterrichts-Jüngling bald und richtet sich danach aus im guten wie im andern Verhalten. Alle anderen Tugenden eines Vorunterrichtsleiters in Ehren; sie machen dem Leiter das Amt leichter und den Erfolg grösser. Aber wenn die charakterlichen Voraussetzungen fehlen, so ist die Wahl verfehlt. Ein verpuschter Vorunterricht dient weder dem Vaterlande noch dem Verein.

Alb. Schreiber.

In: Schweiz. Turnzeitung Nr. 5/1955, S. 78.

## Wanderung auf die Hohe Winde: «Vorunterrichtskreise Thal-Thierstein»

Wohl nie besser als für den heutigen Wandertag, wir müssen sagen: prächtigen Wandertag — passt die Gedichtsstrophe:

«Auf denn, und die Sonne zeige  
uns den Weg durch Feld und Hain.  
Geht der Tag darob zur Neige,  
leuchtet uns der Sterne Schein.  
Bruder, schnall den Rucksack über,  
heute soll's ins Weite gehn.  
Regen? Wind? Wir lachen drüber:  
Wir sind jung, und das ist schön.»

Es brauchte wohl etwas Ueberwindung für die Leiter und Jünglinge, an diesem kalten, regnerischen Morgen den Rucksack zu schnallen und der prächtigen Jurahöhe, der Hohen Winde, zuzustreben.

Keiner aber, der als begeisterter Vorunterrichtler oder stets einsatzbereiter Leiter sich am frühen Morgen aufraffte, Regenschauern und pfeifenden Winden zum Trotz, bereute diesen mutigen Entschluss.

Es war für alle ein einmaliges Erlebnis, diese Maiwanderung hinauf in die verschneiten Jurahöhen.

Welch ungewohntes, doch einzigartiges Bild: Saftiggrüne Buchen neben schneebekleckerten Tannen — im Winde sich wiegende Jurablümchen neben nasskalten Schneeflecken — vom Winde getriebene, graue Schneewolken am tiefblauen Himmel.

Das in der zweiten Maihälfte zu erleben, ist nicht jedes Jahr möglich. Und für alle, die wanderlustigen Vorunterrichtler, die Leiter, die Kreischaefs als Organisatoren und den Herrn Vikar, der wirklich tiefgründige Worte zu den Jünglingen sprach, wird dieser Wandertag unvergesslich bleiben.

Gerade für uns Vorunterrichtler gilt es die Worte zu beherzigen:

«... bängliches Schwanken, weibisches Zagen, ängstliches Klagen... macht dich nicht frei.

Allen Gewalten zum Trotz sich erhalten, nimmer sich beugen, kräftig sich zeigen, rufet die Arme der Götter herbei.»

Wir wollen uns als Vorunterrichtler nicht in Abenteuer stürzen — nicht übertreiben. Doch wie oft schon hat ein mutiger Entschluss die Ueberwindung von Hindernissen uns prächtige Erlebnisse vermittelt!

Und nicht vor der ersten, kleinen Widerwärtigkeit kapitulieren, wohl aber kleine und grosse Hindernisse überwinden, das gehört sicher auch ins Übungsprogramm des Vorunterrichts.

Frohgemut und zufrieden kehrten wir heim — besonders als die vorerst undurchdringlich scheinenden Wolkenwände sich öffneten — und uns Bilder seltener Schönheit zeigten — Schönheit unserer eigenen, lieben Heimat, die es wert ist, erwandert zu werden — die es verdient, Bewunderung auszulösen — die wir als junge Menschen lieben wollen und, sollte es nötig sein, freudig beschützen würden.

Vielen Dank dem HH. Vikar für die sinnreichen Worte — Kamerad Hersperger Leo, als Eidg. Inspektor, für seine Grüsse und Aufmunterung zu treuer VU-Arbeit — Hugo Gunzinger und Melchior Uebelhart für die organisatorischen Vorarbeiten. Allen Daheimgebliebenen aber möchten wir zurufen: Fasst nächstesmal einen ebenso mutigen Entschluss — zögernd und abwartend verpasst ihr sonst «hinter dem Ofen» die schönsten Erlebnisse.

Max Käsermann, Bärschwil.

## «Gesunde Lebensweise und Trainingsfleiss führen zum Leistungsaufbau»

Nur in der bedingungslosen Anerkennung und Respektierung einer vernünftigen Vorbereitung auf ein Ziel liegt der Sinn jeglichen Strebens, sei es auf handwerklichem, wissenschaftlichem, künstlerischem oder sportlichem Gebiet. Nirgends genügt das Talent allein. Zu der Begabung muss sich der Wille für eine gründliche, systematische Vorbereitung, gepaart mit einem starken Willen, gesellen.

### Mit Alkohol und Nikotin keine Spitzenleistung!

Bekanntlich verlangt ein hartes Training auch eine sportgerechte Lebensweise. Es fällt einem aber immer mehr auf, wie selten Spitzenspieler auf Nikotin und Alkohol verzichten können. Dabei lässt sich unschwer nachweisen, wie sehr die Reaktionsfähigkeit sowohl durch Alkohol wie durch Nikotin geschwächt werden, nicht nur auf dem Sportplatz, auch in der Studierstube und an der Werkbank. Im Beruf und im Sport, überall wo es um eine Spitzenleistung geht, kann die Feststellung gemacht werden, dass mit der körperlichen Verweichung auch die geistige Kraft und die Willensstärke Schritt halten. Es ist weitgehend ein fragwürdiges Unterfangen, der sportlichen Erziehung charakterliche Ertüchtigung, das heißt Willensschulung nachzurühmen, wenn mit der körperlich-technischen Vorbereitung nicht auch eine geistig-charakterliche Schulung angestrebt und verwirklicht werden kann.

Wer als Spitzenspieler in der Vorbereitungsphase auf einen Spitzenanlass wie ein Ländertreffen oder sogar auf eine Weltmeisterschaft nicht die Energie und den Willen aufbringt, den alltäglichen und durchaus schädlichen Vergnügen wie Alkohol und Nikotin den Kampf anzusagen, der wird auch nie die Kraft zum letzten Einsatz im Kampfspiel aufbringen. Ein willensschwacher Charakter wird nie die Kraft aussstrahlen, die es braucht, um über sich selbst hinauszuwachsen oder seine Mitspieler mitzureissen, wenn es um die eigene Mannschaft schlecht bestellt ist. Nur der Sinn und die Einsicht, sowie der Wille zu einer gesunden und sportgerechten Lebensweise machen erst den vollwertigen Sportsmann aus. Training ohne Schweiß und Genuss der spiessbürglerischen Annehmlichkeiten, das ist und bleibt nur Stückwerk im sportlichen Unterfangen und hat keinen Anspruch auf Anerkennung und Belohnung.

Emil Horle, TK-Chef der Handballer.

## Schadet der Sport dem Herzen? (Fortsetzung)

4 letzten wurden in der Vorgeschichte häufige Infektionskrankheiten, Eiterherde und andere Störungen gefunden, die zu Herzkrankheiten führen können.

Bei der Betrachtung der Resultate fällt auf, dass bei diesen ehemaligen Athleten nur wenig kranke Herzen zu finden waren, anderseits dass bei den wenigen mit nicht gesunden Herzen in der Vorgeschichte überall Störungen gefunden wurden, die zu einer Herzkrankheit führen können. Dies gibt uns den Hinweis, dass Herzschäden beim Sport nur dann erworben werden, wenn sich der Organismus in krankhaftem Zustand befindet. Ferner sehen wir, dass während Jahren praktizierter Wettkampfsport, wenn die Leistung jeweils im gesunden Zustand erfolgt, sicher keine schädliche Auswirkung auf das Herz zeigt. Auch ein stark beanspruchter Leistungssportler muss also für sein Herz und für sein Alter nicht fürchten, wenn er gesund lebt und sich regelmäßig ärztlich kontrollieren lässt.