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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 12 (1955)

Heft: 2

Artikel: Aus der Mappe des Kursarztes : "Sportmedizin für Jedermann"

Autor: Schäppi, Ernst

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991384

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: 10.12.2025

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

Rentiere in Sicht!

Sport soll ja ein Ausgleich zur Arbeit des Tages, des Berufes sein. Sport soll ein Spiel sein, das mit Energie und Ernst betrieben wird. Wir tummeln uns meist auf Pisten, Bahnen etc., die für besondere Zwecke und als Ersatz für die freie Natur hergestellt worden sind. Wir messen uns im Wettkampf, um festzustellen, wie es mit unserm Können im Vergleich mit den andern steht. Wir messen uns in ganz bestimmten Grenzen, auf eng umrissenen Gebieten. Sport soll aber letztlich eine Ertüchtigung fürs Leben, fürs Leben aller Tage sein, denn es gibt doch Situationen genug, in denen wir schrecklich froh sind, leistungsfähig handeln zu können, um uns in der speziellen Lage zu bewähren, zu unserem eigenen Vorteil. Ich denke weniger an die Möglichkeit, ein Tram noch zu erreichen, weil wir nicht zu fettbäuchig und auch nicht zu untrainiert sind oder die Chance wahrzunehmen, bei einer Schlägerei als Boxgewandter etwas zurückzahlen zu können,, sondern für diesmal an zwei ganz besondere Vorkommnisse.

Das eine spielte sich kürzlich in London ab, wo der bekannte englische Langstreckenläufer Pirie den Bus zum Flugplatz verfehlte, kurz entschlossen den Koffer schulterte und noch rechtzeitig, wohl leicht angewärmt, beim bereitstehenden Flugzeug eintraf. Oder an ein persönliches Erlebnis denke ich, im schwedischen Valadalen. Mit meiner Frau hatte ich mich zu einem längeren Morgenbummel auf die Fjälle aufgemacht. Von meinem früheren Aufenthalt her wusste ich, dass in der Gegend, die wir aufzusuchen gedachten, Rentiere anzutreffen sind. Unser sehnlichster Wunsch, als biederer Schweizer, war nun begreiflicherweise, solche Tiere zu sichten und sie wennmöglich zu knipsen. Erst im Abstieg vom «Kläppen», nach langem vergeblichem Absuchen der weiten Moosflächen, gewahrten wir mit dem Feldstecher eine Gruppe von 6 Tiere, allerdings sehr weit weg, am «Högsta Toppen» drüben. Nun war es mit meiner Ruhe aus! Trotzdem mir mein Lehrmeister Gösta Olander angeraten hatte, an diesem Morgen mein tägliches erstes Training (in Valadalen trainieren die Leichtathleten zweimal täglich) ausfallen zu lassen, vermochte ich mich nicht zurückzuhalten — Kunststück! Jetzt konnte ich meine Leichtfüssigkeit einmal praktisch unter Beweis stellen, zu etwas Nützlichem anwenden. Ohne lange Ueberlegung hängte ich meinen Apparat um und stob ab. Doch, so einfach war der Weg nicht zu finden. Zuerst ging's durch ein leichtes Tal über Felsen, durch Moore, über Moos, durch Stauden zum gegenüberliegenden Hang, wo das Terrain nicht etwa angenehmer zu begehen war. Um meine Beine verspürte ich mit der Zeit eine verdächtige Nässe, und als ich meine helle Amerikanerhose flugs betrachtete, stellte ich fest, dass sie bis zu den Knien schwarz war, schwarz von den Spritzern des Moorbodens, auf dem ich mich fortbewegte. Glücklicherweise trug ich Skilanglaufschuhe. Es quietschte verwegen unter meinen Füssen. Immer noch arbeitete ich mich im Footingschritt gegen die Höhe empor, peinlich darauf bedacht, die Ren, die ich mit meinem Photoapparat «schiessen» wollte, nicht aus den Augen zu verlieren. Nach einer guten Viertelstunde hatte ich sie noch immer nicht erreicht, doch die Gewissheit erlangt, dass ich sie nicht mehr verfehlen konnte, trotzdem sie meinem forschenden Auge nochmals entschwanden, als ich erneut eine kleine Mulde durchqueren musste. Schon ordentlich abgekämpft war ich, aber immer noch bester Dinge, da ich ja auf eine ganz einzigartige Situation hoffte. Ich pustete ziemlich kräftig und hatte vor allem schwere Beine (ähnlich wie im Endspurt des mir vertrauten Wettkampfes über die Mittelstrecken in der Leichtathletik), als ich die Rentiere plötzlich etwa 50 m vor mir erblickte und mich zum Photogefecht klar machte. Damit ich sicher mindestens eine Aufnahme mein eigen nennen konnte, pirschte ich mich wie ein Soldat zum Stellungsbezug kriechend noch etwas näher an die Tiere heran und drückte ab. Gut! (Wie ich beim Entwickeln feststellen musste, war die Aufnahme verwackelt, da ich in diesem ausgepumpten Zustand nicht ruhig halten konnte). Aber: der Appetit kommt mit dem Essen. Damit gab ich mich nicht zufrieden. Bei meinem Nahen verzogen sich die eleganten Gestalten, stolz und erhobenen Hauptes von dannen ziehend. Ich schlich ihnen nach. Die Verfolgung, das Hin und Her mag wohl 20 Minuten gedauert haben. Es war nicht mehr besonders anstrengend, da die Tiere, die bekanntermassen neugierig sind, um mich herum blieben und einmal hier, einmal dort rauschend an mir vorbeiglitten.

Die Tatsache, dass ich meinen Film ausgeknipst hatte, erleichterte mir den Entschluss, den Rückweg anzutreten. In etwa 2 km Entfernung erblickte ich meine Frau. Tief atmend, zog ich ihr, höchst befriedigt über das Erlebnis, ja restlos glücklich über das Erlebnis, entgegen. Gemeinsam schritten wir zu Tal, in der Ueberzeugung, dass sich der kleine Umweg, der eher einer Jagd glich, wirklich gelohnt hatte. Es war auch klar, dass dieses Morgentraining weit strenger ausfiel als dasjenige, das mir Olander zugemutet hätte. Als praktische Anwendung und Erprobung der Leistungsfähigkeit, als kleine unverhoffte Wettkampfeinlage gegen einen zur Abwechslung andersartigen «Gegner», entfachten jedoch helle Begeisterung in mir.

Filax.

Aus der Mappe des Kursarztes: „Sportmedizin für Jedermann"

In der Schriftenreihe der Eidg. Turn- und Sportschule Magglingen ist als Nr. 2 ein Büchlein, betitelt «Sportmedizin für Jedermann» (1955, 127 S. ill., Verlag Jean Frey AG, Zürich, Preis Fr. 2.50), herausgekommen. Der Verfasser, Dr. med. Rudolf Dubs, der bekannte Winterthurer Hammerwerfer, hat es ausgezeichnet verstanden, uns in Kürze und in für jedermann leicht verständlicher Form einen Ueberblick über die praktischen Forderungen der Sportmedizin zu geben. Er hat dabei die zahlreichen Probleme, die jeden Wettkämpfer interessieren müssen, durch einfache Erklärungen über die Funktion des Organismus erläutert. Das Büchlein wird deshalb manchem Sportler ein Licht aufgehen lassen und wird dann vielleicht die vielen für ihn bisher unverständlichen Trainingsratschläge, welche er in ihren Wert oft falsch eingeschätzt haben mag, richtig zu beurteilen lernen.

Im Folgenden soll, durch Zusammenfassen und Herausgreifen einzelner Kapitel, versucht werden, das Wesen des Büchleins aufzuzeigen.

Jeder Organismus beschreibt einen natürlichen Tagesrhythmus, in welchem sich 2 Phasen abwechslungsweise ablösen. In der Arbeitsphase, während der körperlichen Leistung (gekennzeichnet durch das Ueberwiegen des sympathischen Nervensystem), verbraucht sich der Körper und kündet bei längerer Dauer durch Ermüdung und Hungergefühl an, dass er Ruhe und Stärkung bedarf. Die andere Phase ist charakterisiert durch ein Ueberhandnehmen des parasympathischen Nervensystems, welches den Organismus auf Erholungsvorgänge und Verdauung umstellt. Das Blut verlagert sich von den Muskeln vornehmlich in den Verdauungsapparat. Diese beiden Systeme bekämpfen sich gewissermassen, d. h. der Körper kann nicht gleichzeitig maximale Muskel-

arbeit und Verdauung leisten. Deshalb können keine sportliche Spitzenleistungen mit vollem Bauch gemacht werden. Auch kann die Umstellung von der einen auf die andere Phase nicht augenblicklich erfolgen, es braucht eine gewisse Anpassungszeit. Es ist deshalb eine körperliche Höchstleistung ohne vorheriges Angewöhnen des Organismus an die Muskelarbeit (z. B. ohne Einlaufen) ganz unmöglich.
Der Körper passt sich aber nicht nur an seine momentane, sondern auch an seine über lange Zeit vorherrschende Tätigkeit an. So führt andauernde körperliche Uebung über Monate und Jahre zu einem Trainingszustand. Es wird dabei nicht nur die Muskulatur gekräftigt, sondern auch der ganze Organismus hat sich durch Erstarkung des vegetativen Nervensystems angepasst, was sich dann auf die besagten Anpassungsvorgänge auswirkt. Diese wickeln sich schneller ab, verläufen gezielter, die Erholung von Herz und Kreislauf, nach körperlicher Anstrengung, erfolgt rascher, die Verdauung geht gründlicher vor sich und der Schlaf wird tiefer.
Die Ueberwachung des Gesundheitszustandes trainierender Sportler durch sportärztliche Untersuchungen haben ihre Bedeutung, weil man nicht unbedingt gesund ist, solange man sich kräftig und wohl fühlt. Es gibt eben solche latente krankhafte Zustände (versteckte Eiterherde, Folgen nach durchgemachter Angina oder Diphtherie,) bei denen die Schädigungsgefahr für das Herz durch körperliche Anstrengung stark vermehrt wird, während für den Gesunden eine Herzschädigung praktisch nicht möglich ist.
In einem weiteren Kapitel wird die Eignung für die verschiedenen Sportarten, auf Grund der Anforderungen an den Kreislauf und der Körperkonstitution, dargestellt und die für die betreffende Sportart typischen Verletzungen und Sportschäden erwähnt.
Wie jede einzelne Sportverletzung an Haut, Sehnen, Muskulatur, Knochen, Gelenken, Nerven und Gehirn und jeder Sportschaden an Zwischenwirbelscheiben, durch Ermüdung, Erschöpfung, Uebertraining, Hitzschlag und Sonnenstich entsteht und behandelt wird, wird beschrieben. Aber auch wird erwähnt, wie dagegen durch den sportärztlichen Dienst und deren Organisation und durch Uebung einer guten Sturztechnik prophylaktisch gewirkt werden kann.
Für die Organisation von Sportanlässen vermerkt Dr. Dubs verschiedene, je nach Grösse des Anlasses zusammenzusetzende Platzapotheken und gibt gleichzeitig eine Anweisung zum Gebrauch des Inhaltes.
Die zweckmässige Ernährung für Sportler spielt eine wichtige Rolle. Aus den ernährungsphysiologischen Darstellungen ergibt sich, wie eine Wettkampfmahlzeit (d. h. letzte Mahlzeit vor dem Wettkampf) zusammengestellt werden sollte. Massgebend sind folgende Grundsätze:

1. möglichst die Kohlenhydratspeicher im Organismus auffüllen;
2. bei Leistungsbeginn soll die Verdauung grösstenteils abgeschlossen sein;
3. bei Dauerleistung soll ein vorzeitiges (leistungshemmendes) Hungergefühl möglichst verhütet werden. Dieses Ziel wird erreicht durch eine sehr kohlenhydratreichte (Zucker, Brot, Kartoffeln etc.) mässig eiweiss- und wenig fetthaltige Mahlzeit, 2—3 Stunden vor dem Wettkampf. Eine zweckmässige Zwischenverpflegung (z. B. auf einem Wettmarsch) besteht praktisch nur aus Kohlehydraten (am besten Ovo-Sport in Wasser gelöst).

Im letzten Kapitel über Hygiene und Körperpflege werden Entgiftungsvorgänge gezeigt, wobei auch auf die Atemphysiologie eingegangen wird. Abtransport von Kohlensäure und Sauerstoffaufnahme ist für viele Sportarten ausschlaggebend für die zu erreichende Leistung. Durch geeignetes Voratmen kann die Sauerstoffreserve vergrössert werden, anderseits kann durch Nachatmen (z. B. in einer Wettkampfpause) die Erholung und Wiederherstellung der Sauerstoffreserve beschleunigt werden.
Zweckmässige Sportkleidung, entsprechend der Witterung und Tätigkeit, ist für jeden Leistungssport von nicht zu unterschätzender Wichtigkeit. Die Leistung wird sofort sinken, sobald die Muskulatur durch zu dürftige Kleidung zu viel abgekühlt wird.
Massage hat ihre Berechtigung als Vorbereitung auf eine körperliche Leistung, indem die Muskeldurchblutung gesteigert wird und so die Einlaufzeit verkürzt und erleichtert. Anderseits ist Massage zweckmässig zur rascheren Vertreibung von Verbrennungsrückständen im Muskel (Entmüdungsmassage). Immer auch kann Massage curativ (heilend) wirken bei Muskelhärten (Hartspann-Rheumatismus).
Absolute Enthaltsamkeit in Genussmitteln wie Alkohol und Tabak ist für den Sportler nicht unbedingt lebensnotwendig. Der Genuss schliesst eine sportliche Tätigkeit nicht aus, im Gegenteil tut Sport solchen Leuten recht gut. Aber persönliche Höchstleistungen sind nur möglich bei völligem Verzicht auf diese Nerven- und Gefässgifte.
Endlich betont Dr. Dubs, dass die körperliche Leistung nicht nur ein Spiegel der Muskelkraft ist, sondern dass auch die seelische Verfassung eine sehr grosse Rolle spielt. Denn auch seelische Reize vermögen das automatische Nervensystem mit seiner Zweiteilung (leistungsfördernder-sympathischer und leistungshemmender-parasympathischer Anteil) nach der einen und der andern Seite zu beeinflussen So lassen sich Phänomene, wie z. B. schlechte Leistung wegen Angst und der heilbringende Einfluss eines rechtzeitig einsetzenden Startfiebers, erklären.
Ganz allgemein bietet das Büchlein so viele wertvolle Hinweise und öffnet so zahlreiche neue und interessante Perspektiven für «Fachmann und Laie», dass wir eine Anschaffung nur empfehlen können. Dr. Ernst Schäppi.

Echo von Magglingen

Die ETS im Spiegel der Zahlen

Die Verwaltung meldet uns einige interessante Zahlen über die Kurstätigkeit an der ETS im verflossenen Jahr. So wurden beispielsweise folgende Kurse durchgeführt:

Schuleigene Kurse:

a) Eidg. Leiterkurse für Vorunterricht in Magglingen	=	33 Kurse mit 1099 Teiln.
b) Eidg. Leiterkurse für Skifahren und Gebirgskurse	=	7 Kurse mit 452 Teiln.
c) Sportlehrerkurs und Sportlehrer-WK	=	2 Kurse mit 35 Teiln.
Verbandseigene Kurse:	=	131 Kurse mit 6177 Teiln.
Total:	=	173 Kurse mit 7763 Teiln.

Unterkunft:
Im ganzen Jahr wurden durchschnittlich pro Tag 72,4 Betten benützt, was einem Jahrestotal von 26 437 Logements entspricht. Bildlich dargestellt ergibt das eine Bettenlänge von rund 53 km, also ungefähr die Luftlinie Biel—Thun.
Verpflegung:
Auf Grund aller abgegebenen Mahlzeiten wurde ein durchschnittlicher Verpflegungsbestand von 105 Personen pro Tag errechnet.
Im ganzen Jahr wurden

28 310 Morgenessen
41 793 Mittagessen
27 661 Abendessen

abgegeben.
Es ist nicht schwer zu errechnen, dass für diese Mahlzeiten weit über 200 000 Teller gewaschen werden mussten. Könnte man diese Teller aufeinanderstellen, so würden wir einen Turm in der Höhe von mehr als 2 000 m erhalten, also ungefähr 20 Tellertürme in der Höhe des Berner Münsters.
Besichtigungen der Schule:
Unter Führung von Beamten der ETS wurden 206 Besichtigungen mit Vereinen und andern Gesellschaften durchgeführt. Es nahmen daran total 6 710 Personen teil. Me.

Sportlehrerkurs 1955

Am 4. Februar sind 20 Damen und Herren zur Teilnahme am 6. Sportlehrerkurs der ETS eingerückt. Drei Kandidaten haben die Eintrittsprüfung nicht bestanden und mussten entlassen werden. Unter den sieben Teilnehmerinnen figuriert eine dänische Sportlehrerin und bei den Herren ein englischer Turnlehrer, der sich vor allem im Spezialfach Leichtathletik weiterbilden möchte (zweitbester Stabspringer in England).
Am 26. Februar disloziert der Kurs zur Skiausbildung für 14 Tage nach Mürren. Die Skispezialisten bleiben eine weitere Woche.

Ein ärztliches Urteil über Zigarettenreklame

«Nach unserer sicher zu niedrig liegenden Schätzung dürften allein in den Illustrierten Wochenschriften Westdeutschlands monatlich 400 000 DM, also im Jahr rund 5 Millionen Mark für Zigarettenreklame ausgegeben werden. Hiezu kommt noch die Reklame für die Tageszeitungen, für Lichtfassäulen u. a. m. Grotesk ist es, wenn in einer medizinischen Wochenschrift im Textteil ein geharnischter Artikel gegen das Rauchen steht und wenige Seiten weiter in einer ganzseitigen Reklame für den gleichen Missbrauch geworben wird, und in einem ärztlichen Standesblatt ein sehr beachtenswerter Artikel über Volksgesundheit steht, auf den wenige Seiten weiter eine ganzseitige Zigarettenreklame folgt.
Unverständlich ist die Gedankenlosigkeit der Verantwortlichen, sich nicht von vornherein zu sagen, dass diese Reklame in der medizinischen Presse für die Zigarettenindustrie von weit grösserem Wert ist, als jede andere Reklame. Das Argument, «sogar die medizinische Presse setzt sich für den Zigarettenkonsum ein», ist für die Zigarettenindustrie mehr als Gold wert; aber «non olet!» Vielleicht muss man erst hundertmal das qualvolle Sterben von Lungenkrebskranken erlebt haben, um die ganze Tragödie zu begreifen.
So schrieb im Mai 1954 Dr. med. Paul Eichler, Leitender Arzt der Geschwulstklinik der städtischen Krankenanstalten von Braunschweig, in der «Gesundheitsfürsorge», 4. Jahrgang, Heft 2.