

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

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

**Band:** 14 (1957)

**Heft:** 9

**Artikel:** Schon wieder über das Rauchen...

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991077>

#### **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:** 15.02.2026

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

dass sie so (und so zahlreich) gelegt werden müssen, dass der voraussichtliche Niedersprung- und Sturzbereich bedeckt ist, ansonst man wohl besser auf Matten verzichtet; denn wie im vorliegenden Fall, ist es meist der Mattenrand, der zum Unfall führt.

**Beispiel 16:** In einer gemischten Unterstufenklasse spielt die Lehrerin zum Abschluss der Stunde «Katz' und Maus». Eine Schülerin, die ohne Turnschuhe in den Socken turnt, gleitet nach einer halben Runde um den Kreis aus, stürzt und «schliefert» in den an der Wand stehenden Barren hinein, sich dabei am Knie erheblich verletzend.

Was hier nicht in Ordnung war, ist offensichtlich. Das leidige Turnen in Socken und Strümpfen (Turnschuhe sind keine vorhanden oder werden vergessen) ist in

hohem Masse unfallgefährlich. Immer wieder erleben wir Zusammenstöße, Stürze von Schülern, die in Socken oder Strümpfen turnen. Diese Nachlässigkeit ist umso weniger zu dulden, als ohne sichern Halt am Boden keine Bewegungsaufgabe richtig gelöst werden kann. In diesem Zusammenhange wäre auch ein Wort zu sagen über die gelegentlich zu gut gewichsten Haltenböden. Mit solchen Fragen gelangen wir in ein Gebiet, das nicht zur Methodik im engern Sinne gehört, jedoch nicht minder bedeutsam ist für den Unterrichtserfolg in den Leibesübungen. Wir nennen diesen Bereich die Methodik im weitern Sinne oder den Rahmenbereich. Ihm sei unser nächster Beitrag gewidmet, womit dann unsere Spalte für einmal abgeschlossen sein mag.

## Schon wieder über das Rauchen . . .

Aus der Mappe des Kursarztes

Immer und immer wieder erscheinen in unserer Monatsschrift Artikel, die die Schädlichkeit des Rauchens für sportliche Höchstleistungen dar tun sollen. In den Räumen der ETS versuchen wir, dem Rauchen Einhalt zu gebieten mit dem Slogan «Rauchen schadet der sportlichen Leistung». Ich weiss, Du übersiehst gerne diese Bemühungen, blätterst rasch weiter, denn die Schlagworte «Nikotin, Schädigung des Herzmuskel, Verminderung der sportlichen Leistungsfähigkeit, Sucht, Versklavung» usw. sind Dir zur Genüge bekannt. Jetzt sollst Du sogar etwas zum Thema «Rauchen und Lungenkrebs» lesen, eine Sache, die Dir doch reichlich an den Haaren herbeizogen scheint, und die doch für Dich gar keine Gültigkeit haben kann, denn Du spürst ja nach dem Genuss von ein paar Zigaretten absolut keine Schwäche (im Gegen teil!), hast noch keinen Raucherhusten und überhaupt... doch höre, was Prof. F. Lickint (Dresden) kürzlich in einem Radiovortrag an Tatsachen zu berichten wusste und versuche selbst, daraus Deine Schlüsse zu ziehen:

«Noch in den ersten Jahren dieses Jahrhunderts galt der Lungenkrebs bei beiden Geschlechtern als eine ausgesprochen seltene Krankheit. In den Sterblichkeits tabellen aller Länder lag dieses Leiden damals noch an siebter oder achter Stelle der Krebserkrankungen, hinter denjenigen des Magens, des Darmes, der weiblichen Genitalien, der Speiseröhre, der weiblichen Brustdrüse, der Gallenwege und der Mundhöhle. Diese Reihenfolge ist in den meisten Ländern bei den Frauen die gleiche geblieben, bei den Männern dagegen hat sich der Lungenkrebs wie ein Meteor aus der Menge der andern Krebse herausgehoben und sich innerhalb weniger Jahrzehnte entweder an die zweite, vielfach schon an die erste Stelle gesetzt! In der Schweiz hat sich die Zahl der männlichen Lungenkrebstoten von 1905 bis 1949 um mehr als das Dreißigfache vermehrt, in England und Wales von 1899 bis 1947 sogar um mehr als das Vierzigfache. Bereits sterben in mehreren Ländern der Erde mehr Menschen an Lungenkrebs als an der bisher so gefürchteten Lungentuberkulose. Ja, in den Vereinigten Staaten von Amerika hat die jährliche Zahl der Lungenkrebstoten sogar die Gesamtodesfälle an Lungenentzündung und Grippe übertragen.

Auf Grund der medizinisch-statistischen Beobachtungen sind folgende Punkte bei der Suche nach einem Lungenkrebs erzeugenden Faktor zu beachten:

1. Die auslösende Ursache muss etwa um die Jahrhundertwende oder kurz vorher im menschlichen Bereich wirksam geworden sein.

2. Es müssen alle Berufe, sowohl Arbeiter und Handwerker, als auch Geistesarbeiter und Kaufleute unter dessen Einfluss stehen.
3. Es wurde zuerst das männliche und erst sehr viel später das weibliche Geschlecht von diesem krebs erzeugenden Faktor betroffen.
4. Das Uebel muss sowohl in der Stadt als auch auf dem Land wirksam sein.
5. Das krebsauslösende Prinzip muss in denjenigen Ländern fehlen, in denen ein Lungenkrebsanstieg bisher nicht beobachtet wurde.
6. Der wirksame Faktor darf nicht gleichzeitig auf die Tierwelt — speziell unsere Haustiere — einen Einfluss haben, da diese Tiere frei von einem Lungenkrebsanstieg geblieben sind.

Welche Substanzen wurden bisher neben dem Tabakrauch als verdächtig angesehen? Man sprach von Auto abgasen, Ausdünstungen der Teerstrassen, Berührung mit Druckerschwärze, Einatmen von Generatorengasen oder von verschiedenen Beeinflussungen durch industrielle Verunreinigung der Luft. Bestenfalls konnten damit kleine Gruppenerkrankungen geklärt werden, wie sie etwa bei Arbeitern in Gaswerken oder in Asbest- und Chromatwerken auftreten.

Was bedeuten aber solch kleine Zahlen, wenn wir erfahren, dass damit zu rechnen ist, dass von den heute lebenden 5 Millionen Schweizern ungefähr deren 70 000 am Lungenkrebsleiden erkranken werden?

Es gibt praktisch nur eine Substanz, die alle oben angeführten 6 Bedingungen erfüllt. Das ist der Tabakrauch, soweit er inhaled, also in die Lunge gezogen wird. Bei weitem am häufigsten geschieht dieses Einsaugen von Tabakrauch beim Geniessen der Zigarette, die allein einen leichter inhalierbaren sauren Rauch abgibt, während der Zigarren- und Pfeiferrauch alkalisch reagiert und daher schwerer inhalierbar ist.

Es muss noch darauf hingewiesen werden, dass der inhaled Tabakrauch meist erst dreissig bis vierzig Jahre lang auf die Lungen einwirken muss, ehe er imstande ist, dort eine Krebsbildung zu erzeugen. Diese Tatsache ist durch alle bisherigen statistischen Untersuchungen bestätigt worden. So kommt es, dass ein 17jähriger Raucherneuling seinen Lungenkrebs (von wenigen Ausnahmen abgesehen) erst zwischen 47 und 57 Jahren oder noch später bekommt. In der Zwischenzeit fühlt er sich im allgemeinen durchaus wohl und hat deshalb leider meist kein Gehör für aufklärende Worte.

Es ist festgestellt worden, dass unter den Lungenkrebskranken nur etwa 1 bis 2 Prozent Nichtraucher

zu finden sind, währenddem der grösste Teil aus starken und sehr starken Rauchern besteht.

Sehr interessant ist auch folgende Beobachtung zu Punkt 5: In Island, das das Zigarettenrauchen grössten Stils erst durch die amerikanische Besatzung im letzten Krieg kennlernte, ist eine nennenswerte Zunahme des Lungenkrebses bis heute noch ausgeblieben, wird aber in den Jahren 1970 bis 1980 erwartet, da dann recht viele Isländer während 30—40 Jahren den Zigarettenrauch inhaliert haben werden. Dazu kommt noch die Tatsache, dass ein paar nichtrauchende religiöse Sekten existieren, bei denen der Lungenkrebs entsprechend selten vorkommt. Es gibt sogar einige Negervölker, die dem Tabakschnupfen huldigen und an Stelle des Lungenkrebses einen Nasenkrebs bekommen, während die in den gleichen Negersiedlungen wohnenden zigarettenrauchenden Weissen den üblichen Lungenkrebs aufweisen.

Die Wahrscheinlichkeit, als Nichtraucher an einem Lungenkrebs zu erkranken, ist ziemlich gering und

beträgt nach verschiedenen Statistiken ca. ein Zehntel bis ein Dreissigstel gegenüber der Lungenkrebshäufigkeit bei starken Rauchern. Leider werden die krebs-erzeugenden Anteile des Rauches durch die verschiedenen modernen Filter praktisch nicht zurückgehalten und gelangen so vollständig in die Luftröhren und Bronchien. Wenn Du nur 5 Zigaretten pro Tag rauchst, wirst Du im Laufe von 30 Jahren eine halbe bis eine Million Inhalationen von Tabakrauch ausführen, worauf auch die widerstandsfähigste Lunge schliesslich mit einer krebsigen Entartung reagieren kann. Bisher gibt es leider noch keinen erfolgversprechenderen Weg einer Vorbeugung des Lungenkrebses für den Raucher als den Verzicht auf das Inhalieren des Tabakrauches. Viel besser wäre jedoch der gänzliche Verzicht auf das Rauchen überhaupt, womit nicht nur der Lungenkrebs, sondern gleichzeitig auch zahlreiche Nikotinschäden am Herzen, an den Gefässen, am Magen und am Nervensystem vermieden werden könnten.»

Nach: Zeitschrift für Praeventivmedizin, Mai 1957.  
-ty

## Von den Todfeinden des echten Sportes

Marcel Meier

Oft muss man leider die Feststellung machen, dass äusserst wertvolle Menschen dem heutigen Sportgeschehen ablehnend, ja sogar feindlich gegenüberstehen. Erkundigt man sich nach den Gründen ihrer ablehnenden Haltung, fehlen ihnen die Argumente bei weitem nicht, ja diese sprudeln nur so heraus. Dass dabei den Schlagworten «Vermassung», «Rekordsucht», «Bizepskult» auch das «Starentum» und die «falschen Ideale» erwähnt werden, darf nicht verwundern, denn leider führt der Sport im Schatten der zu wahren Halbgöttern erhobenen Idole ein sehr oft misszudeutendes Dasein. An der Vergötterung sind aber — wenigstens anfänglich — nicht die Rekordträger, die Sieger schuld, sondern die kopf- und masstablosen Fanatiker, die erfolgreiche Athleten zu Halbgöttern stempeln. Dabei handelt es sich in den allermeisten Fällen um sportliche Laien, die noch nie selbst an einem Wettkampf teilgenommen haben und aus diesem Grunde auch keinerlei Maßstab für die effektiven Leistungen besitzen.

Zu diesem Thema äusserte sich kürzlich der bekannte Sportpädagoge Dr. Otto Neumann in seinen «pädagogischen Schlussfolgerungen» unter dem Titel «Sport und Persönlichkeit». Neumann stellt fest, dass sich der wirkliche Sportsmann mit einem anerkennenden Klaps auf die Schultern des Siegers begnügt. Die Fanatiker hingegen, die sogenannten «Fans», sind erst beruhigt, wenn sie ihre Lieblinge im Triumph vom Platz getragen haben. Meist schleppen sich dabei mehrere an einem Opfer ab, da es einer allein doch nicht schaffen würde. Es sind die gleichen hysterischen Menschen, die früher den vergötterten Tenören die Pferde aus der Kutsche ausgespannt und sich selbst an deren Stelle eingeschirrt haben, wobei es nur schade erscheint, dass zuvor keine Esel an der Deichsel gingen. «Wer Einblick in das Vereinsleben sogenannter Spitzenvereine hat, kann», so stellt Neumann weiter fest, «ohne Mühe feststellen, dass gerade die körperlich und seelisch Untauglichen die grössten Fanatiker sind. Diese Gönner, Mäzene und „Verehrer“ des Sports sind die Todfeinde des echten Sports. Es sind die Schreier, die ihr Eintrittsgeld bezahlt haben und nun dafür ihre Sensation haben

wollen. Sie sind gerne bereit, vor „frenetischer“ Begeisterung über den Sieg „ihres“ Mannes einen seelischen salto mortale zu schlagen, sie sind aber ebenso rasch bei der Hand, ihren Liebling in Sack und Asche zu verdammen. Das „Hosianna“ und „Cruzifige“ liegen bei ihnen so dicht nebeneinander, weil sie selbst nie im sportlichen Wettkampf angetreten sind und daher nicht wissen, wie schwer ein Sieg zu erringen und wie leicht eine Niederlage zu beziehen ist. Diese Typen sind auch die „Helden“ der Radauszenen auf den grossen Fussballplätzen. Die Schuld an diesen unerfreulichen Erscheinungen trägt aber nicht die Idee des rückhaltlosen, verbissenen Kampfes um den Sieg, sondern das Verhalten von Menschen, die mit diesem Streben in keinerlei ursächlichem Zusammenhang stehen.» Wenn wir ein Werturteil über den Sport und das heutige Sportgeschehen abgeben wollen, müssen wir uns immer vor Augen halten, dass der Sport, trotz seiner engen Bindung an ethische Werte, mitten im Leben des modernen Menschen steht und daher ein getreues Spiegelbild unserer Gesamtsituation darstellt. Ein anerkannter Kenner des Sports stellte letztthin mit einer gewissen Verbitterung fest: «Der Sport ist ein Prügelnknafe für die Sünden unserer Zeit. Der Sport ist der Sündenbock für alles, was unsere hochentwickelte Zivilisation an unerfreulichen Begleiterscheinungen mit sich bringt, und es wird nicht mehr lange dauern, dann wird man den Sport als den eigentlichen Schulden am Untergang des Abendlandes verdammen. Nur vergessen diese Weisen, diese siebenmalweisen Kritiker, dass der Sport nicht von ungefähr an derlei Uebeln krankt, dass er niemals einen Totalitätsanspruch an das Leben stellt, sondern ein echtes Kind unserer Zeit ist.»

Den Sport abzulehnen, nur weil Fanatiker jegliches Maß verlieren, wobei sie den Gegenstand ihrer «Verehrung» überdimensional bis zur Groteske aufblasen, wäre genau so falsch, wie die Politik verdammen, nur weil sie von Demagogen missbraucht wird. Auch im Sport kommen schlussendlich Gut und Böse aus den sittlichen Entscheidungen jedes einzelnen; er ist daher nicht besser oder schlechter als andere kulturelle Erscheinungen der Moderne.