

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

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

**Band:** 15 (1958)

**Heft:** 3

  

**Artikel:** Wir haben zu wenig Sportlehrer

**Autor:** Meier, Marcel

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991285>

### **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>**

# Erste Hilfe bei - Ohnmacht

## Einige Verhaltensmassregeln bei Ohnmacht

Ohnmacht ist die sehr treffende Bezeichnung für einen vorübergehenden Zustand, welcher gerade im Sport und bei jungen Leuten gelegentlich vorkommt. Ein Ohnmächtiger hat die Macht verloren über seine Bewegungen, seine Empfindungen und sein Bewusstsein, damit über diejenigen Fähigkeiten, welche ihn erst zum Lebewesen und Menschen machen. Diese vorübergehende Todesähnlichkeit beeindrückt den Zuschauer und lähmt manchmal sein vernünftiges Handeln. Dabei ist in vielen solchen Fällen die erste Hilfe einfach und auch dem Ungeschulten zugänglich.

Auch im kürzesten medizinischen Lehrbuch werden mindestens ein Dutzend Arten von Ohnmacht unterschieden. Für die Bedürfnisse der ersten Hilfe halten wir uns bewusst an eine ganz unwissenschaftliche Einteilung und führen auf:

### 1. Die «weisse» Ohnmacht.

Weiss nennen wir sie deshalb, weil der Kranke im Gesicht totenblass wird; gleichzeitig beginnt er oft zu gähnen, seine Haut ist kühl und mit kaltem klebrigem Schweiss bedeckt. Dann verdreht er die Augen, stürzt bewusstlos zusammen und bleibt liegen. Er atmet nur noch schwach und sein Puls ist kaum fühlbar.

Es ist dies die weitaus häufigste und harmloseste Form der Ohnmacht. Vor allem neigen hochaufgeschossene, aber noch im Wachstum begriffene, junge Leute dazu, aber auch andere Personen jeden Alters und Körperbaus. Sie tritt in folgenden Situationen auf: bei langem Stehen (Achtungsstellung, Fahnenträger bei Festen), besonders bei grosser Hitze und schlechter Luft, bei ~~heftigen Schmerzen~~, bei Blutverlust, bei Nahrungsmangel, bei Erschöpfung, bei ungewohnten seelischen Eindrücken (Anblick oder Erwähnung von Blut, Schreck, Impfen in Rekrutenschulen usw.). Die Ursache der Ohnmacht ist in all diesen Fällen eine vorübergehende Blutleere im Gehirn, es handelt sich somit um eine falsche Blutverteilung im Körper.

Die Hilfe besteht darin, dem Gehirn wieder das nötige Blut zuzuführen. Den ersten Schritt dazu, tut die Natur selber. Dadurch nämlich, dass der Kranke hinfällt und seine aufrechte Stellung mit der waagrechten Lage vertauscht, erleichtert er den Zufluss von Blut aus Beinen und Körper in den Kopf. Wir können diese Selbstheilung noch steigern, indem wir die Beine des Kranken hochheben, den Kopf möglichst tief lagern und gleichzeitig alle engen oder schnürenden Kleidungsstücke lösen. Er wird in den meisten Fällen bald wieder zu sich kommen, ohne dass die Anwendung

von Reizmitteln (Besprengen mit kaltem Wasser, in schweren Fällen Einspritzung durch den Arzt) nötig wird. Nachher soll der Erwachte nicht sogleich wieder aufgerichtet werden, sondern noch mindestens zehn Minuten ruhig liegen bleiben. Eine Tasse starken Kaffee mit viel Zucker wird ihn stärken. Aber merke: Während der Ohnmacht ist das Einschütten von Flüssigkeiten lebensgefährlich. Warum? Weil der Kranke ja seiner Bewegungen gar nicht mächtig ist und deshalb auch nicht richtig schlucken kann. Die Flüssigkeit kann, statt in die Speiseröhre, in die Luftröhre gelangen. Gefahr: 1. Erstickung. 2. Verschleppung von Bazillen in die Lungen — Lungenentzündung.

### 2. Die «rote» Ohnmacht.

Wir nennen sie so, weil hier das Gesicht des Kranken nicht totenblass, sondern hochrot ist. Sie ist seltener, in ihrer Entstehung komplizierter und gefährlicher. Bei uns kommt sie hauptsächlich im Militärdienst und auch im Sport (Touren) in Form eines Hitzschlages oder Sonnenstiches vor. Die typische Situation: drückende Hitze, schwüle Luft, Windstille, zu dicke und zu enge Bekleidung, fehlender Kopfschutz, grosse körperliche Anstrengung. Anzeichen: Hochrotes und gedunsenes Gesicht, Schwarzwerden vor den Augen, Schwindel, Müdigkeit, quälender Durst, schwere Atmung, schliesslich Zusammensinken, gelegentlich unter Krämpfen. Erste Hilfe: Transport an schattigen Ort, womöglich mit Zugluft. Lagerung waagrecht mit leicht erhöhtem Kopf (die Hauptstörung ist hier nicht die Blutleere im Gehirn). Weites Öffnen der Kleider. Häufig gewechselte Umschläge mit kaltem Wasser auf Kopf und Brust. Arzt! Merke wiederum: Erst nach dem Erwachen darf und muss der Kranke trinken.

### 3. Die «blaue» Ohnmacht.

Das Gesicht und die Lippen des Kranken sind blaurötlich oder bläulich. Ursache für diese Form von Ohnmacht ist meistens eine schwere Krankheit oder ein schwerer Unfall, welche bekannt oder unbekannt sein können. In jedem Fall ist möglichst rasch ein Arzt zuzuziehen. Vorläufige Hilfe: Lagerung an frischer Luft, unter Umständen und bei Beherrschung der Technik künstliche Atmung.

Zum Schluss noch eine wichtige Lagerungsregel: Bei Ohnmacht in Verbindung mit Unfällen (Verkehrsunfall, Ertrinken) — Bauchlage! Erklärung: Oft Erstickungsgefahr durch Fremdkörper in den Luftwegen (Wasser, Blut, Zahnprothese). Bauchlage mit leicht seitwärts gedrehtem Kopf kann hier das Leben retten.

Dr. med. Jürgen Bracker.

## Wir haben zu wenig Sportlehrer

Marcel Meier

Der Ruf nach umfassend ausgebildeten Sportlehrern wird nicht nur in unserem Lande erhoben: in Deutschland steht man diesbezüglich vor ähnlichen Problemen. In seinem sehr ausführlichen Jahresbericht unterstreicht Dr. Max Danz, der Präsident des Deutschen Leichtathletik-Verbandes, wie dringend erforderlich eine vermehrte staatliche Hilfe bei der Lösung der Frage der Heranbildung von Sportfachlehrern ist. Begreiflicherweise betrachtet Dr. Danz diesen Fragenkomplex speziell von der leichtathletischen Perspektive aus. Er schreibt: «Wir empfinden die immer grösser werdende Lücke in der Leichtathletik ganz

besonders, zumal keine Ansätze für eine entscheidende Aenderung gegeben sind. Sie ist wohl auch erst dann zu erwarten, wenn die Sportorganisationen und auch die grösseren Vereinsgemeinschaften in die Lage versetzt werden, Sportfachlehrern eine gesicherte Existenz zu bieten. Diese freien und fachlich vielseitig ausgebildeten Sportlehrer sollten auch in den Gemeinden als Stadtsportlehrer ein segensreiches Tätigkeitsgebiet im Freizeitwerk, an den Schulen und zugleich in den Vereinen erhalten. Es geht einfach um die Erhaltung der Lebenskraft unseres Volkes und nicht allein um den Leistungsgedanken unseres Sportes,

wenn wir den Ruf nach einer staatlich geförderten Sportlehrerausbildung mit der vorgezeichneten Zielsetzung erheben.»

In der Schweiz sind wir in der glücklichen Lage, eine Ausbildungsstätte für Sportlehrer im freien Beruf zu haben. In den seit dem Jahre 1950 von der ETS in Magglingen durchgeführten acht Sportlehrerkursen konnten 100 Kandidaten und Kandidatinnen diplomiert werden. Obwohl viele «Absatzmöglichkeiten» für Sportlehrer noch nicht oder zu wenig erschlossen sind — wir denken da in erster Linie an Gemeinde- und Betriebssportlehrer — sind alle Absolventen der Kurse — bis auf wenige Ausnahmen — in ihrem neu gewählten Beruf tätig. Junge Menschen, die sich nicht nur diesem Beruf zuwenden, weil sie selbst gerne etwas Sport treiben, sondern weil sie von der Idee der Leibesübungen und der Leibeserziehung durchdrungen sind, werden sich als Sportlehrer erfahrungsgemäss durchsetzen, auch dann, wenn sie anfänglich vielleicht allerlei Hindernisse zu überwinden haben.

Ueber den Erfolg entscheidet allein ihr Können, ihr Einsatz, ihre Geduld und vor allem ihre Bewährung im Kleinsten. Wer diese Eigenschaften mitbringt, auf den werden immer weitere Kreise aufmerksam, er erhält immer mehr Aufträge, bis er nach einiger Zeit ein volles Pensum aufweist. Es ist ein schöner Beruf, ein Beruf, der vom Träger irgendwie noch etwas wie Pionierarbeit verlangt. Viele Absolventen des Sportlehrerkurses in Magglingen, die anfänglich Mühe hatten, ihren Lebensunterhalt zu verdienen, die sich dann aber restlos durchsetzen konnten, haben erklärt, dass gerade diese Zeit für sie die wertvollste gewesen sei und dass sie heute keinen anderen Beruf mehr ausüben möchten.

Trotz dieser günstigen Berufssituation müssen in Zukunft aber alle Anstrengungen unternommen werden, damit auch die Nachfrage der Gemeinden, Betriebe und Schulen nach umfassend ausgebildeten Sportlehrern grösser wird.

## Der Sport und die Erziehung

Vor kurzem führte das UNESCO-Institut für Jugend in München-Gauting eine Tagung über «Die Rolle des Sports in der Erziehung» durch, die unter der Leitung von Professor Carl Diem, Sporthochschule Köln, Professor Ernst Jokl, Universität von Kentucky, USA, und Fritz Balz, Ausschuss für Leibeserziehung in der AGDL, stand. Der Direktor des Instituts, Mr. Jones, konnte fast fünfzig Vertreter aus 16 Nationen der ganzen Welt begrüßen. In einer Reihe von ausgezeichneten Vorträgen wurden die Probleme aufgezeigt, wie sie sich in der Schule und in den Vereinen ergeben. Diese Gedanken bildeten die Grundlage für die Arbeit in den vier Gruppen, die am Schluss der Tagung einen zusammenfassenden Bericht erstatteten.

Besondere Bedeutung kommt den Ausführungen über die Rolle der Leibeserziehung im Bildungsplan der Schule zu, zumal sie die Billigung aller fanden. Darin wird zunächst der allgemeine Erziehungsauftrag der Schule umrissen und dann der Anteil der Leibeserziehung dargestellt. «Ziel und Wirkung der Leibeserziehung sind eingebettet in den gesamten Erziehungsauftrag. Sie sind ein wesentlicher Bestandteil der Erziehung. So wenig wie noch so viel geisteswissenschaftliche Fächer einen Ersatz für das Studium der naturwissenschaftlichen Fächer bieten, so wenig ist ein Stundenplan, selbst wenn er diese beiden Richtungen vollständig berücksichtigt, ausgewogen und vollkommen, wenn die Leibeserziehung darin keine angemessene Berücksichtigung findet.» Was darunter zu verstehen ist, wird genauer gesagt: «Eine tägliche Stunde für die Leibesübungen, während des Schultages und die ganze Schulzeit hindurch. Das ist das Bedürfnis und das Recht des Kindes.»

Um den organisatorischen Schwierigkeiten zu begegnen,

wird auf eine umfassende Reform der Schule hingewiesen, der eine wesentlich verlängerte Schulzeit zugrunde liegen müsste. Erst wenn den Kindern zu ihrer harmonischen Entwicklung viel mehr Zeit als bisher gelassen wird, werden die Klagen wegen der Ueberforderung aufhören. Eine immer mehr mechanisierte und automatisierte Wirtschaft sollte sich den «Luxus» erlauben können, den Kindern diese Zeit zu geben. Dann könnte auch endlich die alte und hier neu erhobene Forderung der täglichen Turnstunde Wahrheit werden. Dazu werden «Angemessener Raum und angemessene Ausrüstung, im Freien und in der Halle, immer dem Alter des Kindes entsprechend», benötigt.

Die pädagogische Grundkonzeption wurde besonders deutlich in der Feststellung «Alle schulische Leibeserziehung ist alleinige Aufgabe der Schule, die Aufbau und Form bestimmt» und in der Forderung, «die Klassenlehrer (Volksschule) sollten pädagogisch und praktisch so ausgebildet sein, dass sie in der Leibeserziehung ebenso gut unterrichten können wie in den anderen Gebieten.» Durch den Hinweis darauf, dass Fachlehrer der Leibeserziehung noch in weiteren ein oder zwei Fächern unterrichten sollen, wird die Ablehnung des Nur-Sportlehrers in der Schule deutlich. Sehr begrüssenswert erscheint auch die einhellige Forderung nach Hochschulbildung für alle Lehrer.

Wenn die Tagung, die auf eine Initiative des Ausschusses für Leibeserziehung in der Arbeitsgemeinschaft deutscher Lehrerverbände zurückgeht, so ausserordentlich erfolgreich verlief, so ist das der ausgezeichneten Vorbereitung des Instituts zu danken. Es wäre sehr zu wünschen, wenn die Arbeit fortgesetzt werden könnte.

Ik in ASM, Amtliche Sport-Mitteilungen, Nr. 41/1957.

## Kinder- und Jugendsportschulen — die neuesten Zuchtanstalten des Ostens

Marcel Meier

Dass es patriotische Pflicht der sowjetischen Sportler ist, Siege zu erringen, hohe Leistungen zu erkämpfen, der Heimat den Ruhm neuer Rekorde zu verleihen, wissen wir seit langem. Die diesbezüglichen Ziele des sowjetischen Sportes sind klar und eindeutig in den Beschlüssen des Zentralkomitees der KPdSU vom 27. Dezember 1948 festgelegt. Interessant ist es nun, zu verfolgen, wie und mit welchen Mitteln man diese Ziele zu erreichen versucht.

In der Sowjet-Union bestehen schon seit einiger Zeit zahlreiche sogenannte Kinder- und Jugendsportschulen und -internate. Nach sowjetischem Muster wurden in den letzten fünf Jahren auch in Ostdeutschland 15 solcher Schulen erstellt. Diese Kinder- und Jugendsportschulen vereinen Grund- und Oberschule (5. bis 12. Schuljahr). Beide Abteilungen gewährleisten den normalen Abschluss einer Grund- bzw. Oberschule.

Der Auswahl der Lehrer, so kann einem Bericht von Margrit Richter in der Fachzeitschrift «Die Leibeserziehung» entnommen werden, wird ganz besondere Beachtung ge-

schenkt. Die Lehrer für Körpererziehung, die eine achtsemestrige Spezialausbildung hinter sich haben müssen, werden durch die Abteilung Volksbildung der Kreisräte eingesetzt. Sie müssen in mehreren Sportarten besondere Fähigkeiten aufweisen, die

eine Aufzucht der Schüler zu Leistungssportlern ermöglichen.

Dass die Lehrer in gesellschaftlich-politischer Hinsicht linientreu sein müssen, liegt auf der Hand, müssen sie doch zusätzlich die Fähigkeit besitzen, die Schüler zu Menschen zu erziehen, die alle notwendigen Voraussetzungen für den Aufbau des «Arbeiter- und Bauernstaates» garantieren. Unterstützt werden sie dabei durch ideologisch besonders geschulte Sekretäre der Partei.

Ein Besuch der Kinder- und Jugendsportschule soll immer eine Auszeichnung sein. Die Aufnahme an eine solche Schule erfolgt unter der Voraussetzung, dass die Reifeprüfung erstrebt wird. Schüler, die den geistigen Anforderungen nicht gewachsen sind, scheiden nach einem Jahr aus.