

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 16 (1959)

Heft: [12]

Artikel: Auch der Sport war mitschuldig

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-990675>

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: 16.01.2026

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

kann. Hängt man einen Muskel, der sich auf elektrische Reizung gleichmässig kontrahiert, in eine milchsäureangereicherte Lösung, so werden die Kontraktionen langsamer und schwächer, um schliesslich ganz zu erlöschen. Hiermit haben wir das Hauptphänomen der Ermüdung vor uns. Aber nicht nur der Muskel, sondern auch die ihm zugeordneten Nervenzellen sowie im Gehirn gelegene übergeordnete Zentren werden durch Milchsäure ermüdet. Auf zahlreiche andere Faktoren, die bei diesem Geschehen eine Rolle spielen, soll hier nicht näher eingegangen werden.

Die Folgerung aus den genannten Feststellungen ist: Bei einer guten Sauerstoffversorgung des Gewebes bleibt die Milchsäurebildung und somit die Ermüdung gering. Das ist aber der Fall bei einem auf Ausdauer trainierten und dadurch gut kapillarisierten Muskel.

Weitere sehr wichtige Folgen eines Ausdauertrainings auf die Muskulatur seien hier nur am Rande erwähnt. Die Energiereserven der Muskulatur, besonders der grösste Energiespender, die Adenosintriphosphorsäure und der Phosphorkreatinegehalt, nehmen um ein Mehrfaches zu, die Glykogendepots können verdoppelt werden, wichtige Fermente angereichert.

Leistungsbegrenzende Faktoren

Von jeher hat die Frage, welche Gründe im einzelnen für die Begrenzung unserer Leistungsfähigkeit massgebend sind, besonderes Interesse gefunden. Die Antwort ist von der Art der körperlichen Belastung abhängig. Für kurzdauernde, maximale Arbeitsbelastungen wie z. B. beim 100-m-Lauf, spielen Kreislauf und Stoffwechsel keine wesentliche Rolle. Eine solche Strecke kann ohne einen Atemzug durchlaufen werden. Die Leistungsbegrenzung liegt hier neben psychischen Momenten in dem Zusammenspiel der Mus-

kulatur sowie im Reibungswiderstand der einzelnen Muskelfasern.

Wird die Laufstrecke auf 200 Meter und mehr verlängert, so tritt als neuer leistungsbegrenzender Faktor die maximale Sauerstoffschuld hinzu. Infolge des Missverhältnisses zwischen Arbeitsgrösse der Muskulatur einerseits, Sauerstoffzufuhr andererseits geht der Körper eine immer weiter ansteigende Sauerstoffschuld ein, die schliesslich zum Abbruch der Leistung zwingt.

Das massgebende leistungsbegrenzende Moment in den Mittel- und Langstrecken bis zu 10 000 Meter ist die Grösse des maximalen Sauerstoffaufnahmevermögens. Wegen der zeitlichen Dauer dieser Uebungen strebt der Organismus ein Gleichgewicht zwischen den Abbau- und den Aufbauvorgängen an. Die Beanspruchung darf daher nur so gross sein, dass der Sauerstoffbedarf der Muskulatur nicht grösser ist als die gleichzeitig mögliche Sauerstoffzufuhr. Andernfalls würde ja die ansteigende Sauerstoffschuld kurzfristig zu einem Ende der Leistung zwingen. Die Grösse der Sauerstoffaufnahme wird bestimmt durch die Grösse der Lungenatmung und durch das Leistungsvermögen des Herzens, d. h. die Grösse der Blutmenge, die pro Minute vom Herzen durch die Lungen gepumpt werden kann. Bei einem gesunden Menschen ist es so, dass letzteres der massgebende leistungsbegrenzende Faktor schlechthin ist. Theoretisch kann durch die Atmung viel mehr Sauerstoff aufgenommen werden, als es praktisch der Fall ist. Je mehr Blut vom Herzen durch die Lungen befördert wird, desto mehr Sauerstoff kann auch von diesem Blut aufgenommen werden. Daher ist es verständlich, dass die Leistung des Herzens von entscheidender Bedeutung für die Leistungsfähigkeit überhaupt ist.

Dr. Hollmann in «Die Leibeserziehung»

Auch der Sport war mitschuldig

Redaktor Hans Keller vom «Gewerbeschüler» besuchte eine kantonale Strafanstalt, wo er sich mit jungen Männern unterhielt, die wegen liederlichen Lebenswandels zu Freiheitsstrafen verurteilt wurden.

Er schreibt u. a.:

«Vor mir sitzt ein 27jähriger, gut gewachsener junger Mann. Schon 16 Monate verbrachte er in Gefängnissen und Zuchthäusern, und auf die Frage, wie lange er hier noch zu büssen habe, antwortete er achselzuckend und mit einem bedauernd-spöttischen Lächeln: ‚Das weiss ich nicht. Wegen liederlichem Lebenswandel bin ich zur Verwahrung auf unbestimmte Zeit eingewiesen.‘»

Freimütig erzählt er aus seinem Leben, in dem erbliche Belastung, zerrüttete Familienverhältnisse und Grossmannssucht die Voraussetzungen schufen zu einer Katastrophe.

«Meine Mutter», hub er an, «stammt aus guter Familie. Ich habe gegen sie kein Wort zu sagen. Der Grossvater väterlicherseits war Trinker. Mein Vater, höherer Angestellter bei der Bahn, folgte bald seinen Spuren, fing auch an zu trinken und führte ein liederliches Leben. Neben den vier ehelichen hatte er noch vier uneheliche Kinder von zwei verschiedenen Frauen. Während eines grossen Teiles meiner Jugend lebten die Eltern getrennt.

Nach der Schulentlassung begann ich gegen Lust und Veranlagung eine Lehre als Konstruktionsschlosser. Zum Teil aus finanziellen Gründen, zum andern aber, weil ich einfach keine Freude hatte, gab ich die Lehre bald auf. Ich war während dieser Zeit eifriges Mit-

glied der Jungfussballer und hatte es leider mehr in den Füßen als im Kopf! Nach Juniorenspielen kam es oft vor, dass uns die alten Spieler zum Trinken mit-schleppten, um den Sieg zu feiern oder die Niederlage zu ‚vergessen‘. Von hier stammt auch die gefährliche Bekanntschaft mit dem ‚Tröster Alkohol‘. Die Folgen einer Operation machten jede weitere sportliche Tätigkeit unmöglich, und da begann das eigentliche Elend. Ich fing an, in meiner Freizeit in den Bars herumzuhocken und zu trinken. Damals arbeitete ich bei der Gemeinde mit einem Monatslohn von 600 Franken. Mit diesem Gelde musste ich nicht nur mich, sondern auch noch die Familie durchbringen, da der Vater nicht mehr bei uns war. Da packte mich zu al-lem Unheil auch noch der Autofimmel. Ich entlehnte 6 000 Franken, kaufte ein Auto. Nach einer kleinen ersten Abzahlung verzog ich mich sang- und klanglos im Rausch ins Ausland, wurde aber bald geschnappt und wegen Betrugs zu fünf Monaten Gefängnis verurteilt.

Später machte ich eine Kochlehre in der Hotelfachschule in Zürich, schloss sie mit Diplom ab und hatte anfänglich eine Stelle in einer Fabrikantente. Nach einem Diebstahl in der Küche wurde ich als Vorbestrafter der Tat verdächtigt — und entlassen. Nun ging's rasch bergab. Bald arbeitete ich, bald machte ich ‚Blauen‘ und hockte tagelang in Bars und Wirt-schaften, wo ich von ‚Kollegen‘ und Kellnerinnen aus-gehalten wurde. Der kleine Verdienst langte natürlich nicht. Ich beging neue Betrügereien und Zech-prellereien und kam wieder vor Gericht. Diesmal wur-de ich in die Anstalt Witzwil eingewiesen. Wegen gu-

ter Führung wurde ich nach wenigen Monaten entlassen und kehrte ins Elternhaus zurück. Der Vater war inzwischen wieder zur Familie zurückgekehrt. Schon am ersten Tag begann der Streit — den ich sofort im Alkohol ersäufte! Ich trank ärger als je. Am Tage arbeitete ich, bald da, bald dort. Nach Feierabend ging ich mich rasch umziehen, — und dann zog ich von einer Bar, von einer ‚Spanischen‘ zur andern. Zum Schlafen kehrte ich meistens nicht heim. Ein paar Stunden lag ich da, ein paar andere dort. Das Geld langte wieder nicht. Ich verschaffte mir das Fehlende durch neue Betrügereien und fasste wieder fünf Monate Gefängnis. Zur Heilung kam ich nachher in eine Anstalt und durfte nach einer gewissen Zeit von dort aus auf einen Bau arbeiten gehen. Schwächlinge wie

ich gehören aber nicht auf einen Bau! Schon nach wenigen Tagen steckte ich wieder im Sumpf, konnte meine Schulden nicht bezahlen — und drum finden sie mich jetzt auf unbestimmte Zeit hier.»

«Glauben Sie diesmal geheilt zu sein», fragte ich den jungen Mann. Mit einer Sicherheit, die gerade bei solchen Leuten sehr oft anzutreffen ist, meinte er: «Ja wohl, ich bin fest überzeugt, dass ich nach meiner Entlassung nicht mehr trinke. Eigentlich trank ich immer aus Trotz und in der Absicht, jemandem zu schaden. Was ich nachher arbeite, weiss ich noch nicht. Das Hotelfach ist für mich zu gefährlich. Ein Mensch, der irgendwo zuhause ist, hat es leicht im Leben.» Die Zukunft wird weisen, wer der Stärkere bleibt: Wille — oder Alkohol.

So sieht es ein Junge

In der Zeitschrift «Film und Radio» wurde folgende Einsendung eines Jungen zum obigen Thema veröffentlicht. Obwohl dazu einiges zu sagen wäre, verzichten wir darauf. Es kann sich jeder Leser seine eigenen Gedanken zu diesem Aufsatz machen. Vielleicht legen wir uns dabei Rechenschaft über die Frage ab, weshalb viele Jungen eine solche Einstellung zu diesen Problemen haben. Die Red.

Kino oder Sport?

KG. Ich weiss nicht, was die Erwachsenen mit uns im Sinn haben. Gehen wir ins Kino, schimpft der Turnlehrer, und der Pfarrer sagte letzthin sogar, dass für ein religiöses Leben verloren sei, wer häufig ins Kino gehe. Das ist natürlich Quatsch und steht nirgends in der Bibel. Was aber in der Bibel nicht verboten ist, ist erlaubt, also auch das Kino. Sonst wäre es schon irgendwie hineingekommen. Treiben wir dann aber wirklich Sport, um nicht ins Kino zu gehen, so ist es auch wieder nicht recht. Dann heisst es gleich, wir hätten keine geistigen Interessen und verrohten auf dem Sportplatz. Darum will ich hier sagen, was ich davon halte.

In erster Linie will ich etwas erleben. Es muss etwas gehen, denn ich muss schon den ganzen Tag auf der Schulbank sitzen und abends noch Hausaufgaben ausbrüten. Da will ich in meiner Freizeit Betrieb. Ich glaube, das begreifen die Erwachsenen zu wenig. Wir wollen Neues, Aufregendes. Wir wollen wissen, was auf der Welt los ist und wie das Leben ist (unsere Eltern haben es anscheinend nicht so recht gewusst, sonst würde die Welt heute nicht so kreuzdumm aussehen). Wenn ich schon zu Hause normal und «häuslich» sein muss, will ich wenigstens draussen neue Eindrücke. Wenn ich ins Kino kann, muss der Film spannend sein, alles andere ist mir gleichgültig. Allerdings liebe ich auch den Film, weil ich das Leben anderer Menschen, sogar ferner Völker sehen kann. Ich bin dabei, wenn sie sich atemraubende Kämpfe liefern oder tolle Abenteuer passieren, oder irgend eine märchenhafte Veranstaltung in einem grossartigen Palast stattfindet. Ohne Film wäre ich doch von alldem ausgeschlossen. Ich wüsste auf jeden Fall viel weniger. Angenehm ist, dass ich mich beim Betrachten der Leinwand nicht wie in der Schule anstrengen muss. Ein Buch lesen ist anstrengender als einen Film ansehen.

Doch kann ich nicht viele Filme ansehen. Ich habe weder das Geld noch das Jugendalter ganz, bin aber so gross, dass es noch nie jemand gemerkt hat. Ausserdem habe ich bald einmal genug Filme: im Kino muss ich nämlich still sitzen wie in der Schule, und irgendwie bin ich doch immer froh, wenn die Vorstellung fertig ist und ich mir wieder Bewegung ma-

chen kann. Ich weiss auch ganz genau, dass Vieles, was das Kino bringt, gelogen ist. Das Leben ist nicht so angenehm, wie er es oft zeigt. Gerade spannende Abenteuerfilme stimmen oft nicht und sind nicht selten blöd. Doch gehe ich trotzdem immer wieder hin. Auch wenn sie blöd sind, fühlt man sich nachher doch frei und bäumig und als Erwachsener.

An den Sport reicht das allerdings doch nicht heran. Dort muss man sich konzentrieren, muss etwas leisten. Man sitzt nicht wie ein Schaf unter andern wie im Kino. Auch er verursacht gewisse Spannung, löst sie jedoch auch wieder. Im Sport muss man aktiv sein und doch Disziplin halten. Man erlebt bei ihm direkt etwas, während der Film doch nur Konserve ist. Sport ist immer wahr, der Film oft unwahr (was nicht hindert, dass ich doch den nächsten wieder ansehen werde). Sport ist echt, der Film nicht. Film verlangt keine Leistung, man muss sogar nur selten bei ihm nachdenken.

Vielleicht ist es aber gerade das, warum man keines von beiden lassen kann. Sie ergänzen sich nämlich ausgezeichnet. Nach einem Film ist man höchst angeregt, möchte auch etwas tun, etwas leisten, zeigen, was man kann. Manches hätte man bestimmt besser gemacht als die im Film. Der Sport ist da wie geschaffen. Aus dem anonymen Schaf unter den Kinoschafen wird man wieder zu einem bestimmten, einmaligen Menschen, der auch etwas fertigbringt. Darum sage ich: Man kann Sport treiben, ohne je ins Kino zu gehen. Aber dann ist die Gefahr, dummer Muskelprotz zu werden, sicher grösser. Wer aber regelmässig ins Kino geht, der sollte auch Sport treiben. Sonst wird er ein Träumer, der nicht mehr weiss, was eine echte Leistung ist. Die Erwachsenen aber sollen uns in Ruhe lassen, wenn wir beides treiben. Es liegt gar nicht so weit auseinander.

Ist die heutige Jugend schlechter?

Aus dem tibetischen «Prisse Payrus» (ca. 4 000 Jahre vor Christi): Die Zeiten sind nicht mehr so wie früher, die Kinder gehorchen den Eltern nicht mehr.

Sokrates (ca. 400 vor Christi): Die Kinder von heute lieben den Luxus, sie haben schlechte Manieren, sie verachten die Autorität, sie zeigen keinerlei Respekt für das Alter und ziehen es vor, herumzuschwatzen, anstatt zu lernen. Im Haushalt sind sie zu Tyrannen geworden; sie widersprechen ihren Eltern; sie können in Gesellschaft nicht ruhig sein; sie schlingen bei Tisch die Speisen herunter; sie sitzen mit gekreuzten Beinen; sie quälen ihre Lehrer.