

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 19 (1962)

Heft: [2]

Artikel: Es geht um mehr als nur Sport

Autor: Gabler, Hans

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991129>

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: 15.01.2026

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

Im Glomerulus wird aus dem Blut der sehr flüssigkeitsreiche «Urharn» abfiltriert, welcher vor allem Salze und salzhähnliche Stoffe in der gleichen Konzentration wie im Blut gelöst enthält. Die von beiden Nieren zusammen gelieferte Menge beträgt in 24 Stunden 180 Liter!

In den Tubuli wird der grösste Teil dieser Flüssigkeitsmenge, 178 bis 179 Liter, zusammen mit einem Teil der gelösten Stoffe, wieder rückresorbiert. Es werden schliesslich pro Tag ca. 1,5 Liter Harn (Urin) nach aussen abgegeben. Gewisse Substanzen werden erst in den Tubuli ausgeschieden, und zwar nicht abfiltriert, sondern durch aktive Ausscheidungstätigkeit der Epithelzellen, welche die Nierenkanälchen auskleiden, abgegeben (Sekretion). Um diesen grossen Flüssigkeits- und Stoffumsatz zu gewährleisten, strömen pro Tag ca. 1500 Liter Blut durch die Nieren. Diese Zahl möge ein Hinweis sein auf den engen Zusammenhang zwischen Nieren und Kreislaufsystem. Die drei wichtigen Funktionen, Filtration, Sekretion und Rückresorption verleihen der Niere die erstaunliche Anpassungsfähigkeit, die Konzentration resp. die Verdünnung, des Urins den jeweiligen Gegebenheiten im Körper anzupassen. Die Regulation dieser Vorgänge geschieht zu einem grossen Teil durch Hormone (vergl. Hinweis zur Regulation der Verdauung). Haben wir an einem heissen Tag stark geschwitzt, d.h. viel Flüssigkeit durch die Haut verloren, so wird ein stark konzentrierter Urin ausgeschieden. Umgekehrt sinkt die Konzentration, d.h. der Urin ist stark verdünnt, wenn wir viel Flüssigkeit zu uns genommen haben.

Welches sind die wichtigsten, von den Nieren ausgeschiedenen Stoffe?

- Stickstoffhaltige Abbauprodukte, z.B. Harnstoff, also Stoffe, welche Abfälle des Eiweissstoffwechsels darstellen.
- Durch Drosselung oder Förderung der Wasser- und Salzausscheidung massgebliche Regulierung der Zusammensetzung der Körperflüssigkeit und des Blutes. Die genaue Aufrechterhaltung dieses «milieu interne» ist für alle Lebensvorgänge im Körper von ausserordentlicher Wichtigkeit. Das Alarmsignal bei Mangel an Wasser und Salzen ist der Durst.

— Ausscheidung von Zucker: dieser wird bei normaler Zuckerkonzentration im Blut vollständig rückresorbiert. Diese Rückresorption ist nach Aufnahme grosser Zuckermengen mit der Nahrung während kurzer Zeit, beim Zuckerkranken dauernd, unvollständig.

— ev. Ausscheidung von Giftstoffen, Medikamenten, etc.

Die Harnkanälchen münden ins Nierenbecken. Durch je einen Harnleiter gelangt der Urin von den Nieren in die im Becken hinter den Schambeinen gelegene Harnblase, von wo er, abhängig vom erreichten Füllungszustand der Blase, durch die Harnröhre nach aussen entleert wird. Abb. 19.

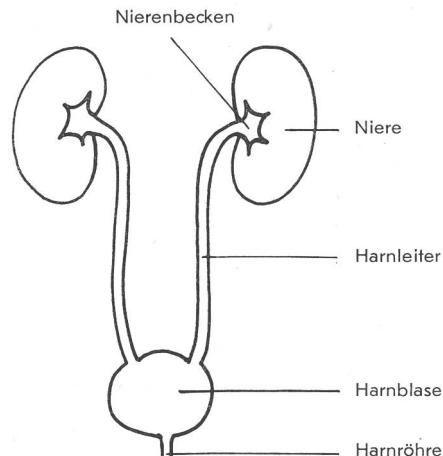


Abb. 19: Nieren und ableitende Harnwege (Uebersicht)

Stoffaufnahme, Stoffverarbeitung und -Ausscheidung stehen in einem sich dauernd neu einregulierenden Gleichgewicht. Wir werden der Besprechung des Nahrungsstoffwechsels (feste und flüssige Stoffe) das Kapitel über den Gasstoffwechsel, die Atmung, anschliessen und damit wieder zu den in der Einleitung erwähnten Grundvorgängen des Bau- und Energiestoffwechsels gelangen.

Es geht um mehr als nur um Sport

Von Dr. Hans Gabler

Es war ein Mann der Wirtschaft, der gefordert hat: «Die Wirtschaft muss eine Arbeitsgemeinschaft von Menschen bilden, der die Aufgabe gestellt ist, mit den Härten des Lebens gemeinsam in einer Form fertig zu werden, die des Menschen würdig ist.» Man ist sich also auch in der Wirtschaft sehr wohl bewusst, dass man es heute mit einem Menschen zu tun hat, der vielfach noch nicht begriffen hat, wie lebensgefährlich die verlockende Bequemlichkeit des zivilisierten Lebens ist. Ja, selbst wenn er sich der Gefahr bewusst ist, er wird der Trägheit und der Gleichgültigkeit kaum mehr Herr. Am Ende stehen Haltungserfall, Kreislaufschäden, Frühinvalidität und Herztod.

Wir sollten mit unserem Leib als unserem Lebensgefährten in Freundschaft leben. Arnold Kaech hat schon recht, wenn er mahnt: «Es ist nicht eine Werthaltung des Körpers, wenn wir zulassen, dass er vom Fettgewebe überwuchert, schlaff und hässlich wird. Es ist nicht eine Werthaltung des Körpers, wenn wir versäumen, seine inneren Organe bis zur vollen Leistungsfähigkeit zu üben. Und es ist vor allem keine Wert-

haltung des Körpers, wenn wir ihm mit Schädigungs- und Giftstoffen zusetzen.» Ja, wenn unser Leib reden könnte! Und wirklich, er redet zu uns. Aber wir schenken ihm leider erst dann Gehör, wenn es spät, vielleicht zu spät ist.

Denen aber, die in der rechten Verantwortung ihrem Leib gegenüber leben, bietet der Sport seine Hilfe an. Wenn man ihm hin und wieder mit Misstrauen begegnet, dann trägt daran die irrite Ansicht schuld, von ihm, dem Sport, sei nicht zu trennen das Streben nach Höchstleistung. Gewiss, viele lieben den Sport, weil er ihnen die Möglichkeit gibt, ihre Kräfte zu üben, mit denen der anderen sie zu messen und ihre Leistungen mehr und mehr zu steigern. Aber das geschieht doch in der Freiheit der eigenen Entscheidung. Wir selbst sind verantwortlich für das Mass unseres sportlichen Tuns. Wir haben uns selbst die Grenzen zu stecken.

Wichtig ist jedenfalls, dass wir dabei sind, nicht nur als Zuschauer, sondern als Mitwirkende, auf dass wir unsere «Stallkrankheiten» verlieren. Deshalb gilt es, zu laufen, zu springen und zu werfen, zu spielen, zu

schwimmen und zu wandern, kurz, uns nach Herzenslust zu bewegen und damit die Trägheit zu überwinden. Dabei soll all dies Tun durchdrungen sein von der Freude, von der Lust. Sport ist Spiel, und wenn der Sport aufhört Spiel zu sein, hört er auf, Sport zu sein. Er soll uns nicht besitzen, auf dass wir keine vom Sport Besessenen werden. Wir wollen ihn besitzen, ihn aber nicht in den Rang einer Hauptsache erheben, sondern ihn als eine notwendige, wunderschöne Nebensache betrachten.

Wer so den Sport betreibt und alles ausschöpft, was er bietet, der erkennt, dass ihm mehr zuteil wird, als ein Dienst an seinem Leib, an dessen Gesundheit und Tüchtigkeit und damit an dessen Leistungsfähigkeit im täglichen Leben. Dies Mehr wird uns schon klar, wenn wir bedenken, dass wir unseren Sport ja nicht allein mit dem Leib betreiben. Wir sind mit Leib und Seele dabei, und dass es nicht ohne Geist geht, das wissen wir nur zu gut. So betrieben erhöht er unser Lebensgefühl. So betrieben ist er beste Medizin. Er löst und macht frei. Das tut not, denn « das Leben des modernen Menschen verstösst fortwährend gegen die

Naturgesetze, die dem Menschen wie allem Lebendigen einen rhythmischen Ablauf der Spannung und Entspannung, der Erschöpfung und Erholung vorschreiben. »

Zum andern hilft er uns aber auch, unsere Willenskräfte zu üben und zu steigern. Er gibt uns Gelegenheit zum Handeln und löst uns so aus der Anonymität der Masse. So ist der Sport ein Aufstand gegen die Entseelung des Lebens durch die Technik. Er besitzt aber auch gemeinschaftsbildende Kraft und kommt damit unserem Gesellschaftsbedürfnis entgegen. Dabei wird er zum Uebungsfeld des sozialen Verhaltens. Er erzieht mich zwar nicht, aber ich kann mich mit ihm und in ihm erziehen zur Hilfsbereitschaft, zum Rücksichtnehmen, zur Wahrhaftigkeit, zur Bescheidenheit beim Sieg und zum Verlierenkönnen, zum Sieg über sich selbst.

All das wird uns nicht geschenkt. Aber gerade in der dauernden Ueberwindung aller persönlichen Schwächen, Trägheit und Hemmungen liegt der erzieherische, die selbsterzieherische Chance. Nützen wir sie, dann ist der Sport ein Dienst am ganzen Menschen.

Stens «Sport-Palette»

Und warum dieser Fanatismus ?

Porthcawl in Wales war Schauplatz einer seltenen Kombination von Boxen, Flaschenwerfen und Catch, die bisher in einem britischen Ring noch nie gesehen wurde. Den Boxkampf, so weiss die «Schweizer Illustrierte» zu berichten, lieferten sich die Schwergewichtler Brian London und Dick Richardson, die um den Europameistertitel ihrer Gewichtsklasse kämpften. Der Ringrichter brach den Kampf ab, weil eine der beiden Augenbrauen Londons aufgeschlagen war. Der Boxer forderte die Disqualifikation seines Gegners mit der Behauptung, Richardson habe die Verletzung durch einen Kopfstoss herbeigeführt. Nachdem aber der Kampfleiter auf Abbruch zugunsten Richardson entschied, ging der Krawall los. Flaschen und sogar einzelne Stühle flogen in den Ring. Trainer und Coachs lagen sich in den Haaren. Die Parteigänger erkletterten den Kampfplatz und übten sich im Catch. Zuletzt wurden 14 Polizisten im Ring gezählt, und dann war das Schauspiel aus.

Und warum diese überbordende Anteilnahme ? Weil es um Geld ging. Der verlierende Boxer sah seinen Kurswert schwinden. Trainer, Coachs, Manager und andere Parasiten fühlten ihre Existenz durch geringere Einnahmen bedroht und die Menge war schliesslich aufgebracht, weil sie z. T. ihr Geld auf den falschen Mann gesetzt hatten.

«No comment»

Berlin. (sid) Als eine neue Vergewaltigung des Sports durch die Politik muss das « V. Zentrale Sportfest der Lehrlinge und Berufsschüler » angesehen werden, das vom Zonen-Ministerium für Volksbildung für Anfang Juli 1962 nach Dessau angesetzt wurde. Alle Teilnehmer, Jungen und Mädel vom 14. Lebensjahr an, müssen vor dem Start zum Schiess- u. Geländekampf einen « Schwur zum Mehrkampf » ablegen, in dem das Bewusstsein ausgedrückt wird, « dass der Wettkampf der Stärkung der Verteidigungsbereitschaft unserer Republik dient ». Zielsetzung der Veranstaltung ist, entsprechend der Ausschreibung des Ministeriums, « die körperliche und patriotische Erziehung an den Schulen zu aktivieren, besonders durch Verstärkung der Vormilitärischen Ausbildung. »

In Dessau, wo das Ministerium alle Kosten übernimmt,

ist die Uniform der « Gesellschaft für Sport und Technik » oder ein « in der Mannschaft einheitlicher Arbeitsanzug » Pflicht. Nach den Wettkampfbestimmungen müssen beim Lauf Waffen getragen werden. Auf der « Sturmbahn » über 200 Meter sind die weiblichen Teilnehmer von den Hindernissen Eskaldierwand und Kriechgraben befreit.

Grenzenloser Rekord

Olympiasieger Juri Wlassow, der stärkste Mann der Welt, der am 11. September 1960 in Rom im Dreikampf unwahrscheinliche 537,5 kg hob (im Dezember 1961 drückte der Russe den Rekord im Dreikampf gar auf 550 kg), sagte auf die Frage nach der Grenze der menschlichen Leistungsfähigkeit:

« Wahrscheinlich ist sie wie beim Verstand unbegrenzt. Mit der Zeit kommt die Steigerung der Leistungen — jedoch nicht so schnell. Vielleicht wird ein Schwergewichtler eines Tages 600 bis 630 kg heben. Das ist absolut real. Jeder Tag bringt uns neue Erkenntnisse über die Welt und über uns selbst. Wenn wir sie auswerten und lernen, wird auch im Sport kein Rekord stehen bleiben. Schon umfasst der Sport wissenschaftlich gesehen alle Arten komplizierter Kenntnisse : Medizin, Chemie, Mechanik und Pädagogik neben den differenziertesten psychologischen Fragen. Endlose Gedankenarbeit, ständig neue Erkenntnisse und unbegrenzte menschliche Möglichkeiten gibt es besonders in der physischen Erziehung. »

Der « Wissenschaftliche » Rekord marschiert ! Passen wir nur auf, dass uns die Freude am Sport darüber nicht verloren geht. Denn keine Wissenschaft bringt sie uns wieder. Sport ohne Freude ist aber kein Sport mehr.

Warnung vor sportfremden Managern

Im Informationsdienst des Deutschen Leichtathletik-Verbandes ist nachstehende Warnung zu lesen :

« Im Zuge des nacholympischen Rummels haben sportfremde Manager die erfolgreichen Athleten mit sehr zweifelhaften Angeboten dazu verlockt, ihren Namen für Artikel in Illustrierten usw. herzugeben, um so die Auflagen im Interesse ihres Geschäfts zu erhöhen. Eine Absicht, die recht deutlich in Erscheinung tritt, wenn nunmehr nicht nur die Namen, sondern auch die Fotos der bekannten deutschen Athleten zu einer Werbung