

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

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

**Band:** 25 (1968)

**Heft:** 4

**Artikel:** Alkohol vermindert die Leistung

**Autor:** Grebe, Hans

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995159>

#### **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:** 12.01.2026

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

# Alkohol vermindert die Leistung

Von Prof. Dr. Hans Grebe

Formen des Dehnens und Geschmeidigmachens. Isolierte Bewegungen für einzelne Körperabschnitte wie Schultergürtel, Becken und Rücken, sind für diese Aufgabe auszuwählen.

Nach etwa  $\frac{2}{3}$  der Gesamtzeit des Warmmachens beenden wir die gemeinsame Tätigkeit und gehen über zur individuellen und damit speziellen Erwärmung. Alle Ti. und Tu. der Trainingsgruppe müssen wissen, in welcher Reihenfolge die folgenden Trainingsaufgaben im Hauptteil des Trainings erfolgen, um darauf ihre persönliche Erwärmung abzustellen. Während des individuellen Teils der Erwärmung ist es gut, mit einer Selbstmassage der Arme und Beine, insbesondere der Hand-, Schulter-, Knie- und Fussgelenke, diese besonders zur Durchblutung anzuregen. Hier können wir uns auch besonders des Teils des Bewegungsapparates annehmen, der evtl. kurz vorher noch verletzt war.

Der Trainingsleiter beachtet, dass jede Erwärmung mit zunehmender Intensität durchgeführt wird und auch im letzten Teil, dem des individuellen Erwärmens, nicht abnimmt.

Es wird vorausgesetzt, dass das Turntraining in ausreichend erwärmten Räumen, nicht unter 20° C, durchgeführt wird, dennoch ist während der Erwärmung ausreichendes Trainingszeug unerlässlich.

Die Erwärmung vor Wettkämpfen ist besonders dann von der des Trainings abweichend, wenn die Zeit des Wettkampfes stark von der gewohnten Trainingszeit abweicht. Bei Wettkämpfen sollte jedoch der individuellen Erwärmung mehr Beachtung geschenkt werden, da die nervliche Belastung der einzelnen sehr unterschiedlich sein kann und auch noch von Wettkampf zu Wettkampf differiert. Hier kommt es auf die Erfahrung und das persönliche Geschick der Trainer an, ihre Schützlinge je nach Lage der Dinge anzuspornen oder zu bremsen, um die optimale Leistungsbereitschaft zu erzielen.

Aus: «Der Turnwart» NR. 4/68

Ehe du etwas behauptest,  
überzeuge dich erst genau.

## Ein Grund findet sich immer

Für den Arzt und besonders für den Sportarzt zeigt sich das Problem «Alkohol und Sport» einem speziellen Licht. Welcher Übungsleiter kennt nicht den plötzlichen Leistungsabfall vieler Aktiver, bei denen es zu einem unverhältnismässigen Ansteigen des Körpergewichts gekommen ist! In der Vorgeschichte dieser Gewichtszunahme spielt der Bierkonsum eine hervorragende Rolle. Man findet einen Grund zum Trinken als Trost nach jeder Niederlage wie in der Freude über einen Sieg. Ereignisse zum Feiern sucht und findet man immer. Da das Trinken zudem die Esslust und das Essen wiederum die Trinklust fördert, zeigt sich das Problem Alkohol und Sport für den Sportler und für alle für den Sport Verantwortlichen zunächst im Übergewicht und der dadurch zweifellos bedingten Leistungsverminderung.

In den Sportarten mit Gewichtsklassen kennt jeder die Gewichtsschwierigkeiten, bei denen — wie zunächst auch beim Bierkonsum — die Flüssigkeitsmenge als erstes einzuschränken ist. Da das Biertrinken immer durstiger macht, verliert auch ein Leistungssportler, der einmal zu trinken angefangen hat, schnell die Kontrolle über die ihm zuträgliche Flüssigkeitsmenge. Die immer wiederkehrende Alkoholwirkung führt zu einer Minderung seiner Denk- und Kritikfähigkeit. In schwereren und chronischen Fällen von Alkohol-Abusus wird er süchtig und asozial.

Dass die Trunksucht heute in allen Ländern mit höherem Lebensstandard, unabhängig von der Sozialstruktur, ein schweres und ernstes Problem darstellt, ist bekannt. Trunksucht und Alkoholmissbrauch beim Sportler steht mit dem Ethos einer gesunden Sportauffassung in so krassem Gegensatz, dass jeder Trunksüchtige und jeder chronische Alkoholiker, für den der Leistungssport ohnedies bald aufhört, die Bereiche des Sports, sei es als Übungsleiter und Vereinsvorsitzender, sei es als ein in sonst einer Form ehrenamtlich für den Sport Beauftragter und sei es schliesslich auch als randalierender Zuschauer, die sportliche Plattform möglichst bald verlassen sollte.

An dieser Stelle sei nicht nur auf die

große Bedeutung des Alkoholmissbrauchs für den Straßenverkehr, für die Struktur einer gesunden Familie und damit einer gesunden menschlichen Gemeinschaft, sondern vor allem auf die grosse Gefahr des Alkoholmissbrauchs für alle Leistungssportler, Männer, Frauen und Jugendliche in gleicher Weise, hingewiesen. Der Sport muss heute in seinen erzieherischen Möglichkeiten nicht selten das Versagen vieler Elternhäuser ersetzen. Im erzieherischen Versagen vieler Väter und Mütter spielt der Alkoholismus — leider auch bei den Frauen — eine nicht zu übersehende Rolle.

## Aufgabe für Jugendleiter

Erfreulicherweise drängen Kinder und Jugendliche in der Suche nach einem Halt, den sie zu Hause nicht finden, in Gemeinschaften ausserhalb ihres Elternhauses. Hier sind die Sportgremien in besonderer Weise berufen, durch vorbildliche Erziehung das Versagen der Eltern auszugleichen und in der Stärkung des Leistungsbewusstseins und damit der Gesundheit der die Sportgemeinschaft suchenden jungen Menschen eine volksgesundheitliche und gesundheitserzieherische Aufgabe ersten Ranges zu übernehmen. So versteht sich von selbst, dass besonders die zur Erziehung aufgerufenen Jugendleiter auch in der Lage sind, die ihnen anvertrauten Jugendlichen von Genussgiften fernzuhalten.

Ein Glas Cognac kann für einen lawinenverschütteten oder im Hochgebirge verunglückten, dem Erfrieren nahen Skiläufer ebenso lebensrettend sein wie für einen aus See- und Wasser- not Geretteten. Ein Glas Wein kann auch einem aktiven Leistungssportler nicht nur Stimulans sein, sondern auch Entspannung und Freude vermitteln. Die Gefahr des Bierkonsums ist in unserem Lande wegen der Gewöhnung, der Regelmässigkeit und der im allgemeinen genossenen Menge weit grösser. Hier Einhalt zu gebieten ist für jeden nötig und wichtig, der an die Zukunft der sportlichen Entwicklung in unserem Lande und an die gesundheitsfördernde Kraft des Sports, besonders bei jungen heranwachsenden Leistungssportlern, glaubt und für sie wirkt.

DSB