

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

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

**Band:** 28 (1971)

**Heft:** 6

  

**Artikel:** Ursachen und Massnahmen zur Vorbeugung von Todesfällen bei Volksläufern

**Autor:** Mellerowicz, H. / Fric, J.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994661>

### **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:** 01.05.2026

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

# Ursachen und Massnahmen zur Vorbeugung von Todesfällen bei Volksläufen

Von Prof. Dr. med. H. Mellerowicz und Dozent Dr. J. Fric

Da auch bei uns die Volksmärsche und -läufe eine immer grössere Ausbreitung finden, ist es sicher wertvoll, kompetente Stimmen aus Deutschland zum obigen Thema zu vernehmen. Red.

**E**inzelne Todesfälle bei den Volksläufen der letzten Jahre, an denen mehr als 100 000 Läufer teilnahmen, haben Aufsehen und Beunruhigung ausgelöst. Nach den derzeitigen Kenntnissen der Sportmedizin kann gesagt werden: Für den völlig gesunden, trainierten Menschen jugendlichen bis mittleren Alters besteht auch bei höchsten sportlichen Beanspruchungen keine Gefahr irreversibler (d. h. nicht rückbildungsfähiger) Organschädigungen mit eventuell tödlichem Ausgang (mit Ausnahme von Sportverletzungen und Unfällen verschiedener Ursachen). Nahezu alle Todesfälle, die im zeitlichen Zusammenhang mit sportlichen Leistungen auftraten, betrafen nach den Sektionsergebnissen Menschen, die organische Veränderungen oder erhebliche Altersveränderungen und Erkrankungen ohne kausalen (ursächlichen) Zusammenhang mit der sportlichen Betätigung aufwiesen. In wenigen, seltenen Fällen führte die Sektion nicht zu einer sicheren Klärung der ursächlichen Zusammenhänge des Todes.

Der völlig gesunde Mensch kann sich unter gewöhnlichen Umständen offenbar nicht selbst zu einer für innere Organe, insbesondere das Herz schädigenden oder gar tödlichen Leistung treiben. Natürliche biologische Sicherheitsmechanismen verhindern das.

## Ursachen von Todesfällen beim Sport

Nicht nur bei Volksläufen in Deutschland, sondern auch bei den zahlreichen Volksläufen in anderen Ländern, besonders in Oststaaten, sind einzelne Todesfälle aufgetreten. Sie kommen auch bei anderen sportlichen Leistungen wie auch aussergewöhnlichen Belastungen des Alltags und des Berufs vor. Sektionen ergaben fast ausnahmslos organische Schädigungen als eigentliche Todesursache. Diese unangemessene sportliche Beanspruchung war nur der bedingende, auslösende Faktor. Plötzliche Todesfälle treten jedoch häufig ohne erkennbaren

Zusammenhang mit besonderen physischen oder psychischen Beanspruchungen auf.

Welches sind die organischen Erkrankungen, durch die bei grossen sportlichen Leistungen Todesfälle verursacht werden können?

Es sind am häufigsten Erkrankungen von Herz und Kreislauf, besonders der Herzkranzgefässe (Coronarsklerose u. a.), des Herzmuskels (Myokarditis u. a.), Reizbildungs- und Reizleitungsstörungen des Herzens, entzündliche oder angeborene Veränderungen der Herzklappen, Gefässwandveränderungen der Arterien (Arteriosklerose, Aneurysmen u. a.), Bluthochdruck (Hypertonie) und Blutpfropfenbildungen (Thrombose und Embolie).

Auch ein langdauernder Kollaps, besonders bei grosser Hitze und hoher Luftfeuchtigkeit, kann zum Tode führen, wenn nicht schnell und richtig Erste Hilfe geleistet wird.

Vergiftungen durch Dopfmittel können ebenfalls tödlich sein.

Zu nennen sind noch einige Erkrankungen der Leber, der Nieren, von Hormondrüsen, allergische Erkrankungen und Infektionskrankheiten. Doch sind Träger dieser Krankheiten im allgemeinen nicht geneigt, an Volksläufen teilzunehmen.

## Vorbeugende Massnahmen

Das Auftreten von Todesfällen lässt sich nicht völlig verhindern. Es kann aber durch folgende vorbeugende Massnahmen und Richtlinien vermindert werden:

1. Bei Temperaturen über 25 Grad im Schatten sollen keine Volksläufe durchgeführt werden; bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von mehr als 70 Prozent auch nicht bei Temperaturen von 20 bis 25 Grad.

Begründung: Bei hohen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit bei Dauerleistungen wird der Organismus, besonders Herz und Kreislauf, durch die erforderlichen intensiven Wärmeregulationen zusätzlich erheblich beansprucht. Laufen bei Hitze ist eine «Doppelbelastung» des Körpers. Es kann zu einem Versagen der Wärmeregulation mit einem Ansteigen der Körpertemperatur bis auf Werte über 40 Grad mit tödlichem Ausgang kommen.

2. Keine Volksläufe in den Monaten Juni, Juli, August!

Begründung: Die Temperatur- und Luftfeuchtigkeitsverhältnisse sind in diesen Monaten für Dauerleistungen oft ungünstig. Doch ist ein angemessenes Training in den Morgen- oder Abendstunden auch in diesen Monaten durchaus anzuraten.

3. Die Streckenlänge ist für die Läufer (Senioren I und II) auf 5 bis 15 km zu begrenzen.

Die Laufstrecke soll möglichst durch natürliche Gelände mit Wäldern und Wiesen führen.

Begründung: Bei Läufen über 20 bis 30 km kann die körperliche Beanspruchung für wenig trainierte Läufer unangemessen hoch sein. Es besteht die Gefahr von Erschöpfungszusammenbrüchen infolge Insuffizienz (nicht mehr ausreichender Funktion) der Nebennierenrinde.

4. Ein vorbereitendes Training jedes Läufers ist zu fordern!

Bei der Ankündigung des Volkslaufes ist auf folgendes hinzuweisen:

- Ein vorbereitendes Training von 4 bis 12 Wochen wird angeraten.
- Das Training ist in Dauer, Intensität und Häufigkeit allmählich zu steigern.
- Jeder Läufer soll einmal vor dem Volkslauf eine Strecke gleicher Länge laufen.

Der Gesundheitswert der Volkslaufbewegung liegt weniger in den Volksläufen selbst als in dem richtig dosierten, vorbereiteten Training.

5. Sportärztliche Untersuchung und Beratung, besonders der Volksläufer.

Nur gesunde Menschen sollen an den Volksläufen teilnehmen. Bestehen körperliche Beschwerden oder treten sie bei dem vorbereitenden Training auf (Schwindelgefühl, Druck- und Engegefühl in der Herzgegend, aussergewöhnliche Atemnot u. a.), ist eine Untersuchung durch einen erfahrenen Sportarzt ratsam.

6. Der Veranstalter hat alle Massnahmen zu treffen, die eine schnelle und wirksame Erste und ärztliche Hilfe gewährleisten.

Sportärztlicher Wettkampfdienst ist erforderlich, weil sich die Unfallgefahr nie völlig ausschalten lässt. Die

# Alkohol und Haschisch im Widerstreit zwischen jung und alt

Nach der vorherrschenden Meinung der älteren Generationen in unseren Ländern ist Haschisch ein verführerisches und gefährliches «Betäubungsmittel». Wer es raucht, macht Bewusstseinsstörungen mit Sinnestäuschungen durch und geht dauerndem Siechtum entgegen. Alkohol hingegen ist nach dieser Meinung kein Betäubungsmittel, sondern ein Genussmittel, das zum Leben gehört, das Leben verschönert, den Geist beschwingt und nur Schwächlingen und Säufern gefährlich wird. Diese Meinungen fanden Niederschlag in den Gesetzen: Nach unserem Betäubungsmittel-Gesetz z. B.

älteren Teilnehmer (Senioren I und II) ist vor dem Lauf dringend anzuraten, bei auftretendem Druck, Engegefühl und Schmerzen in der Herzgegend oder anderen erheblichen Beschwerden nur langsam weiterzugehen. Wenn die Beschwerden nicht innerhalb von wenigen Minuten nachlassen, ist sofort der Arzt aufzusuchen bzw. zu benachrichtigen.

7. Besonders für die Senioren soll der Volkslauf mehr fröhlicher Gesundheitssport des «Zweiten Weges» als Leistungssport sein. Auf die Teilnahme kommt es an, nicht so sehr auf den Sieg. Es ist zu vermeiden, übertriebenen Ehrgeiz zu wecken, der natürliche Schutzbarrieren des Körpers überwinden kann. Diese Gefahr besteht bei zu starken materiellen und psychischen Anreizen durch wertvolle Preise von Firmen und Zeitungen, besondere Ehrung und Verkündung der Sieger und Nächstplatzierten u. a. Die Einhaltung der Sollzeit und ihre seinem augenblicklichen körperlichen Zustand angemessene Untertreibung ist das «Ziel» des älteren Volksläufers.

Abschliessend ist zu betonen: Laufen ist gesund. Aber der Gesundheitswert ist nur eine Frage des Masses. Auch zwischen Heilmittel und Gift bestehen nur quantitative Unterschiede. Todesfälle beim Laufen sind selten.

Mehr als 10 000mal häufiger sterben Menschen vorzeitig. Jahre bis Jahrzehnte zu früh, weil sie nicht laufen!

wird mit Gefängnis bis zu 2 Jahren oder mit Busse bis zu 30 000 Franken bestraft, wer unbefugt und vorsätzlich Hanfkraut zum Zwecke der Gewinnung von Haschisch anbaut, wer Haschisch «unbefugt besitzt, aufbewahrt, anbietet, verteilt, kauft, sonstwie erlangt, verkauft, vermittelt, liefert, einem andern abgibt...» Wer aus Gewinnsucht handelt, dem wird in schweren Fällen Zuchthaus bis zu 5 Jahren angedroht.

Demgegenüber kommt niemand auf den Einfall, demjenigen, der Alkohol besitzt, aufbewahrt, anbietet, verteilt usw., dem Strafrichter zu überweisen. Im Gegenteil. Ehrenmänner stellen Alkohol her, lagern und verkaufen ihn. Sogar der Bundesrat hat dem Parlament vorgeschlagen, Weinreklame auf Bundeskosten zu subventionieren, während Reklame für Haschisch unter Strafe fällt.

Ganz anders lautet die Meinung vieler Jungen, die glauben, Sprecher ihrer Generation zu sein: Haschisch vermittelt innigeres Glück als das Leben zu schenken pflegt. Seine Gefährlichkeit existiert nur in den Augen der Alten. Diese Alten berauschen sich mit Alkohol und setzen dem alkoholischen Elend keine Schranken. Dafür verbieten sie mit scheinheiligem Moralisieren den Jungen den Haschisch-Genuss.

Wer hat recht? Die Beantwortung der Frage ist heute erst teilweise möglich: Wir können die Gefahren von Alkohol und Haschisch noch kaum untereinander vergleichen, weil wir über die Wirkung des Alkohols ausserordentlich viel, über diejenige des Haschischs ausserordentlich wenig gesichertes Wissen haben. Immerhin gibt es doch wissenschaftlich gesicherte medizinische Tatsachen, die der Diskussion zwischen Alten und Jungen zugrunde gelegt werden können: Sie geben den Jungen recht, wenn sie den Alten vorwerfen, sie trieben in bezug auf den Alkohol eine Vogel-Strauss-Politik. Zwar werden alkoholbedingte Verkehrsunfälle unter Schlagzeilen bekannt gegeben. Aber nur zögernd nimmt man Kenntnis davon, dass sie nur einen kleinen Teil des Alkohol-Elends ausmachen, dass alkoholische Geisteskrankheiten und alkoholische Verblödungen häufig sind, dass in der Schweiz

jährlich 742 Menschen an der meist alkoholisch bedingten Leberschrumpfung sterben (Jahresdurchschnitt 1966/69), dass von den über 30jährigen Männern unserer medizinischen Spitalabteilungen etwa die Hälfte nachweisbare Alkoholschäden haben, dass in unserem Lande über 50 000 Väter trunksüchtig sind und viele davon das physische und moralische Wohl ihrer Kinder auf das höchste gefährden. Unsere politischen Behörden aber müssen sich mit Rücksicht auf die Stimmung der Bürger in der Bekämpfung des Alkoholismus (z. B. durch Getränkesteuer) Vorsicht auferlegen. So ganz von ungefähr kommt die Meinung der Jungen nicht.

Unrecht haben aber jene Jungen, die sich vom Haschisch unbeschwertes Glück versprechen und ihn für ganz und gar ungefährlich halten. Glück im Haschisch? Rausch ist doch wohl klägliches und auf alle Fälle vergängliches Glück. Es erleichtert dauerndes Lebensglück gewiss nicht und es ist kaum vergleichbar mit natürlichem Glück, für den Menschen, das aus der Verwirklichung seiner Persönlichkeit, aus der Entfaltung seiner Talente und Interessen sowie aus der Verwirklichung seines Liebesbedürfnisses entspringen kann. Haschisch kann sicher zu krankhaften Wesensveränderungen führen, zu Vereinsamung, Verlust der Interessen, Einengung des geistigen Horizontes, Verlust der Liebesfähigkeit, Schwächung des Willens, Verwahrlosung, «Entkernung der Persönlichkeit».

Wenn es auch sicher ist, dass Haschisch nicht so häufig so schwere Körper- und Geisteskrankheiten verursacht wie Alkohol, so sind immerhin schwere Geisteskrankheiten bei Haschisch-Rauchern vorgekommen. Über die Häufigkeit und ihre Bedeutung weiss man zwar noch wenig.

Wir können den Haschisch-Gebrauch nicht mit der Begründung bekämpfen, Haschisch sei gefährlicher als Alkohol. Gleichwohl muss man ihn bekämpfen! Dass so viele Menschen ihr Glück, ihre Gesundheit und ihr Leben durch Alkohol verlieren, ist ja kein Grund, um untätig zuzulassen, dass andere Menschen Glück und Gesundheit durch Haschisch untergraben wird. SÄI