

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen  
**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen  
**Band:** 36 (1979)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Der Tischtennisball auf dem Kornfeld  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994572>

### **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:** 06.02.2026

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

## Der Tischtennisball auf dem Kornfeld

Vielleicht gibt es sie noch, die Spielzeuge, bei denen man mit Hilfe der Atemluft einen kleinen Tischtennisball hochblasen und in der Höhe halten konnte.

Wenn man im Sommer ein weites Kornfeld betrachtet und das Spiel des Windes erlebt, in dem sich das Korn in weiten harmonischen Wellen bewegt, und wenn man sich hier nun einen solchen kleinen Tischtennisball vorstellt, dann muss man an dieses Spielzeug denken. Der Ball schwebt auf den Wellen dieses Feldes und wird irgendwo an den Rand getragen und fällt dann zu Boden.

Ein solches «Kornfeld» besitzt jeder Mensch in seiner Nase und in seinem Luftröhrensystem. Millionen und Abermillionen feinsten Härchen – Flimmerhärchen liegen Drüsen, die Feuchtigkeit absondern. Dadurch wird nicht nur die vorbeiströmende Luft befeuchtet, sondern es bleiben an den feuchten Flimmerhärchen auch viele Staub- und Schmutzteilchen hängen. Durch die ständige wellenförmige Bewegung werden diese Teilchen dann wieder aus dem System «hinausgeflimmert». Auf diese Weise schützt sich unsere Lunge vor einer Überlastung mit Staub und Schmutz. Aber auch eingeatmete Bakterien werden auf diese Weise zurückgehalten und hinausbefördert. So, wie der kleine Tischtennisball im Denkmodell am Rande des im Winde wogenden Kornfeldes.

Wird nun nur eine einzige Zigarette geraucht und inhaliert, dann lähmt das Nikotin die Bewegung der Flimmerhärchen. Beim Beispiel «Kornfeld» würde das eine plötzliche Windstille bedeuten, bei der die Wellenbewegung aufhört und der kleine Tischtennisball zwischen die Ähren auf den Boden hinabfallen würde.

Auch in unserer Lunge fallen dann entsprechend die Staub- und Schmutzteilchen zwischen die feinen Flimmerhärchen und bleiben auf dem Boden liegen. Ist die Nikotinwirkung dann wieder abgeklungen und die Härchen arbeiten wieder, dann kann das abgesunkene Teilchen allerdings nicht mehr hinausbefördert werden. Es bleibt liegen! Handelte es sich bei diesen Teilchen um Bakterien, dann können diese zu einer lokalen Infektion führen, zu einer kleinen oder grösseren Reizung und zur Entzündung. Daraufhin würde der Organismus mit erhöhter Produktion von Schleim reagieren und das Ergebnis ist bekannt.

Wiederholt sich dieser Vorgang öfters oder wird er chronisch, dann gehen viele Millionen von Flimmerhärchen zu Grunde und an ihrer Stelle werden schleimproduzierende Drüsen neu gebildet. Zur Abwehr der Schmutzpartikel wird immer mehr Schleim produziert und Schliesslich verstopft der Schleim die Atemwege oder wird zum Hindernis.

So, wie auch bei den Lungenbläschen – den Alveolen – haben wir eine grosse Anzahl dieser Flimmerhärchen bei der Geburt mitbekommen. Sind sie jedoch einmal zerstört, bleiben sie unersetzbar. Deshalb sollte jeder vorsichtig und sorgfältig mit diesem kostbaren Gut umgehen und Vorbeugung ist notwendig. Eine Heilung jedoch gibt es, wenn die Zerstörung bereits weit fortgeschritten ist, nicht mehr. SVTL

Der Volleyball-Club **Antares Uitikon** sucht dringend für seine jungen Damenmannschaften (3./4. Liga) einen qualifizierten und initiativen

### Trainer/in

evtl. auch J + S-Leiter II/III

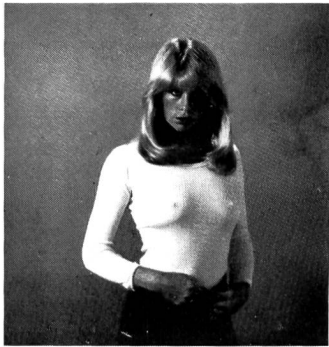
Nähere Auskunft bei:  
Françoise Iberg  
Chapfstrasse 19, 8142 **Uitikon**  
Tel. 01/54 13 40

## Der richtige Schwung kommt erst mit der Bahn.

Machen Sie es wie viele Vereine und Gruppen vor Ihnen. Profitieren auch Sie von unserem eingespielten Service und dem reichhaltigen Angebot. Wir planen und organisieren preisgünstige Reisen «nach Mass». Stellen Sie uns auf die Probe. Ihr nächster Bahnhof oder eine unserer Verkaufsleitungen erwarten gerne Ihren Anruf.



Verkaufsleitung Luzern, Tel. 041 21 39 40  
Verkaufsleitung Zürich, Tel. 01 245 25 06



# T'Shirts ☆☆☆☆☆ usa-Pullis

bedruckt mit Ihrem Motiv  
ab 10 Stück

versch. Qualitäten + Grössen  
verlangen Sie unsere Offerte



**Gebr. Aries + Co**

Repfergasse 14  
Telefon 053 4 80 11  
8201 **Schaffhausen**



BIOKOSMA SA EBNAT-KAPPEL/SUISSE

## Das bewährte, klassische DUL-X kühlt zuerst, damit Sie es nachher um so wärmer haben

Die klassische DUL-X Massage verstärkt die Hautdurchblutung durch einen primären Kältereiz und löst so die bewährte, intensive **Wärmewirkung** aus.

Indikation: Rheuma, Lumbago, Erkältungen, Muskelkater, Hexenschuss, Verstauchungen, Nervenschmerzen, Ermüdung, Muskelzerrungen, Quetschungen, Sportmassage.

Flacon 125 ccm Fr. 6.40, 250 ccm Fr. 11.—  
500 ccm Fr. 20.50, Tube 55 ccm Fr. 5.50

## Das neue DUL-X Red Point wärmt sofort, damit es Ihnen nie kühl wird

Indikationen: akuter und chronischer Rheumatismus, Erkrankungen der Muskeln, Bänder und Gelenke, Arthritis, Muskelrheuma, Muskelkater, Hexenschuss, Steifhals, Nervenschmerzen, Husten, Brustkatarrh.

Sportmassage: bei kühler Witterung

DUL-X Red Point sorgt für rasche muskuläre Mobilisierung = **Aufheizeffekt.** Tube 55 ccm Fr. 6.40

## Kantonspolizei Zürich

Wir suchen

### POLIZEIASPIRANTEN

Wir fordern:

- Schweizer Bürgerrecht
- Alter 20 bis 30 Jahre
- gute Schulbildung
- abgeschlossene Berufslehre
- abgeschlossene RS
- guten Leumund
- Mindestgrösse 170 cm
- gute Gesundheit

Wir bieten:

- gründliche Ausbildung bei vollem Lohn
- anspruchsvolle und vielseitige Tätigkeiten, bei denen immer der Mensch im Vordergrund steht
- sichere Anstellung und gute Besoldung
- zahlreiche Laufbahnmöglichkeiten bei der Verkehrs-, Sicherheits- und Kriminalpolizei

**Melden Sie sich jetzt für die nächste Polizeischule an!**

## Tag und Nacht Tonband- Information Tel. 01 242 28 28

Verlangen Sie unsere ausführlichen Informationsunterlagen oder telefonieren Sie uns. Unsere Werbestelle, Tel. Nr. 01/247 22 11, intern 2808, gibt Ihnen gerne Auskunft.

### Talon

Senden Sie mir unverbindlich Informations- und Bewerbungsunterlagen. **J+S**

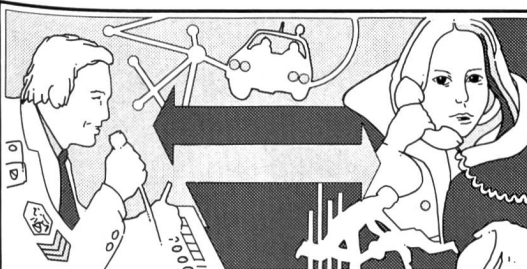
Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Wohnort: \_\_\_\_\_

Bitte einsenden an:

**Kantonspolizei Zürich**  
Werbung, Postfach, 8021 Zürich



Die Kantonspolizei Zürich ist Kriminal-, Sicherheits- und Verkehrspolizei. Sie will durch Aufklärung und Vorbeugung Verbrechen verhindern und dem Gesetz durch zielstrebige Verfolgung begangener Straftaten Nachachtung verschaffen. Sie gewährleistet Sicherheit und Ordnung. Eine vielseitige Aufgabe für eine moderne Polizei.