

**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 47 (1939)

**Heft:** 18

**Artikel:** Lebensführung und Trainingsgrundsätze

**Autor:** Baumann, Ernst

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-546124>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

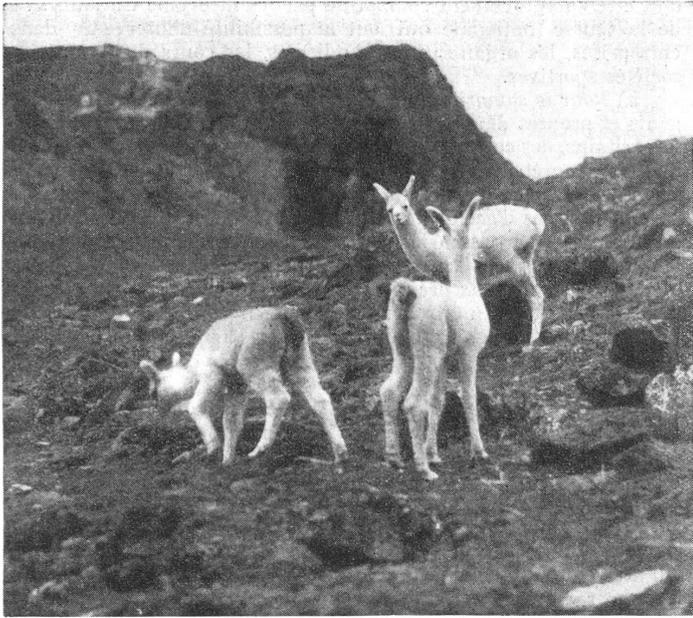
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 18.03.2025

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



Junge Lamas in den Kordilleren Boliviens.

Umschlages verhindert oder eine Wunde hermetisch abgeschlossen werden sollte.

Diese mannigfaltigen Kenntnisse hatten sich die damaligen Aerzte durch ernsthaftes Studium der Pflanzen und unermüdeliches Beobachten deren Heilwirkung auf den menschlichen Körper erworben.

Sie wussten um den Wert der Ipecacuanha, der Copaifera officinalis und des Schwefels und bedienten sich mit Vorliebe der bitteren und aromatischen Tonika als therapeutische Triebkräfte. Das heute noch wichtige Spezifikum gegen Malaria und Sumpffieber, das Chinin, brachte schon damals vielen Heilung und wurde erst viel später nach Europa gebracht. Es war ihnen bekannt, dass die Chinarinde in geringer Dosis fieberbeschwichtigend, in höherer Dosis fiebererregend wirkte. Sie kannten schon damals die Gesetze der Homöopathie und lebten dem Grundsatz nach: «Similia similibus curantur.»

Skelettfunde beweisen, dass die Aerzte des Aymarareiches die Schädelreparation bei Tumoren mit Erfolg anwandten. Die hervorragend geschickt präparierten Mumien aus jenen Zeiten zeigen, dass ihnen die Bedingungen der Fäulnisvermeidung geläufig waren. Sie berücksichtigten die drei Höhlungen des menschlichen Körpers (Sitz des Gehirns, des Herzens und der Eingeweide) und behandelten sie mit fäulnisvermeidenden Mitteln. Ihre Methode ist, wie auch diejenige der alten Aegypter, bis auf den heutigen Tag ein unaufgeklärtes Geheimnis geblieben.

Die direkten Nachkommen der Yatiris und Amautas wirken heute noch als Aerzte der Eingebornen; es sind die Kallahuayas. Die medizinischen Kenntnisse blieben in denselben Familien und wurden streng vom Vater ausschliesslich auf den ältesten Sohn übertragen. Doch ging in jeder Generation vieles von dem reichen Wissen der Vorfahren verloren. Die heutigen Kallahuayas sind stark degeneriert und sind, obschon ihre medizinischen Fähigkeiten noch bemerkenswert sind, nur noch ein Schatten ihrer ursprünglichen Sippe.

Das Wissen um die tonisierenden Eigenschaften der Koka ist heute in Bolivien allgemein geworden.

Mit schweren Lasten beladen, durchqueren die bolivianischen Indianer die Kordilleren auf unwegsamen Pfaden. Sie tragen als einzige Nahrung ein Säcklein Kokablätter mit sich. Das in den Koka-

blättern enthaltene Kokain lässt sie weder Müdigkeit noch Hunger empfinden.

Wichtige medizinische Prinzipien stammen aus jener Zeit der Aymarakultur, und man muss einem argentinischen Schriftsteller beipflichten, wenn er behauptet, das Altertum habe zwei klassische Schulen der Medizin besessen: diejenige des Hypokrates und diejenige der alten Aymara in Tiahuanacu.

## Lebensführung und Trainingsgrundsätze

*Merkblatt für alle Sportsleute.*

Verfasst im Auftrag und unter Mitarbeit der Sportärztlichen Kommission des Schweiz. Landesverbandes für Leibesübungen.

Von Dr. Ernst Baumann, Langenthal.

**Vom Sinn der Leibesübungen.** Du bist ein Glied unseres Volkes. Geist und Körper sollst Du, soviel es irgend in Deiner Macht liegt, gesund und leistungsfähig erhalten. So kannst Du selbst in allen Lebenslagen frei und unabhängig bleiben. Wir zählen aber überall auf Dich, wo es gilt, unserer Heimat die Achtung der Welt, Selbstbehauptung und Freiheit zu bewahren.

**Sport ist Lebensfreude.** Wenn Du im Training und im Wettkampf nicht mit Freude und mit ganzem Herzen dabei bist, wenn Du Dich nicht völlig wohl dabei fühlst, dann kannst Du sicher sein, dass etwas nicht stimmt. Jugend und Gesundheit finden Genuss darin, gelegentlich ihre Kräfte bis an die Grenze der Leistungsfähigkeit einzusetzen. Verdirb Dir aber nicht den schönsten Spass durch tägliches, ehrgeiziges, krampfhaftes Streben nach Höchstleistung. Lerne im fröhlichen, kameradschaftlichen Spiel, mit gelockerten Gliedern die Technik Deiner Lieblingsübungen. Freue Dich Deines Lebens!

**Lebensweise und Lebensgenuss.** Gute Leistungen sind abhängig von gesunden Organen und ihrem harmonischen Zusammenspiel. Wer seine Organe schädigt durch verkehrte Lebensweise wie Ueberbeanspruchung, Kulturgifte, ungenügende Schonung im Krankheitsfalle, der bezahlt dies unweigerlich durch Einbusse an Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und durch vorzeitige Abnützung- und Alterserscheinungen. Wer den Sport voll geniessen will, dem sind die besten übrigen Freuden des Lebens keineswegs verschlossen. Aber lass Dich nicht durch Tabak und Alkohol betrügen und hüte Dich vor den Geschlechtskrankheiten.

**Vom Essen und Trinken.** Im ganzen verlass Dich auf Dein Bedürfnis und auf Deinen Appetit. Zurzeit des Hochtrainings und der Wettkämpfe ist der Nahrungsbedarf sehr gross. Zu reichliche Beanspruchung gefährdet aber Magen und übrige Verdauungsorgane. Schlinge nicht ungekaute Bissen! Kauge gut! Iss gemächlich! Es heisst «Geniesse Deine Mahlzeit.» «Mehr Menschen als das Schwert tötet der Frass» — nämlich zu rasches und zu reichliches Essen! «Wenig essen, viel schlafen» ist eine gute Regel! «Zigarettenmagen» ist der ärztliche Begriff für ein durch Missbrauch gereiztes Organ. Ein «Reizmagen» entsteht auch durch Hast, rasches Essen, regelmässigen Genuss von Senf, starkem Kaffee, Alkohol, Kohlensäure. «Zum Essen nicht trinken!» Decke den Flüssigkeitsbedarf eher durch Genuss von Getränken fern von den Mahlzeiten. Frische Früchte, frisches Gemüse, Butter sind wichtige Dinge in der täglichen Nahrung. Dauerläufer machen mit vegetarischer Nahrung gute Erfahrungen. Mehrkampf und Kampfsport benötigen Fleischzusatz. Der natürliche Hunger nach Zucker ist durch frische Früchte zu stillen, weil diese gleichzeitig noch unentbehrliche Baustoffe besitzen, die der Fabrikzucker nicht enthält.

**Der Muskel.** Die Bewegungsorgane sind an den Leibesübungen am auffälligsten beteiligt. Der Muskel kann nur eine einzige Kunst: Auf Nervenreiz zieht er sich zusammen. Hört der Reiz auf, so wird er weich und lässt sich leicht wieder dehnen. Anstrengung und Lockerung in anmutigem Wechsel ergeben das richtige Zusammenspiel, die Grundlage für die gute Ausführung jeder Leibesübung. Mit Recht wird daher die Erschlaffung, die Lockerung des Muskels ebenso sorgfältig geübt, wie die Arbeit. Während der Lockerung gewinnt er wieder die notwendige Arbeitslänge, indem er gedehnt wird, und nur in dieser Phase kann er reichlich durchblutet und ernährt werden.

Fröhliches Spiel fördert leichte, lockere Muskeltätigkeit. Uebereifer, allzu grosser Ehrgeiz und schlechte Technik verleiten zu Unterlassung der rhythmischen Lockerung, zum schädlichen, freudlosen, steifen «Kramphen». Störe auch nicht das Spiel des Muskels durch unzweckmässige Kleidung! Fort mit den Wadenbinden!

Der Uebungserfolg ist abhängig vom richtigen Grad der Anstrengung, vom sogenannten Uebungsreiz. Die Anstrengung darf nicht zu gering sein, weil sie sonst nichts nützt. Härte, Dauer und Häufigkeit müssen nach und nach gesteigert werden, dürfen aber nicht jedes Mass übersteigen, weil sonst durch Ueberbeanspruchung der Gewebe die berüchtigten Sportschäden entstehen. Höre darum auf den Rat Deines Sportlehrers und Deines Arztes.

Leichte Lockerungsübungen lösen die Steife der Muskeln bei kühlem Wetter. Denke daran, sonst bekommst Du bei plötzlicher, heftiger Anstrengung eine Zerrung, die sehr langweilig sein kann.



Ruinen des Sonnentempels in Tiahuanacu.

**Die Atmung.** Jeder Sport braucht eine besondere, beste Art der Atmung. Immer ist frische, reine Luft unerlässlich. Anstrengung führt zu Lufthunger. Dein Körper stillt ihn durch tiefe Atmung. Lerne auch gut ausatmen, dann bekommst Du die beste Ventilation. Die Unsitte, beim Sport ein Zündholz, ein Zweiglein, Kaugummi oder sonst etwas im Mund zu behalten, hat öfters zu schweren, wahrhaft überflüssigen Unfällen geführt.

**Das Herz** muss im Sport die Hauptarbeit leisten und seine Muskelfasern werden leicht zu oft bis zu den letzten Reserven beansprucht. Hüte Dich, sie dazu noch mit Alkohol und Nikotin zu vergiften! Fieberhafte Krankheiten, auch leichte Erkältungen, bringen vorübergehende Schwäche und Empfindlichkeit des Herzmuskels mit sich. Du verhütst Dauerschaden, wenn Du bis zur Erholung Training und Wettkampf unterbrichst.

**Dein Nervensystem** vermittelt Dir Wohlbefinden, Unternehmungsfreude, Lust an guter Leistung, Schneid im Wettkampf. Vernimmt es schlechte Nachrichten vom Zustand Deiner Organe, so schadet dies Deiner seelischen Verfassung. Normales Ruhebedürfnis entsteht aus Ermüdung. Krankhaft sind: Ruhelosigkeit, Reizbarkeit, Gehässigkeit, Mangel an Vertrauen zu sich selbst und zum Kameraden. Sie sind Alarmzeichen und verlangen Ruhe, Disziplin, Rat des Mannschaftsleiters und des Arztes. Falsch ist die Zuflucht zur Zigarette, zu Alkohol, zu hastigem Essen, zu Vorwürfen gegen andere.

Der Wettkampf ist die grosse Belastungsprobe des Nervensystems infolge Unsicherheit des Ausgangs fremder Umgebung, Einwirkung der Zuschaueremenge, Verantwortungsgefühl «Startfieber». Wichtig sind: Richtige seelische Einstellung, das Bewusstsein sorgfältiger Vorbereitung, Selbstbewusstsein ohne Selbstüberhebung. Die Kameradschaft Deiner Mitkämpfer und Deines Mannschaftsführers macht Dir die Fremde zur Heimat. Deine sportliche Gesinnung und Deine Disziplin erwirbt Dir unschätzbare Sympathie. Sei tüchtig im Beruf, dann freut Dich ein Sportsieg doppelt, aber keine Niederlage bedroht Deine oder Deiner Familie Lebensbedingungen! Denke an all das! Es bringt Dir Freude, Ruhe, Sicherheit und Willen zum Sieg.

Bist Du der Glückliche, dem Ehre und Meisterschaft zufällt, dann bist du der gefeierte Held besonders der Jugend. Sie folgt Dir begeistert und nimmt Dich in allen Dingen zum Vorbild. Sieh zu, dass Du sie auch als Kamerad, als Berufsmann, als Mitbürger und als Mensch zum Guten führst, Deinem Volke und Dir selbst zum Segen.

**Das Gesetz des Rhythmus.** Wechsel von Muskelspannung und Lockerung, Herzschlag, Atmung, Tag und Nacht. Jahreszeiten bilden Lebensnotwendigkeiten aus, die verlangen, dass auf Stunden und Tage der Arbeit Stunden und Nächte der Ruhe folgen müssen. Auf den Zustand höchster Anspannung und Tätigkeit müssen Wochen und Monate verhältnismässiger Ruhe folgen. Niemand kann sich dauernd in höchster Form befinden! Einschaltung von Erholungsmonaten entspricht dem Bedürfnis nach seelischer und körperlicher Entspannung. Gib diesem Bedürfnis nach, erhalte Dich in guter Gesundheit und Normalform. Dann kommt über kurz oder lang wieder die Zeit neuer Tatenlust. Der Versuch, dauernd Höchstes zu leisten, führt zu Unlust «Uebertrainings», zu den berüchtigten «Sportschäden» (Herz-, Magen-, Gelenkschäden, «Abnützungskrankheiten», vorzeitiges Altern). Sei nicht zu einseitig! Ein anderer Sport, ein Spaziergang, eine Bergtour, ein Buch, Musik bringen Dir Abwechslung, Naturgenuss, Freude. Du behälst Ueberblick über Deine Lebensziele, ruhst Dich aus und fassst neuen Mut und neue Freude zu Deinem Lieblingssport.

«Doping». Aufpeitschung des Körpers durch Reizmittel (Analeptica), die vorwiegend auf Herz und Nervensystem wirken, ist von verheerender Wirkung. Ihre Verwendung ist dem Sinn des Sportes vollkommen entgegengesetzt, denn sie führt nicht zur Ertüchtigung, sondern zum vorzeitigen Ruin. Wer seine allerletzten, vielleicht lebenswichtigen Reserven durch «Doping» künstlich und über seine Willenskraft hinaus mobilisiert, ist ein Narr gegen sich selbst und ein Betrüger seiner Kameraden. Analeptica gehören in die Hand des Arztes. Wer solche nötig hat, hat augenblicklich aus dem laufenden Wettkampf auszuschneiden.

**Körperpflege.** Deiner Leistungsfähigkeit in Beruf und Sport dient eine angemessene Körperpflege. Körperliche Reinlichkeit und Bad erhalten Dich frisch und gewöhnen Dich daran, im Schmutz Gefahr zu sehen. Leichte Massage nützt der Durchblutung der Haut und der entspannten, ruhenden Muskulatur. Sonnenbäder machen Freude und wirken günstig auf Deinen ganzen Körper, aber Vorsicht vor Sonnenstich! In Deinen Koffer gehören Zahnbürste, Zahnseide, Seife, Handtuch, Closetpapier; ferner Lanolincreme zur Pflege der Haut, besonders der Hände.

**Sportliche Erfolge, Höchstleistungen, Lebensalter und Lebensaufgaben.** Zähle Beharrlichkeit und Treue zu einer geeigneten Leibesübung werden Dir bestimmt Erfolge bringen, seien sie nun bescheiden oder gross. Zur Meisterschaft gehört vieljährige, harte, richtig geleitete Uebung und ausserdem hervorragende Begabung. Erst recht gilt dies für Höchstleistungen. Körperliche und geistige Gewandtheit durch richtige Leibesübungen bringen aber jedem Menschen Freude, Gesundheit und Vorteil. Oft genug ist dabei ein harmloser Springinsfeld gerade so glücklich, wie ein vielbeneideter Meister. Schätz' Deinen Erfolg, aber

überschätze ihn nicht. Wir alle werden alt. Das mahnt zur Selbsteinkehr und Bescheidenheit. Bedenke, dass die Zeit der sportlichen Bestleistungen im allgemeinen trotz Ausnahmen auf das Alter zwischen 20 und 30 Jahren beschränkt ist. Deine grösste Leistungsfähigkeit als Berufsmann, als Charakter, als Erzieher eigener oder fremder Kinder, als Staatsbürger, als Beschützer Deiner Familie, als Leiter der kleinsten oder grössten Unternehmung folgt jenem Lebensalter nach und ist wenigstens ebenso wichtig. Halte alsdann auch den Leibesübungen Treue. Vergiss nicht, dass unser Nachwuchs Deine Hilfe und Deinen Rat braucht. Wir aber alle, Deine Mitbürger und Schicksalsgefährten, erwarten von Dir im Ernst des Lebens jene Kameradschaft, die guter Sport Dich gelehrt hat. Diene mit allen Deinen Handlungen, mit allen Deinen Kräften und von ganzem Herzen unserem Vaterland und unserem Volk! Es gibt keinen besseren Weg zu Deinem wahrhaften Glück.

## Le cancer en Suisse

Les statistiques de la plupart des pays indiquent que le cancer est actuellement l'une des plus importantes causes de décès; cependant, il n'a pas augmenté, ces dernières années, d'une façon notable.

Répartition des décès en Suisse suivant les causes.

	Année 1936
Divers	15'516
Grippe	632
Suicides	1'158
Accidents	2'205
Pneumonie	2'798
Tuberculose	3'944
Cancer	6'224
Maladies de la vieillesse	15'173
Total des décès	47'650

En Suisse, le cancer tue plus de 500 personnes par mois. Les chiffres ci-joints, extraits du *Mouvement de la Population en Suisse*, publiés par le Bureau fédéral des Statistiques, montrent que, pour une population d'environ 4'200'000 habitants, le nombre total des décès s'est élevé à 47'650 pour l'année 1936. Sur ce nombre total, 6224 sont dus au cancer. Cela représente donc, chaque année, 15 habitants sur 10'000, ou encore 13 % du total des décès; c'est dire que: *Un décès sur 8 est dû au cancer.*

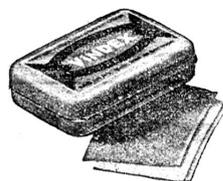
## Für Brand-, Schürf- und Schnittwunden

hat der vorsorgliche Samariter stets

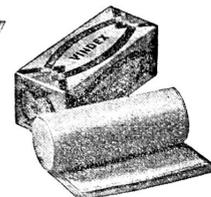
# VINDEX

 zur Hand.

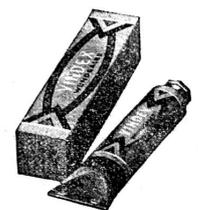
Vindex bewirkt raschere Besserung bei Verletzungen. Es desinfiziert, verhütet Komplikationen, lindert Schmerzen, fördert die Ueberhäutung. Schmerzloser Verbandwechsel, weil nie klebend. Seit über 15 Jahren bestens bewährt.



25 Vindex-Kompressen fertig zugeschnitten



Vindex-Binde für grössere Verletzungen oder für zahlreiche kleine Verbände



Vindex-Wundsalbe in Tube

„FLAWA“, Schweizer Verbandstoff- u. Wattefabriken AG., Flawil