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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 13 (1956)

Heft: 5

Artikel: Muskelkrämpfe und Muskelkater

Autor: Albonico, Rolf

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991100

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: 16.07.2025

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

stimmt. Sport kann nie Arbeit sein — ebenso wie er sich nicht hinter einem Scheinberuf verbergen darf. Er hat dem Leben zu dienen und nicht dieses Leben seinem Fanatismus, seiner fixen Idee zu unterwerfen. Dazu aber kommt es, wenn von den Strebekräften, die unsere Liebe zum Sport bestimmen, Leistungs- und Wettkampfleidenschaft die Oberhand gewinnen.»

Nach Streifen verschiedener negativer Seiten des heutigen Sportbetriebes fasst Werner Körbs seine trefflichen Gedanken wie folgt zusammen: «Wir bekennen uns also zu dem Sport, der das Leben jedes einzelnen erhöht, und zwar in der Tat und nicht nur im Zusehen. Sport als Lebensgewohnheit für alle, heisst die Parole der Zeit. Jeder sollte mindestens einmal am Tage richtig und nachhaltig ausser Atem kommen. Wir hören immer wieder, dass der gut trainierte Kreislauf eine bessere Lebensversicherung ist als der ungeübte, der ‚geschonte', dass in unserer nervenaufreibenden Zeit der Kern des Uebels darin liegt, dass die Untätigkeit des äusseren Menschen in einen gefährlichen Widerstreit zu der inneren Gehetztheit gerät. Die gehobene Stimmung, die aus tüchtiger körperlicher Ausarbeitung entsteht, glättet dieses Gefälle, sie beruhigt und entspannt — das Leben behält seinen natürlichen Rhythmus.

‚Sport für alle' erfordert einfache, aber bei jedem Wetter benutzbare Uebungsstätten in unmittelbarer Nähe der Wohnung, fordert den Sportplatz, die kleine Turn- und Schwimmhalle ‚um die Ecke'. Städteplaner und Sozialbetreuer haben diese grosse Aufgabe unserer Zeit erkannt: Genügend Bewegungsraum in unmittelbarer Nähe der Wohn- und Arbeitsstätten zu schaffen, damit gesunder, freudvoller Sport wirklich öffentlich wird — und zu diesem allein sollten wir uns bekennen.»

Sie reden — wo aber bleibt das Beispiel?

Mr. Es ist nicht sehr populär, die Wahrheit zu sagen, vor allem dann nicht, wenn dabei liebe Gewohnheiten des Mitmenschen getroffen werden. Es ist ja auch nicht immer leicht, die feine Grenze zwischen Zivilcourage einerseits und dem belehrenden Moralisieren anderseits zu sehen. Nun, Dr. med. O. Fahrnholz, der jüngst vor Sportärzten und den Funktionären des Bayrischen Landes-Sportverbandes sprach, fand treffliche Worte über das leider oft fehlende Beispiel von uns Erwachsenen. «Viele der älteren Funktionäre der Sportverbände und Vereine», so führte der bekannte Sportarzt aus, «weisen den gleichen Dyshabitus auf, wie die unsportlichen ‚Geniesser'. Auch sie haben keine sportliche Lebensweise mehr, sie meinen, das wäre nur etwas für die Jüngeren, für die Leistungssportler allein. Meine Herren, ich gebe Ihnen zu bedenken, dass in der heutigen Zeit die Jugend nur durch das gute oder schlechte Beispiel erzogen und beeinflusst werden kann.

Wenn Sie ein gutes Beispiel geben in sportlicher Haltung, dann werden Ihre Jugendlichen nicht rauchen, saufen, oder sonst über die Stränge hauen, dann werden sie nicht in widerlicher Weise Sieg und Niederlage feiern, vom Sportplatz weg oder gar schon auf dem Sportplatz oder, was noch schlimmer ist, während Ihrer spärlichen Tätigkeit schon rauchen, dann wird es auch die Jugend nicht machen und es den Alten nachmachen wollen. Sportfunktionäre, die Jugend ist hier Euer Spiegelbild, Ihr habt sie auf dem Gewissen! Da kann der Sportarzt ruhig predigen: ‚Mein Junge, Du sollst nicht rauchen, das schickt sich nicht für Dich!' Er wird mir antworten: ‚Ja unser Jugendleiter raucht, unser Vorstand raucht, unser Trainer raucht, unser Oberturner raucht, was wollen Sie denn, bekehren Sie die zuerst, die sind für uns das Vorbild!' Dass es da sehr schlecht mit uns steht und noch schlechtere Aussichten hat, besser zu werden, das brauche ich weiter nicht mehr zu begründen. Leider ist an früheren Sportlern von der asketischen Lebensweise des Leistungssportlers nichts mehr zu finden. Sportfunktionäre, Ihr seid verpflichtet, der Jugend ein gutes Beispiel zu geben, haltet Euere Tagungen und Zusammenkünfte, Euere Uebungsstätten frei von Tabak und Alkohol. Es ist klar, dass mit fortschreitendem Alter die Leistungsfähigkeit nachlässt. Die sportliche Einstellung und eine einigermassen sportgerechte Lebensweise aber, die sich vor allem in der Vermeidung der die Volksgesundheit untergrabenden Genussmittel zeigen soll, die müssen bleiben. Wir lesen immer: ‚Schön ist der Sieg, schöner aber noch der edle Kampf!' ‚Ueber allem steht die Gesundheit Deines Kameraden!' ‚Vereine, erfüllt Eure Pflicht: Helft Unfälle verhüten!' Ich möchte bitten, hier einmal schlagwortartige Hinweise auf die Wichtigkeit der sportärztlichen Untersuchung der jugendlichen Wettkämpfer eines Vereins zu bringen oder die Aussprüche und die Einstellung berühmter Sportsleute zu den Genüssen von Alkohol, Nikotin usw. Heute wirkt das nur, wenn es in Form von Reklameüberschriften dem modernen Menschen immer wieder eingehämmert wird».

Muskelkrämpfe und Muskelkater

Dr. Rolf Albonico

Dass Muskelkrämpfe für den aktiven Sportler, vor allem für den Wettkampfsportler, von einiger praktischer Bedeutung sind, braucht kaum betont zu werden. Es handelt sich um Krämpfe der Skelettmuskulatur, die zum mindesten unangenehm sind und die sportliche Arbeit stören, in schweren Fällen jedoch sehr schmerzhaft auftreten und zum Aufgeben zwingen, ja unter Umständen zum Zusammenbruch führen. Im Prinzip können alle Muskeln des Rumpfes und der Extremitäten vom Krampfe befallen werden, doch wissen wir, dass bestimmte Partien besonders dazu neigen; es sind dies die sogenannten Prädilektionsstellen des Muskelkrampfes. Solche Stellen sind etwa: Waden, Fussgewölbe, Oberschenkel und Unterarme.

Vom Krampf befallen werden nun nicht immer ganze Muskelbereiche, sondern meist nur Teile einer Muskelgruppe oder gar nur eines einzelnen Muskels. Oft ist dabei der Krampf um so schmerzhafter, je isolierter er im befallenen Bereiche auftritt.

Nicht in allen Sportarten ist der Muskelkrampf von gleich bedeutender Aktualität. Als krampfbegünstigend haben zu gelten: Schwimmen, Langstreckenlauf, Radfahren, Bergsteigen, Skifahren und Turnen allgemein, hinzu kommt noch das (militärische) Marschieren. Was nun die Entstehungsweise des Muskelkrampfes betrifft, so scheint das Problem sportmedizinisch noch nicht gelöst zu sein; auf jeden Fall decken sich die Ansichten der verschiedenen Autoren nicht ganz. Sicher ist, dass der Krampf mit der Blutzirkulation zusammenhängt; gewöhnlich löst er sich, wenn der betreffende Muskel mit der Arbeit aussetzt und das Blut wieder ungehindert, d. h. ohne zusätzlichen