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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 24 (1967)

Heft: 6

Artikel: Auch im Ausland stets in Form : grosse Wirkung bei einfachen Mitteln bei Sportreisen

Autor: Keul, Joseph

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995058

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: 17.07.2025

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

Auch im Ausland stets in Form

Grosse Wirkung mit einfachen Mitteln bei Sportreisen

Dr. Joseph Keul

Wetterumstellung (warm, kalt, feucht, trocken), Sonneneinwirkungen (Ultraviolettbestrahlung), veränderte Ernährung, Umstellung des Tag- und Nacht-Rhythmus, Höhenlage und besondere Erkrankungen sind die Faktoren, die von Sportlern bei Auslandsreisen beachtet werden müssen.

Bei der klimatischen Umstellung ist vor allem die Hitzeeinwirkung hervorzuheben. Bei starker Hitzeeinwirkung, besonders bei Dauerleistungen, kommt es zu grossen Flüssigkeitsverlusten, die unbedingt ersetzt werden müssen. Ist die Flüssigkeitszufuhr nicht ausreichend, tritt eine Verminderung der körperlichen Leistungsfähigkeit ein. Häufig ist bei heissem Klima die Luft sehr trocken. Bei den Athleten stellt sich dann nach wenigen Tagen Aufenthalt ein starker Hustenreiz ein, es tritt ein rauhes, schmerzendes Gefühl beim Atmen im Hals auf. Typisch ist, dass mit der Trainingsintensität diese Beschwerden zunehmen. Bei einer längeren Reise in sehr trockene Gegenden ist zu überlegen, ob ein Verdampfungsgerät mitgenommen werden soll, mit dem man zumindest während der Nacht die Luft im Schlafraum anfeuchten kann. Eine einfache Möglichkeit, um eine gute Luftfeuchtigkeit zu gewährleisten, ist, in einem Raum zu schlafen und zu wohnen, in dem viele Pflanzen stehen, die grosse Mengen an Wasser an die Luft abgeben. Häufig treten als Folge der trockenen Luft Entzündungen der Schleimhaut auf, und beim Husten wird der Schleim ein wenig rötlich gefärbt. Dann sollte man in jedem Falle eine Behandlung einleiten, die am besten durch entzündungshemmende Halstabletten begonnen wird. Weiterhin empfiehlt sich Gurgeln und Spülen des Halses mit Kamillentee. Es ist notwendig, dass man bei sehr wechselhaftem feuchtwarmen Wetter durch die Kleidung dafür sorgt, dass man nicht unnötig Erkältungskrankheiten erleidet.

Zur Sonneneinwirkung ist zu sagen, dass sich Sportler sehr häufig uneinsichtig verhalten. Es ist bekannt, dass geringere Dosen von ultravioletten Strahlen zu einer Leistungssteigerung führen, und es wäre klug, einen solchen Effekt zu nutzen. Andererseits führt eine stärkere Sonneneinwirkung, die zu einem Sonnenbrand führt und somit auf der Haut eine Entzündung hervorruft, immer zu einer Leistungsminderung. Ganz gleich an welcher Stelle des Organismus, ob bei chronischen Halsentzündungen, bei einem entzündeten Blinddarm oder bei einer entzündeten Haut, ist eine Störung der Regulationsfähigkeit des Organismus fast immer gegeben, und als Folge tritt eine Reduktion der Leistungsfähigkeit auf. Wenn also jemand aus unseren Breitengraden in südliche Länder fährt, in denen es viel wärmer ist und viel stärkere Sonneneinwirkungen bestehen, dann muss er darauf achten, dass er sich in begrenztem Masse der Sonne aussetzt und nicht noch vor dem Wettkampf einen Sonennbrand hat. Weiterhin sollte er sich vor stärkeren Sonneneinwirkungen durch ein Sonnenschutzmittel schützen.

Die andersartige Ernährungsweise des Gastlandes führt oft zu einer Belastung des Magen-Darm-Traktes, die eine Störung der Resorption und des Stuhlgangs zur Folge haben kann. Gerade bei den Ausdauersportlern, die grosse Mengen an Kalorien verbrauchen, ist eine Störung des Magen-Darm-Traktes zugleich eine Störung der Leistungsfähigkeit. Der Sportler sollte daher darauf achten, möchlichst die zu Hause geübten Essgewohnheiten einzuhalten und auch einige Lebensmittel von zu Hause mitnehmen.

Die Umstellung des Schlafrhythmus bringt fast bei jedem Schwierigkeiten mit sich, denn die Reise auf die andere Seite des Erdballs mit dem Flugzeug innerhalb von wenigen Stunden muss zu einer Störung des Schlafzyklus führen, da die Tagstunden zu Nachtstunden geworden sind beziehungsweise umgekehrt. Oft handelt es sich jedoch auch nur um die Verschiebung von wenigen Stunden, die auch nicht – gerade für vegetativ labile Menschen – bedeutungslos ist. Diese Schwierigkeiten sind sehr unterschiedlich. Manche Menschen haben sich in wenigen Tagen an den veränderten Schlafrhythmus gewöhnt, andere haben länger darunter zu leiden und wachen nachts immer wieder auf. Bei vielen Trainern und Sportlern besteht eine Abneigung gegen ein Schlafmittel, aber diese Abneigung ist völlig unberechtigt, da es Schlafmittel gibt, die eine Wirkungszeit von sechs bis acht Stunden haben, dann völlig abgebaut sind und zu keinen Nachwirkungen führen. Sie haben also keine Beeinflussung der Leistungsfähigkeit am nächsten Tag zur Folge. Eine Leistungseinbusse ist jedoch zu erwarten, wenn ausreichender Schlaf vor dem Wettkampf nicht möglich ist. Deshalb sollte man die Umstellung des Schlafrhythmus möglichst schnell erzwingen, damit auch der Trainingsablauf nicht noch gestört wird.

Vor allem in vielen aussereuropäischen Ländern werden mit der Nahrung Bakterien aufgenommen, die unserem Organismus fremd sind. Es kommt damit zu einer Darmstörung, und als deren Folge werden häufig Durchfallerkrankungen beobachtet. Dieses sehr häufig zu beobachtende Symptom ist nicht von besonderem Krankheitswert, aber für einen Sportler, der auf die optimale Einstellung aller Funktionskreise angewiesen ist, bewirkt eine derartige Darmstörung einen solchen Leistungsrückgang, dass er in der Regel nicht mehr in der Lage ist, sein Training auszuführen oder auch nur noch annähernd seinen normalen Leistungsstand zu halten. Es handelt sich bei diesen Durchfällen fast nie um schwerwiegende Erkrankungen, wie sie zum Beispiel durch Typhus oder durch eine Amöbenruhr ausgelöst werden. Eine Prophylaxe mit Mexaform kann auch vom Trainer oder von den Sportlern selbst vorgenommen werden, wenn sie ins Ausland reisen. Diese Medikation ist völlig harmlos, und trägt keine Risiken in sich. Eine Einschränkung der Leistungsfähigkeit durch Mexaform wie gelegentlich behauptet wurde, gibt es nicht, und es sind auch sonst keine Störungen zu erwarten. Die Durchfallerkrankungen selbst sind erfolgreich mit Paraxin, einem sehr wirksamen Antibiotikum, behandelt worden. Das Paraxin ist eine sehr wirksame und eingreifende Substanz, und sie sollte nur von dem Arzt verabreicht werden. Beim Paraxin kann nicht mit Sicherheit gesagt werden, ob eine Einschränkung der Leistungsfähigkeit eintritt. Ganz entscheidend im Gastland ist jedoch die Lebensweise. Gegebenenfalls muss es verboten werden, Leitungswasser zu trinken oder sich damit die Zähne zu putzen und Salate oder Obst zu essen. Es sollte auch kein Eis genossen werden. Bei Säften ist Zurückhaltung geboten, wenn nicht entschieden werden kann, ob diese Säfte mit Leitungswasser angesetzt wurden. (DSB)

(Auszug aus einem Vortrag vor den Trainern der Bundesfachverbände in Köln.)