

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 39 (1982)

Heft: 5-6

Artikel: Wettkampfsport Genussmittel pädagogische Folgerungen

Autor: Biener, Kurt

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994033>

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

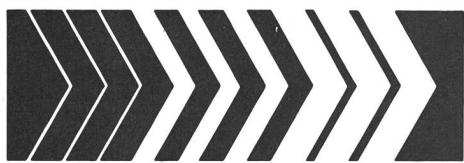
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 03.07.2025

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



Wettkampfsport Genussmittel Pädagogische Folgerungen

Kurt Biener

Wettkampfsport und Genussmittel schliessen einander aus. Das ist bekannt. Wie steht es aber in der Wirklichkeit? Dr. Biener und Doktoranden haben Umfragen in verschiedenen Sportartengruppen gemacht. In verschiedenen Einzelstudien wurde der Tabletten- sowie der Alkoholkonsum von Wettkampfsportlern in der Schweiz untersucht, ebenso das Verhalten gegenüber Drogen. Von 206 Schwimmerinnen und Schwimmern rauchte kein einziger Sportler, ebenso keiner von 100 Elite- und Berufsradfahrern. Von 322 Reitsportlern bezeichneten sich rund 50 Prozent als Raucher. Von 200 Kunstturnern waren 10 Prozent mässige Raucher, nur 2 Prozent hatten bereits einmal Haschisch probiert. Von 275 Tennisspielern tranken 7 Prozent nie Wein, 35 Prozent waren Raucher. Die Fussballspieler der Nationalliga A und B verzichteten in 98 Prozent auf Tabak, in 16 Prozent auf Bier. Schliesslich waren es von 101 Skirennsportlern nur 16 Prozent der Herren und 11 Prozent der Damen, die selber oder gelegentlich einmal rauchten. Die umfang- und aufschlussreichen Daten finden Sie in Text und Tabellen. Ausserdem hat der Autor versucht, gewisse pädagogische Schlüsse zu ziehen.

Genussmittel und Sport

Tabak und Sport

Die Muskelkraft sinkt 5 bis 10 Minuten nach dem Rauchen einer Zigarette ab. Schon Hull (in Lickint 1959) hatte bei seinen Untersuchungen eine Zunahme der Muskelermüdung bis zu 9 Prozent bei Gewohnheitsrauchern gefunden. Die Muskelkoordination litt ebenfalls nach dem Rauchen; bis um 23 Prozent ging die Leistung beim Einführen eines Griffels in einen V-förmigen Schlitz ohne seitliches Anstossen zurück. Man liess einen Griffel eine gewisse Zeit in einen engen Metallring halten, ein Berühren der Ringinnenseite durch einen Griffel gab Klingelkontakt; nach dem Rauchen waren die Klingelzeichen durch Handzittern wesentlich häufiger geworden.

Diese Beispiele der Leistungseinschränkungen haben grosse sporthygienische Bedeutung. Bei einem Wettschwimmen in der Schweiz fanden sich in der Siegerliste viermal so viele Nichtraucher wie Raucher, in der Verliererliste dagegen doppelt so viele Raucher wie Nichtraucher. Der Ballziel-

wurf wurde nach dem Rauchen einer Zigarette um 12 Prozent, nach zwei Zigaretten um fast 15 Prozent schlechter. Man kann im Turnunterricht eine Leistungsriege «Raucher» und eine «Nichtraucher» konkurrieren lassen.

Schon die Pulsfrequenz allein gibt den Schülern deutliche Hinweise einer Leistungsminderung nach einem Zigarettenkonsum sowohl in der Belastung als auch in der Erholung.

Im tabakfreien Versuch fand man nach Läufen Leistungspulse bis zu 148 und Erholungspulse von 102, im Tabakversuch hingegen 180 beziehungsweise 124 Schläge pro Minute. Diese Versuche sind am Ergometer recht demonstrativ zu belegen. In einer Studie von Novak und Kunderat (1975) an Teilnehmern der 3. Weltmeisterschaften der Veteranenläufer in Karlsbad/CSSR wurde gezeigt, dass von den 338 Befragten nur 17 Läufer bis 10 Zigaretten und 4 Läufer mehr als 10 Zigaretten pro Tag rauchten.

Prof. Dr. K. Biener ist als Mediziner am Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich tätig.

Alkohol und Sport

Alkohol ist untauglich zu körperlichen Leistungssteigerungen. Kurzfristige Leistungserhöhungen beruhen meist auf einem Wegfall von Schutzhemmungen. Ein Koordinationsverlust stellt die taktische und technische Seite der Sportleistung völlig in Frage. Der Wirkungsgrad der Muskulatur sinkt nach 3 bis 4 Glas Alkohol ab. Bei einem 100-m-Lauf hat man Zeitverschlechterungen um 0,4 Sekunden, bei 100-m-Schwimmern um 1,2 Sekunden getestet. Alkohol vermindert die Reaktions- und Reflexzeit beim Start, man «bleibt sitzen». Alkohol ist laut Beschluss der Internationalen Doping-Kommission des Europarates in die Liste der Dopmittel aufgenommen worden.

Besonders zu warnen ist vor dem Alkoholgenuss während des Skisportes, da die Unfallgefahr und örtliche Erfrierungen zunehmen können.

Drogen und Sport

Instinktiv glaubt man, dass der Sport vom Drogenkonsum abhält. Wir haben jedoch in unseren Erhebungen gefunden, dass wir zwischen Sport und Sport unterscheiden müssen. Sportklubmitgliedschaft bedeutet sehr oft gesellschaftliche Zusammenkunft ganz allgemein für junge Menschen, besonders auf dem Land, wo alle möglichen Tagesprobleme – auch das der Drogen – untereinander besprochen werden. Dabei wird es durchaus möglich sein, dass einem einmaligen Neugierkonsum nachgekommen wird, zumal man ja gerade als Sportler «weder Tod noch Teufel fürchtet». Hier sind noch grosse Möglichkeiten für eine Gesundheitserziehung offen. Die Leitun-



gen der Verbände und Vereine haben hier Chancen, Aufklärungsvorträge zu organisieren und genau wie gegen einen Tabak- und Alkoholmissbrauch didaktisch geschickt in Ausstellungen, Diskussionen, Rundgesprächen, örtlichen Sketch- und Quizveranstaltungen vorzugehen. Dabei können Kleinsportfeste, Anti-drug-meetings, Bergtouren, OL-Läufe unter der Losung «Leistung statt Drogen» durchgeführt werden.

Andererseits war auffällig, dass Sportler mit konkreten nationalen und internationalen Leistungszielen wesentlich weniger an einem Drogenkonsum interessiert sind. Sie sind so vom Leistungssport motiviert, dass sie alle nebensächlichen und nachteiligen Einflüsse vermeiden.

Gewinnt man also junge Menschen für eine Sporttätigkeit, die sie in der Freizeit gänzlich ausfüllt und die zielbewusst gesteigert wird, so werden sie zwangsläufig ihre Lebenshaltung darauf einstellen.

(Bedworth et al. 1973, Wöbcke, 1977, Fesser, 1978, Bäuerle et al. 1979, Kutsch et al. 1980.)

Weiterhin war bemerkenswert, dass auch die Sportlehrerstudenten weniger am Drogenproblem interessiert waren als andere Studenten. In Bern und Zürich hatten 7 Prozent der Sportlehrerstudenten bereits einmal eine Droge probiert, Medizinstudenten in Zürich in 19 Prozent, ETH-Studenten in 24 Prozent. Einmal eine Droge probieren würde nur ein Drittel der Sportlehrerstudenten gegenüber zwei Drittel der anderen Studenten. Man kann also sagen, dass bei Bewusstwerden eines sportlichen Leistungsstrebens auch entsprechende persönliche Verhaltensweisen angenommen werden. Es obliegt in Zukunft den Sportern, auch im Bereich des Genussmittel- und Drogenmissbrauchs «Lawinen-

verbauung» zu betreiben. 83 Prozent dieser künftigen Sportlehrer stimmen für eine Aufklärung der Schüler in dieser Frage, 80 Prozent würden sich spontan persönlich für diese Aufgabe zur Verfügung stellen. Diese Probanden geben eine Fülle von methodischen Anregungen zur Bewältigung dieser erzieherischen Frage.

Über allem steht die Forderung, durch Begeisterung der Jugend für den Sport mitzuhelfen, körperliche und seelische Gefährdungen fernzuhalten.

Tabelle 1: Sportmedizinisches Profil des Schwimmers. Schweiz (n = 266). Einstellung zu Genuss- und Suchtmitteln.

	männlich	weiblich
1. Alkoholkonsum		
– keinen	89%	92%
– zweimal bis dreimal pro Woche	1%	–
– bei besonderen Anlässen	10%	8%
2 Befragte trinken Bier, 11 Wein, 3 auch harte Alkoholika, 15 was vorhanden.		
2. Tabakkonsum	männlich	weiblich
– keinen	100%	100%
3. Drogenkonsum	männlich	weiblich
– einmal erfolgt	1%	1%
– nicht erfolgt	88%	90%
– nicht geantwortet	11%	9%
Drogenkonsum	männlich	weiblich
– einmal erwünscht	4%	2%
– nicht erwünscht	66%	80%
– weiss nicht genau	3%	2%
– nicht geantwortet	27%	16%
Einmal probieren möchte man meistens Haschisch, in 2 Fällen LSD, in einem Fall Morphinum.		
4. Einschätzung der Gefährlichkeit	männlich	weiblich
Tabak ist gefährlicher als Alkohol	40%	19%
Alkohol ist gefährlicher als Haschisch	18%	10%
Haschisch ist gefährlicher als Tabak	92%	94%

Genussmittelkonsum und Sportler

Genussmittelkonsum von Schwimmsportlern

Es wurden zusammen mit Honegger (1978) 90 Fragen, ergänzt durch 13 spezielle Fragen an Mädchen, 140 männlichen und 126 weiblichen aktiven Leistungsschwimmern der Schweiz zugestellt. Die Einteilung in Eliteschwimmer (E), in gute (G) und noch mittelmässige Schwimmer (M) wurde nach einheitlichen Wertungsprinzipien mit den jeweiligen Klubtrainern vorgenommen, wobei die Eliteschwimmer in der Zwanzigbestenliste der Schweiz figurierten. Von den Männern gehörten 48 Prozent, von den Frauen 40 Prozent zu den Eliteschwimmern. Das Durchschnittsalter der männlichen E betrug $15,5 \pm 2,8$ Jahre. Das Durchschnittsalter der weiblichen E betrug $14,75 \pm 2,5$. Die G und M beiderlei Geschlechts waren im Mittel zwei Jahre jünger.

Unter den insgesamt 266 Schwimmern, von denen immerhin 53 Prozent vierzehn Jahre und älter sind, ist kein einziger Raucher zu finden! Diese Tatsache ist präventivmedizinisch und gesundheitserzieherisch von grosser Bedeutung. Es gibt auch keine ehemaligen Raucher unter diesen Schwimmern. Fragt man nach dem Grund des Nichtrauchens, so werden in 90 Prozent die schädlichen Auswirkungen des Tabakkonsums zitiert. Einige Begründungen lassen allerdings die Möglichkeit of-

fen, doch noch Raucher zu werden: «Darf nicht – Kein Geld – Weil ich noch zu jung bin – Noch nicht.»

Eine gezielte Gesundheitserziehung in den Klubs muss der Tendenz, mit dem Rauchen anzufangen, entgegenwirken.

Alkohol wird ebenfalls selten konsumiert; die Begründungen, warum kein Alkohol getrunken wird, lauten ebenfalls meist «gesundheitsschädigend»; doch auch Antworten wie: «Noch zu jung – Keine Gelegenheit – Habe Alkohol nicht gern – Milch schmeckt besser» kommen vor. Hinsichtlich des Drogenkonsums gibt nur ein Schwimmer direkt an, mit 17 Jahren in einer Gruppe in Kontakt mit Rauschgiften gekommen zu sein; er habe LSD und Haschisch probiert. – Den Preis eines Gramms Haschisch bis zirka 10 Franken schätzen 14 Prozent der Jungen und Mädchen richtig ein, 16 Prozent nennen eindeutig zu hohe Preise, 70 Prozent geben keine Antwort.

Genussmittelkonsum von Radsportlern

An insgesamt 100-Elite- und Berufsradsrennfahrern der Schweiz wurden zusammen mit *Burki* (1978) im ersten Teil unserer Untersuchung Fragebogenerhebungen durchgeführt. Es handelte sich dabei in drei Viertel der Fälle um Spitzenfahrer aus der deutschsprachigen Schweiz und in einem Viertel um solche aus der Westschweiz und aus dem Tessin. Der Anteil der Berufssportler betrug 8 Prozent. Viele dieser aus den Bestenlisten erfassten Radsportler waren uns aus Trainerkursen und sportärztlichen Untersuchungen (Biener)

oder aus aktiver Sporttätigkeit wie beispielsweise Teilnahme an der Tour de Suisse (*Burki*) bekannt. Die Erhebung zielte auf physiologische, anthropologische, sportpraktische, trainingsmedizinische, psychologische und individuelle Parameter wie Lebensgewohnheiten, Familiensituation, Berufsbild und Freizeitverhalten hin. Ausserdem wurden die Krankheits- und Unfallanamnese erfasst. Die Daten sollten das Persönlichkeitsprofil des Radsportlers analysieren helfen. Das Durchschnittsalter des Kollektivs lag bei 23,5 Jahren.

Zur Zeit der Erhebung rauchte praktisch keiner dieser Leistungssportler. 19 Prozent hatten in ihrer Jugend einmal mehr oder weniger aus Neugierde und in relativ geringen Mengen geraucht, meistens im Alter von 14 bis 16 Jahren.

Über den Konsum von alkoholischen Getränken orientiert Tabelle 2.

Tabelle 2: Sportmedizinisches Profil des Radsportlers. Schweiz (n=100). Alkoholkonsum.

Aklohol-konsum	täglich/ oft	gelegent- lich	selten	nie
Bier	4%	32%	41%	23%
Wein	9%	41%	40%	10%

Bei dem täglichen Konsum handelte es sich um Probanden, die zum Essen am Abend ein Glas Bier oder Wein tranken. Schnapskonsum lag praktisch in keinem Fall vor; er wurde von diesen Sportlern fast völlig gemieden.

Genussmittelkonsum von Reitsportlern

Es wurde zusammen mit *Blickenstorfer* (1979) das sportmedizinische Profil des Concoursreiters dargestellt und dabei unter

anderem auch der Genussmittelkonsum untersucht.

Dazu wurden über 1000 Fragebogen an nationallizenzierte Reiter versandt, von denen rund die Hälfte retourniert wurde. Ein Drittel, nämlich 322 waren ausreichend beantwortet und konnten verwertet werden.

Sportmedizinische Untersuchungen an Springreitern anlässlich des Concours hippique national de Tramelan prüften die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sowie die manuelle Geschicklichkeit.

Aus den Ergebnissen sind für die Thematik «Genussmittel und Sport» folgende Zahlen aufschlussreich. Der Alkoholkonsum liegt deutlich unter dem der schweizerischen Bevölkerung. Als bevorzugtes alkoholisches Getränk steht der Wein mit 63 Prozent an der Spitze. Die Ausgaben für alkoholische Getränke belaufen sich im Mittel auf Fr. 17.– pro Woche.

Eher hohe Werte ergibt mit 76 Prozent der Kaffeekonsum. Die Reiter trinken durchschnittlich 3 bis 4 Tassen täglich, meist mit Rahm (75 Prozent); 52 Prozent nehmen regelmässig Zucker, 9 Prozent Süsstoff.

Hinsichtlich des Tabakkonsums bezeichnet sich fast die Hälfte dieser Reiter als Nichtraucher; jeder dritte ist Zigarettenraucher mit durchschnittlich einer täglichen Menge von 17,4 Zigaretten. Jeder achte ist Pfeifen- oder Stumpenraucher.

Mit 19 Jahren wurde durchschnittlich mit dem Rauchen begonnen. Ehepartner(in) oder Freund(in) rauchen bei rund der Hälfte dieser Sportler ebenfalls. Die Ausgaben für Raucherwaren haben sich im Mittel auf Fr. 11.– wöchentlich belaufen. Nur 28 Prozent der Raucher möchten in der nächsten Zeit den Tabakkonsum einstellen.

Die Ex-Raucher (28 Prozent) begründen ihren Rauchstopp durch ihre Vernunft (31 Pro-



zent), durch leichtere oder schwerere körperliche Beschwerden, die durch Rauchen auftraten (24 Prozent) oder durch andere Gründe, wie beispielsweise den Verzicht des Partners auf das Rauchen. Die Einnahme von Medikamenten hält sich im Mittel der schweizerischen Bevölkerung. Rund die Hälfte der Sportler nimmt gelegentlich Tabletten ein, 12 Prozent von ihnen täglich. Kopfweh, Schlaf- und Men-

struationsstörungen werden als meistgenannte Ursachen erwähnt. Jeder fünfte Befragte nimmt öfters Vitaminpräparate ein (Beneroc, Maxivit, Supradyn, Berocca, Vital und andere). Als bestes erlaubtes Aufbaumittel erachten 47 Prozent Vitamine, gefolgt von Ovomaltine (13 Prozent), Traubenzucker (10 Prozent) und sonstigen Mitteln (30 Prozent).

Tabelle 3: Sportmedizinisches Profil von Concoursreitern. Schweiz (n = 322). Tabak- und Alkoholkonsum.

Lieblingsgetränke		Alkoholkonsum	
Wein	25%	täglich	28%
Milch/Ovo	22%	1- bis 2mal pro Woche	21%
Mineralwasser	12%	mehrmals pro Woche	19%
Süssmost	11%	selten	24%
Tee	10%	nie	8%
Fruchtsaft	5%	Bevorzugte alkoholische Getränke	
Bier	4%	Wein	63%
Wasser	3%	Bier	19%
Whisky	3%	Apfelwein	10%
Traubensaft	3%	Spirituosen	8%
anderes	2%	Tabletten wurden eingenommen gegen	
(zum Beispiel Champagner)		Kopfweh	38%
Tabakkonsum		Schlafstörungen	12%
Nichtraucher	43%	Menstruationsbeschwerden	10%
Zigarettenraucher	33%	Hypertonie	8%
Pfeifenraucher	12%	Opstipation	6%
Stumpen/Zigarren	12%	anderes	26%
Einnahme von Medikamenten		(zum Beispiel Heuschnupfen, Hypotonie, Rheuma, Leberstörung, Fieber, Erkältung usw.)	
täglich	12%		
selten	36%		
nie	52%		

Tabelle 4: Sportmedizinisches Profil bei Tennisspielern. Schweiz (n = 275). Trinkgewohnheiten und Genussmittelkonsum.

Alkoholische Getränke		Wein	Bier
oft		36%	28%
gelegentlich		44%	36%
selten		13%	19%
nie		7%	17%
Tabakkonsum			
Nichtraucher	65%		
Raucher	35%	(77% Zigaretten, 17% Pfeife, 6% Zigarren)	
Davon Zigarettenkonsum			
1 bis 10 pro Tag	29%	20 bis 30 pro Tag	28%
10 bis 20 pro Tag	29%	über 30 pro Tag	14%
Medikamente			
täglich	3%	selten	50%
gelegentlich	12%	nie	35%
Davon:			
Schmerzmittel	57%	Vitamine	3%
Schlafmittel	7%	Abführmittel	3%
Antirheumatika	6%	Antihypertensiva	3%
Beruhigungsmittel	12%	Verschiedenes	9%

Genussmittelkonsum von Kunstturnern

Es wurden zusammen mit *Pancaldi* (1977) je 61 Fragen an 200 aktive Kunstturner aus der ganzen Schweiz mittels Fragebogen gestellt, um ein sportmedizinisches und besonders ein sporthygienisches Bild dieser Sportart zu erhalten. Die 200 befragten Turner waren zwischen 14 und 30 Jahre alt, 17 Jahre im Durchschnitt. Die Akteure gehörten zu 10 Prozent der obersten Leistungsklasse 4, zu 47 Prozent der LK 3, zu 25 Prozent der LK 2 und zu 18 Prozent der LK 1 an.

2 Prozent der Turner tranken täglich Wein, 1 Prozent Bier. 64 Prozent der Befragten tranken gelegentlich bis selten Wein, 51 Prozent Bier und 41 Prozent Spirituosen. 34 Prozent der Turner tranken nie Wein, 48 Prozent nie Bier und 59 Prozent nie Spirituosen.

Nur 21 der 200 Befragten waren Raucher (10,5 Prozent). 3 Turner rauchten 10 bis 20 Zigaretten pro Tag, 13 weniger als 10 pro Tag und 5 Turner rauchten Pfeife.

5 Turner von 200 (2,5 Prozent) hatten schon einmal ein Rauschgift probiert. 19 Turner (9,5 Prozent) waren dafür, dass der Konsum von Haschisch erlaubt und gesetzlich nicht verfolgt werde.

Genussmittelkonsum von Tennisspielern

Es wurden zusammen mit *Caluori* (1976) 400 Fragebogen an Tennisspieler und Tennisspielerinnen der Ostschweiz verschickt, die über diese Themenkreise Auskunft bringen sollten. Von den 400 Fragebogen kamen 275 beantwortet zurück, und zwar von 203 männlichen und 72 weiblichen Sportlern. Die befragten Spieler stammten aus 27 Tennisklubs der Ostschweiz. 7 Prozent waren unter 18 Jahren, 63 Prozent zwischen 18 und 40 Jahren und 30 Prozent über 40 Jahre alt. Die Spieler stammten nach Stärkeklassen in 2 Prozent aus Serie A, in 3 Prozent aus der Promotionsklasse, in 25 Prozent aus der Serie B, in 39 Prozent aus der Serie C und in 31 Prozent aus der Serie D. 17 Prozent waren vor dem 10. Lebensjahr zum Tennissport gekommen, 39 Prozent zwischen dem 10. und 20. und 44 Prozent nach dem 20. Lebensjahr.

Einzelheiten hinsichtlich des Tabak-, Alkohol- und Medikamentenkonsums zeigt Tabelle 4.

1932 starben in der Schweiz bei einer Jahresproduktion von 1,5 Milliarden Zigaretten 164 Menschen an Lungenkrebs.

1976 standen einer Jahresproduktion von 28 Milliarden Zigaretten 2200 Lungenkrebstote gegenüber.

1980 wurden in der Schweiz 1000 «Raucherbeine» amputiert.

(Dr. med. Kurt Biener)

Genussmittelkonsum von Tischtennisspielern

Nach Auswahl mittels Stichprobenverfahren wurden zusammen mit *Oechsli* (1980) 605 Fragebogen an die rund 1400 Mitglieder des Ostschweizerischen Tischtennis-Verbandes (OTTV) versandt. Zur Auswertung kamen 260 Fragebogen, wobei 217 von Männern und 43 von Frauen beantwortet wurden.

Aus den zurückgesandten Fragebogen zeigt sich folgende Verteilung hinsichtlich der Tischtennisspieler nach Klassifizierung (Stärkeklassen):

Klassifizierung	Erhebung n = 260	OTTV n = 1404
A 16 bis 20	4%	1%
B 11 bis 15	13%	8%
C 6 bis 10	25%	26%
D 1 bis 5	58%	65%

Hinsichtlich der Altersverteilung waren 17 Prozent weniger als 18jährig, 69 Prozent zwischen 18- und 40jährig, 14 Prozent über 40jährig. Über den Genussmittelkonsum orientiert die folgende Tabelle.

Tabelle 5: Sportmedizinisches Profil von Tischtennisspielern. Schweiz (n = 260). Alkohol- und Tabakkonsum.

Alkohol	Männer (n = 213)	Frauen (n = 47)
täglich	15%	12%
3mal/Woche	25%	10%
1mal/Woche	18%	12%
selten	30%	51%
nie	12%	15%

Wein wird von 53 Prozent, Bier von 38 Prozent bevorzugt. Die restlichen Befragten konsumieren bevorzugt Spirituosen.

Rauchen	Männer (n = 213)	Frauen (n = 47)
Raucher	24%	20%
Ex-Raucher	19%	11%
Nichtraucher	57%	69%

Die Abstinenz bei den Ex-Rauchern erstreckt sich für 15 Prozent auf 1 Jahr, für 36 Prozent auf 2 bis 5 Jahre. 49 Prozent sind schon seit mehr als 5 Jahren Ex-Raucher.

47 Prozent der Zigarettenraucher konsumieren ein halbes Päckchen pro Tag, 32 Prozent ein Päckchen und 21 Prozent sogar mehr. Als Pfeifenraucher bezeichnen sich 15 Prozent der Raucher.

Keinen Kaffee trinken 12 Prozent der Männer und 8 Prozent der Frauen. Ein bis zwei Tassen pro Tag trinken 44 Prozent der Männer (51 Prozent der Frauen), drei bis vier Tassen 26 Prozent der Männer (33 Prozent der Frauen) sowie mehr als vier Tassen 18 Prozent der Männer (8 Prozent der Frauen).

Tee trinkt etwa ein Viertel der Befragten regelmässig (1 bis 2 Tassen täglich).

Genussmittelkonsum von Fussballspielern

In einer weiteren Studie zusammen mit *Lüthi* (1979) wurden 450 Fragebogen an Fussballer der Ost-, Nordost- und Zentralschweiz verschickt; 222 Spieler schickten den Bogen ausgefüllt zurück. Der Fragebogen enthielt insgesamt 83 Fragen mit folgenden Kapiteln: Ausbildung, Beruf, Sportpraxis, Freizeit, Familie, Lebensgewohnheiten, Ernährung sowie Krankheiten und Unfälle im Zusammenhang mit dem Fussballsport. Die befragten Spieler stammten aus 22 verschiedenen Fussballvereinen mit verschiedenen Stärkeklassen, und zwar 20 Prozent aus der Nationalliga A, 22 Prozent aus der Nationalliga B sowie 58 Prozent aus der ersten Liga.

- **Aufbaupräparate:** Fast 8 Prozent der Sportler nahmen regelmässig irgendein «Aufbaupräparat» zu sich, zum Beispiel Vitamine (Polyvitaminpräparate), Le-

bertran, Biostrath. Die meisten dieser Präparate wurden auf Verordnung des Mannschaftsarztes oder des Trainers beziehungsweise Masseurs eingenommen.

- **Doping:** 7 Prozent der Sportler hatten früher persönliche Erfahrungen mit Dopingmitteln. Genannt wurden Amphetamine, Micoren (Analeptikum) sowie allgemeine Präparatbezeichnungen.
- **Alkohol:** Bier tranken 29 Prozent oft, 55 Prozent selten und 16 Prozent nie. Wein tranken 14 Prozent oft, 76 Prozent selten und 10 Prozent nie.
- **Nikotin:** 98 Prozent der Spieler waren Nichtraucher. 2 Prozent der Spieler rauchten 1 bis 10 Zigaretten täglich.
- **Drogen:** 6 Prozent der Spieler hatten angeblich Erfahrung mit Drogen, und zwar meist mit Haschisch, an zweiter Stelle mit LSD. Keiner der Spieler hatte sogenannte harte Drogen probiert.



Cartoon von Ernst Hürlimann aus «Ski-zophren», München, Süddeutscher Verlag.

Genussmittelkonsum von Skisportlern

Weiterhin wurden 101 (zusammen mit *Zürni* 1981) Skirennsportler und -sportlerinnen der internationalen Leistungsspitze erfasst. Alle Langläuferinnen verzichten während der Wettkampfsaison auf alkoholische Getränke, ebenso 90 Prozent der Langläufer. Bei den alpinen Fahrerinnen sind es hingegen nur 20 Prozent. Bei den Herren wird unter den Skirennsportlern am meisten Bier getrunken, die Hälfte der Skispringer bevorzugt Schnapsgetränke. Ein Fünftel der Slalom- und Riesenslalomfahrer gibt an, überhaupt keinen Alkohol zu konsumieren. Bei den Abfahrern trinken 80 Prozent gelegentlich, 20 Prozent selten alkoholische Getränke. Während der Rennsaison verzichten 10 Prozent der Langläufer auf den Alkohol, bei den Slalomfahrern 14 Prozent, bei den Abfahrern verzichtet keiner. Demgegenüber sind es bei den Skispringern fast 40 Prozent, die während der

Wettkampfsaison gänzlich auf den Alkohol verzichten.

Dem Rauchen entsagen ebenfalls alle Langläuferinnen. Bei den Langläufern sind es 7 Prozent, die selten eine Zigarette oder eine Pfeife rauchen. Einer der 28 befragten Langläufer raucht regelmässig 1 bis 2 Zigaretten pro Woche. Bei den alpinen Fahrerinnen wird das Bild durch einzelne Wettkämpferinnen, die relativ viel rauchen, gesamthaft verfälscht. Dennoch ist es erstaunlich, dass im alpinen Skirennsport Weltspitzenleistungen von Raucherinnen erbracht werden können.

Bei den Abfahrern sind es 16 Prozent, bei den Slalom- und Riesenslalomfahrern 14 Prozent, die gelegentlich oder selten eine Zigarette oder Zigarre rauchen. Von dieser Sportlergruppe wurden keine genaueren Angaben über die Häufigkeit des Rauchens gemacht. Die bei den Damen beschriebenen Ausnahmeerscheinungen mit täglichem Zigarettenkonsum über 10 Stück fin-

den bei den Herren keine Parallelen. Hingegen gibt einer der 8 olympischen Skispringer an, täglich zu rauchen, pro Woche insgesamt 40 Stück. Die restlichen befragten Springer rauchen nie. Wie oben erwähnt, stellen die Raucherinnen unter den Skirennfahrerinnen Ausnahmeerscheinungen dar. Im nordischen Skisport wären solche Ausnahmefälle jedoch nicht denkbar. Hier kommen rein von den leistungsphysiologischen Anforderungen der beiden Sportarten grosse Unterschiede zum Ausdruck. Genauere Angaben liefert Tabelle 6.

Tabelle 6: Sportmedizinisches Profil des Skirennsportlers, international (n = 101). Genussmittelkonsum.

	Damen	Herren
A. Gelegentlicher Alkoholkonsum (Mehrfachnennungen)		
Wein	63%	46%
Bier	19%	60%
Schnaps	–	17%
B. Tabakkonsum		
gelegentlich	4%	7%
selten	12%	4%
nie	84%	89%

Pädagogische Probleme

Den Sportvereinen obliegen hinsichtlich der Erziehung zur Mässigung beziehungsweise zum Verzicht von Drogen- und Genussmittelkonsum wichtige sporthygienische Aufgaben. Nicht zu übersehen sind Gründe für manche Austritte aus Sportvereinen: «Dort wurde immer zuviel gefeiert – man hat mich dort nicht für so voll genommen, und mitrauchen und mittrinken wollte ich nicht – es war oft die Hauptsache nur das Rauchen und das Biertrinken.» Damit wird also die heikle Frage berührt, ob und in welchem Mass die Sportvereine eine

negative pädagogische Einwirkung auf den Genussmittelkonsum Jugendlicher haben. Wir müssen diese Frage im Hinblick auf unser Untersuchungsmaterial hinsichtlich des Tabakkonsums eindeutig verneinen. In Sportklubs sind prozentual nur selten mehr Raucher als Nichtraucher; jedoch sind unter den Nichtsportklubmitgliedern sehr oft mehr Raucher als Nichtraucher. Zweifellos sind bei der Gewöhnung an das Rauchen im Jugendalter so komplexe Ursachenbündel im Spiel, dass man auf keinen Fall die Sportklubs verantwortlich oder mitverantwortlich machen kann. Andererseits jedoch bietet sich im Sportklub eine pädagogische Chance, den Jugendlichen auf die Wertlosigkeit des Rauchens und auf die gesundheitlichen Nachteile hinzuweisen. Offene Diskussionen, Sportarztvorträge, Filme und das *positive Vorbild des Trainers, der Funktionäre* und der anderen Aktiven gehören in das theoretische Programm jedes Trainingsplans. Dass der jugendliche Sportler im Klub die Sache des Sports ernst nimmt und damit zu einer positiven Lebenshaltung, besonders in der Stadt, erzogen wird, spricht aus unserer Übersicht; besonders ist eben die höhere Zahl der Raucher unter den Nichtsportklubangehörigen in der Stadt ein Zeichen, dass dieser Teil der Jugend mehr anderen gesellschaftlichen Einflüssen ausgesetzt ist, die ihn zum Rauchen veranlassen. Gleiches gilt für den Alkohol- und Haschischkonsum. Es gibt inzwischen eine Fülle von gutem Material zur Gesundheitserziehung (*Steuer, U., Steuer, W. 1978, Klein 1976, Pro Juventute 1978, Schär 1978*), welche auch die Sporthygiene im Hinblick auf die Genussmittel-Prävention einbeziehen. *Besondere Bedeutung kommt der Einschränkung einer Zigarettenwerbung in Verbindung mit dem Sport zu; Zigarettenrauchen wird mit Jugend, Sport, Erfolg, Fitness, Gesundheit, Kraft assoziiert. Tatsächlich ist das Gegen-*

teil wahr: «Tabak nimmt den Wind aus den Segeln.» In England hat man kürzlich nachdrücklich in einer führenden medizinischen Fachzeitschrift auf diesen Missstand aufmerksam gemacht und die «Sportverantwortlichen an die sportliche Verantwortung» gemahnt.

Hochleistungssport und regelmässiger Genussmittelkonsum schliessen sich aus.

Zusammenfassung

In verschiedenen Einzelstudien wurde der Tabletten- sowie der Alkoholkonsum von Leistungssportlern in der Schweiz untersucht, ebenso das Verhalten gegenüber Drogen. Von 206 Schwimmerinnen und Schwimmern rauchte kein einziger Sportler, ebenso keiner von 100 Elite- und Berufsradfahrern. Von 322 Reitsportlern bezeichneten sich rund 50 Prozent als Raucher, die im Mittel 17,4 Zigaretten konsumierten. Von 200 Kunstturnern waren 10 Prozent mässige Raucher, nur 2 Prozent hatten bereits einmal Haschisch probiert. Von 275 Tennisspielern tranken 7 Prozent nie Wein und 17 Prozent nie Bier; 35 Prozent waren Raucher. Die Fussballspieler der Nationalliga A und B verzichteten in 98 Prozent auf Tabak, in 10 Prozent völlig auf Wein, in 16 Prozent auf Bier; 6 Prozent hatten einmal Drogen konsumiert. Schliesslich waren es von 101 Skirennsportlern nur 16 Prozent der Herren und 11 Prozent der Damen, die selber oder gelegentlich einmal rauchten. ■

Literatur

- Bärerle D., König H., Pedina H.: Praxis der Drogenberatung. Kohlhammer Verlag, Stuttgart, 1979.
- Biener K. (Hrsg.): Sportmedizin. Profile der Einzelsportarten. Habegger Verlag, CH-4552 Derendingen/SO, 1982. Darin sind enthalten die kurzgefassten Dissertationen von Blickenstorfer, Burki, Caluori, Honegger, Lüthi, Oechslin, Pancaldi und Zürni.
- Bedworth A.E., D'Elai J.A.: Basics of drug education. Baywood Publ. Co., Farmingdale M.Y., 1973.
- Feser, H. (Hrsg.): Drogenzerziehung. Vaas Verlag, Ulm, 1978.
- Klein, K.: Praktische Gesundheitserziehung. Quelle und Meyer, Heidelberg, 1976. 246 Seiten.
- Kutsch T., Wiswede G. (Hrsg.): Drogenkonsum. Hain Verlag, Königstein, 1980.
- Lickint, F.: Jugend und Tabak. Greifen-Verlag, Rudolfstadt, (1959).
- Novak, J., Kunderat, M.: Ergebnisse von Kontrolluntersuchungen der Teilnehmer an der Weltmeisterschaft im Veteranenlauf. Schweiz. Z. Sportmed. 23, 129, (1975).
- Pro Juventute: Gesundheitserziehung in der Schule. Orell Füssli Verlag, Zürich, 1978.
- Schär, M.: Nicht mehr rauchen. Blaukreuz Verlag, Bern, 1978.
- Steuer, U., Steuer, W.: Gesundheitserziehung. Thieme Verlag, Stuttgart, 1978.
- Wöbcke, M.: Rauschmittelmisbrauch, Prävention und Therapie. Kösel Verlag, München, 1977.

