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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 13 (1956)

Heft: 9

Artikel: Todesfälle im Sport

Autor: Albonico, Rolf

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991111

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: 15.07.2025

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

sich die Nächte bei Tanz und anderer Lustbarkeit um die Ohren zu schlagen. Ja, manche Sportler können noch nicht einmal auf ihren Samstagabendbummel verzichten, obwohl sie am nächsten Tag frisch und ausgeruht auf dem Sportplatz erscheinen sollen. Sie sind auf dem Holzweg, wenn sie annehmen, durch ausgedehnten Schlaf in den Sonntagmorgen hinein liesse sich das Versäumte nachholen. Das Gegenteil ist der Fall. Einmal ist durch die von draussen in die Wohnung dringenden Tagesgeräusche, wie Autohupen und Strassenbahnlärm, niemals ein so tiefer und gesunder Schlaf wie in der Nacht, vor allem vor Mitternacht möglich und zum anderen macht das halbwache Herumliegen im Bett die Glieder nur noch müder und zerschlagener. Wenn man dann an die frische Luft kommt, überläuft einem trotz Sonnenschein ein Frösteln und das Gefühl voller Spannkraft und Leistungsfähigkeit stellt sich den ganzen Tag nicht ein. Aehnlich verhält es sich mit jener Sucht nach Sonne und Wasser, die den Menschen alljährlich mit Beginn des Sommers zu befallen pflegt. Jeder Sportler sollte auch ein Schwimmer sein und nach harter Arbeit in Fabriken oder Büroräumen ist Baden in der Sonne und im Wasser ein guter Ausgleich. Wie in allen Fällen des Lebens kann aber auch hier durch Uebertreibung mehr Schaden als Nutzen geerntet werden. Stundenlanges Herumliegen in der Sonne und langer Aufenthalt im Wasser laugen den Körper aus und die Kondition schmilzt förmlich weg. Daran sollten vor allem Fussballer und Leichtathleten denken.

Kampf dem tierischen Ernst!

Unter geistiger Bereitschaft und Vorbereitung versteht man nicht, die ganze Woche und sogar die letzten Stunden vor dem Wettkampf über diesen zu sprechen. Leider ist es in manchen Vereinen Sitte, dass selbst noch im Autobus auf die Spieler eingeredet und ihnen alle möglichen und unmöglichen Ratschläge erteilt und die Schwierigkeiten des bevorstehenden Spieles aus purer Angst, der Gegner könnte unterschätzt werden, in den grellsten Farben ausgemalt werden. Auf diese Weise werden die Nerven der Spieler immer in Spannung gehalten und im Moment, wo es gilt, sind sie der Belastungsprobe nicht mehr gewachsen. Viel vernünftiger dürfte es sein, wenn Trainer und Begleiter geschickt versuchen, die Gespräche ihrer Leute vor dem Spiel auf andere Dinge zu lenken und für Witz und Unterhaltung auf der Fahrt zum Gegner zu sorgen. So wird durch die Auflockerung der Atmosphäre die Spannung von den Spielern genommen, was ihnen ermöglicht, leicht und unbeschwert in den Kampf zu gehen. Vollkommen verkehrt ist es auch, dass — was vorwiegend die kleineren Vereine angeht — die Spieler der ersten Mannschaft, die mit der Reserve angereist kommen, sich bis zum Beginn ihres Spieles im rauchgeschwängerten Vereinslokal herumdrücken, ohne etwas zu tun. Durch dieses untätige Umhersitzen in den Mittagsstunden werden Spannkraft und Konzentrationsvermögen von einem Gefühl der Mattigkeit und wohligen Entspannung verdrängt, und schliesslich möchte man lieber ein Nickerchen machen, als Fussball spielen. Richtiger ist es, wenn die Männer einen kleinen Bummel durch den Ort machen, auf dem Sportplatz eine Weile ihrer Reservemannschaft zusehen und rechtzeitig vor dem Spiel mit dem Umkleiden beginnen. Hierbei sollten die Spieler nicht wie verlorene Schafe allein in der Gegend herumlaufen, sondern möglichst beisammenbleiben, weil auf diese Weise das Gefühl der Zusammengehörigkeit und der Kameradschaft gefördert wird, woraus wieder das nötige Selbstvertrauen für das Spiel auf fremdem Gelände erwächst. Mitunter passieren dann beim Anziehen des Sportdresses die tollsten Pannen. Der Torwart hat seine Knieschützer vergessen und der Linksaussen meinetwegen die Schnürsenkel. Ein anderer schliesslich merkt, dass in seinem Stiefel ein Nagel durch die Sohle sticht und sucht verzweifelt nach einer Zange. Jetzt geht alles wirr und aufgeregt durcheinander, was doch so leicht hätte vermieden werden können. Dann nämlich, wenn sich die Betroffenen selbst um ihre Sachen gekümmert und es nicht der Mutter oder Frau überlassen hätten, diese in Ordnung zu bringen und den Koffer zu packen. Der Sportler weiss selbst, was er benötigt und deshalb sollte er die Sachen, die ihm ja quasi als Handwerkszeug dienen, pflegen und hüten wie der Soldat sein Gewehr. Leute, die am Sonntagabend ihren Koffer in die Ecke stellen und sich die ganze Woche nicht um ihn kümmern, dürfen sich nicht wundern, wenn sie Aerger haben. Das Motorrad wird gehegt und gepflegt, weil man damit protzen kann, der Sportausrüstung wird aber in vielen Fällen nicht die genügende Beachtung geschenkt. Wie könnte es sonst vorkommen, dass Spieler auf verschlammten Plätzen mit abgelaufenen (oder gar ohne) Stollen herumrutschen). Zum Schluss sei noch gesagt, dass die Unsitte, während der Pausen Sprudel zu trinken, ein Dorn im Auge jedes Trainers sein sollte. Gebt den Spielern Zitronenscheiben mit Traubenzuckerauflage. Dies löscht den Durst viel besser und hebt die Leistungsfähigkeit.

Mit diesem kleinen Querschnitt sollte einmal gezeigt werden, dass gar viel zu beachten ist, wenn die durch Veranlagung und Uebung erreichte Durchschnittsleistung nicht das Endziel sein soll. Gerade weil die Einhaltung dieser Gebote sportlicher Vernunft an die Willenskraft und Charakterfestigkeit so grosse Anforderungen stellt, lohnt es sich, diese Ratschläge ernst zu nehmen, denn der Sieg über die eigenen Schwächen ist allein schon diese Opfer wert. «Der Fussball-Trainer»

Todesfälle im Sport

von Dr. Rolf Albonico

Es mag angebracht sein, im Rahmen unserer Artikelreihe «Der Sportler und seine Gesundheit» auch mit ein paar Worten der Todesfälle Erwähnung zu tun, die beim Sport auftreten können. Dieses Unterfangen ist getragen von der doppelten Absicht, einmal das tatsächliche Bestehen der Möglichkeit von Sporttodesfällen nicht zu verschweigen, zum andern aber der falschen Vorstellung zu begegnen, wonach Todesfälle im Sport zu den regelmässigen Erscheinungen gehören. Absehen wollen wir in unseren Betrachtungen vom amerikanischen Sport, der mit seinem Rugby wesentlich zur Erhöhung des Prozentsatzes beiträgt. — Absehen müssten wir ferner genau genommen auch von jenen verhältnismässig zahlreichen Todesfällen des Box- und Radrenn-Berufsportes, der mit dem eigentlichen Sport ja nur den Namen und die äussere Form gemein hat, sonst aber bekanntlich eine geschäftliche Angelegenheit ist. Diese Todesfälle gehörten somit in die Statistik der Berufsunfälle, was eine weitere spürbare Entlastung der Verhältniszahlen ergäbe. Analog verhält es sich mit den weniger zahlreichen Todesfällen in den übrigen Berufssportarten. Auch die Unfälle des Automobilsportes und des Flugsportes sind besonders zu deuten und zu werten und mögen von unserer Betrachtung ausgeschlossen sein. — Ferner müssen wir absehen auch von der grossen Anzahl jener Badeunfälle, die mit Sport nicht das geringste zu tun haben, doch dürfte hier die Abgrenzung am schwierigsten sein.

Aus diesen Gründen der Unmöglichkeit genauer Klassierung wollen wir in der Folge weniger von der einzelnen Sportart ausgehen, als vielmehr von der Art der Verletzung oder des Schadens, die oft in mehreren Sportarten dieselben sind und für den Gelegenheits- und «Auch-Sportler» gelten wie für den eigentlichen Sportler und den Wettkampfsportler.

Die bereits erwähnten Badeunfälle mögen hinsichtlich der Zahl wohl an der Spitze stehen. Ihre Häufigkeit steht ungefähr im umgekehrten Verhältnis zum schwimmerischen Können. Es sind also meist Nichtschwimmer oder schlechte Schwimmer, die irgendwelchen Störungen zum Opfer fallen, selten gute Schwimmer und praktisch nie Wettkampfschwimmer. Solche lebensgefährliche Störungen sind, objektiv gesehen: Wellengang, Schlingpflanzen, Strömungen, Behinderung durch Mitbadende oder Gegenstände u. ä. m. — und subjektiv gesehen: Ermüdung, Muskelkrampf, Unwohlsein, Wasserschlucken, usw.

Während den ungeübten Schwimmer bei solchen Störungen vielfach die Angst an der richtigen Reaktion hindert, weiss der Geübte dank seinem Training und dank seinem besseren Wissen um die Gefahren und deren Verhütung diesen auszuweichen oder mit Ueberlegenheit zu begegnen. So sind beim guten Schwimmer auch die Herztodesfälle seltener als beim Gelegenheitsbadenden, haben diese Todesfälle doch Ursachen, die fast ausnahmslos im falschen Verhalten liegen, vor allem bekannt sind: überhitztes Inswasserspringen, Schwimmen nach überstandener Infektionskrankheit, Schwimmen nach (reichlichem) Alkoholgenuss, Schwimmen nach grosser (ungewohnter) Anstrengung.

Ebenfalls zu vermeiden sind Todesfälle, verursacht durch Bewusstseinsstörungen, die eintreten können bei Sonnenstich oder beim «berühmten» Baden mit vollem Magen. — Gesamthaft mag gesagt sein, dass es wohl in keinem andern Sport möglich wäre, wie im Schwimmen, die Anzahl der Todesfälle stark herabzusetzen.

Nach objektiven und subjektiven Ursachen einteilen lassen sich auch die Todesfälle beim Bergsport. Hier stehen Steinschlag, Lawinen, Wetterumschlag und drgl. auf der einen, mangelndes Training, ungenügendes Können, Leichtsinn, Fahrlässigkeit, Uebermüdung auf der andern Seite. Die der ersten Kategorie zugehörigen sind naturgemäss nie ganz auszuschliessen, während die Fälle der zweiten Gruppe fast ausschliesslich zu Lasten der Betroffenen gehen. Die eigentlichen Todesursachen beim Bergsport sind: tödliche Verletzungen infolge Absturz oder Steinschlag, Ersticken oder Erfrieren bei Lawinenunfällen, Erfrieren bei überraschender Kälte und nicht zuletzt Zusammenbruch — Kollaps — infolge allgemeiner Erschöpfung. Kollapsähnlich sind auch die Zusammenbrüche, die in einem augenblicklichen Kräftezerfall bestehen, als Folge eines sog. Traumas, d. h. eines Sturzes, Schlages oder Falles. Mit dieser Erklärung ist bereits auch auf deren hauptsächlichstes Vorkommen hingewiesen; es sind die Sportarten: Fussball, Hockey, Ringen, Boxen, Jiu-Jitsu, Skifahren, Eislauf, Schlitteln. Daneben sind solche Zusammenbrüche — gemäss der Natur ihres Entstehens — praktisch in beinahe allen Sportarten möglich, so z. B. auch im Schulturnen. Beim Boxen nun, wie auch beim Freistilringen und beim Jiu-Jitsu, liegt es zum Teil in der Kampfabsicht, dem Gegner einen solchen traumatischen Schock auszulösen; beim Boxen kennen wir ihn in der Form des k. o., des knock out. Und hier ist es der Kinn-k. o., der als das «klassische» schockerzeugende Trauma gilt und uns deshalb für einen Augenblick beschäftigen soll.

Der Unfallmechanismus beim Kinn-k. o. besteht darin, dass die Erschütterung durch den Schlag auf das Kinn auf dem Knochenweg weitergeleitet wird zum Gleichgewichtsorgan im inneren Ohr und dort die Störungen hervorruft, die den Boxer zu Boden zwingen. Ist der Schlag schwerer Natur— und dies muss nicht nur beim Boxen der Fall sein —, dann wird die erwähnte Erschütterung weitergeleitet auf Kleinhirn und Medulla, was Bewusstlosigkeit zu Folge haben kann. Da diese Bewusstlosigkeit oft blitzartig eintritt, stürzt der Getroffene augenblicklich und widerstandslos zurück; dabei schlägt er meist mit dem Kopf hart auf dem Boden auf, was vielfach erst die Ursache der lebensgefährlichen Verletzung in der Form des Schädelbruches oder innerer Blutungen ist.

Der Kinn-k. o. ist — wie bereits gesagt — der typischste Schock beim Sport. Daneben gibt es noch andere Schockformen, wie z. B. den Solarplexus-k. o. Er tritt ebenfalls beim Boxen auf, daneben aber in einer Reihe anderer Sportarten, wie z. B. beim Wasserspringen oder im gewöhnlichen Turnen beim Bockspringen oder sogar bei Medizinballübungen (im letzteren Falle jedoch kaum tödlich), allgemein überall dort, wo heftige Schläge oder Stösse gegen die Magengrube hin erfolgen. Dabei wird durch das Trauma eine Nervenreizung erzeugt, die das Aussetzen der Atmung bedingt, womit Bewusstlosigkeit und Zusammenbruch gegeben sind. — Im Anschluss an den Kinn-k. o. des Boxsportes ist die den k. o. begleitende Gehirnerschütterung zu nennen. Sie ist über das Boxen hinaus typisch für eine ganze Reihe von Sportarten wie Radfahren, Schlitteln, Skifahren, Eislaufen, Geräteturnen, Reiten, um die hauptsächlichsten zu nennen. Wenn wir sie in unserem Zusammenhang erwähnen, so deshalb, weil sie vielfach mit Blutungen innerhalb des Schädels verbunden sind, was zum Tode führen kann. Verhängnisvoll bei diesen innern Schädelblutungen ist der Umstand, dass häufig stundenlang keine auffälligen Krankheitserscheinungen auftreten, so dass weder der Verunfallte selbst, noch seine Umgebung an eine ernsthafte Verletzung denken. Plötzlich eintretender Tod ist dann die Ueberraschung. Beunruhigende Erscheinungen bei solchen Verunfallten — die einen sofortigen ärztlichen Eingriff erfordern — sollten daher auch dem Laien bekannt sein: zunehmende Schläfrigkeit, Zuckungen, Erbrechen, Blutung oder Austritt klarer Flüssigkeit aus Nase oder Ohr.

Ebenfalls nicht immer sofort als schwere Fälle erkannt werden innere Verletzungen der Brust- und Bauchhöhle. Darum gilt auch hier beim leichtesten Verdacht: den Arzt herbeiziehen. Und ein solcher Verdacht muss bestehen, sobald irgend eine bedeutende Einwirkung auf die Bauchdecke stattgefunden hat. Blutungen mit lebensgefährlichem Charakter der Leber, der Gallengänge, des Magens und der Milz, sowie von Baucheingeweidegefässen sind die möglichen Verletzungsfolgen. Und die hauptsächlichsten Symptome für solche innere Blutungen sind: Austreten von schaumig-hellrotem Blut bei Lungenverletzungen, Erbrechen von schwarzroten Blutklumpen bei Magenblutungen und blutiger Urin bei Nierenblutungen.

Dass bei offenen Wunden der Körperoberfläche — um zu einer letzten möglichen Todesursache zu kommen — weniger die Blutung das Lebensgefährliche ist, sondern eine eventuelle Infektion, wird oft zu wenig beachtet; besonders bei Rasensportarten empfiehlt sich diesbezüglich einige Vorsicht.

Gesamthaft betrachtet sind der Möglichkeiten für Todesfälle im Sport — wie ja im Leben überhaupt — recht viele; doch verglichen mit dem Ausmass, das der Sportbetrieb in unserer Zeit angenommen hat, ist die Zahl der tatsächlichen Fälle verschwindend klein. Und zum Abschluss unserer heutigen Betrachtungen über Todesfälle im Sport dürfte noch folgende medizinische Beobachtung interessieren: überraschend zahlreich sind die Fälle, wo der Sportler eine tödliche Krankheit in sich trägt, meist ihm selber unbewusst, wobei, bei zusätzlicher Belastung der Organe durch sportliche Betätigung, plötzlicher Tod eintreten kann. Auf diese Weise mag mancher sog. unerklärliche Todesfall im Sport seine natürliche Deutung finden.