Wozu haben wir eine Nase?

Autor(en): **Frey, P.**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **23 (1966)**

Heft 11

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991042

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Das eigentliche Springen

a) Einstichübung mit zwei Schritten Anlauf: schnelles, aber weiches Vorbringen des Stabes, bis der linke Arm voll gestreckt ist. Die rechte Hand schiebt den Stab vor den Kopf, beide Handrücken drehen nach oben. Aufsprung lotrecht unter der rechten Hand und bewusster Sprung in den Stab hinein. Der rechte Arm wird nach dem Absprung wieder lang. Abbildung 6.

b) Verlängerung des Anlaufes auf ca. 11/12 m, dann in der Folge auf 15/16 m und gar auf 19/21 m. Sprungübung mit Auflegen der Latte 60—80 cm hinter dem Einstichkasten in Richtung Landefläche. Am vorteilhaftesten wird die Latte (Seil, Schnur, Stange) von zwei Helfern gehalten.

c) Immer wieder sind dazwischen Steigerungsläufe mit dem Stab auszuführen. Vermeide Verkrampfungen und achte beim Springen darauf, dass nicht alle Anstrengungen durch zu frühen Armzug vernichtet werden.

Und hier noch drei Ergänzungsübungen

Gross ist die Zahl der Trainingsübungen für Kondition und Technik des Stabspringers. Man muss ja schnell sein, gewandt und mutig, aber auch Kraft besitzen im Schultergürtel, im Rumpf und in den Armen. Übe vor allem folgende Teile:

a) Einrollübung: Aufschwingen des Körpers, ähnlich einer Rolle rückwärts, aus der langen Hangphase in einen Sturzhang, der nahe am Stabe ist. Diese Übung kann ausgeführt werden an der senkrecht gehaltenen Stange, an Tauen, an Ringen usw. Abbildung 7.

b) Die unter a) beschriebene Übung nähert sich ganz besonders dem Stabsprung, wenn sie an schwingenden Tauen und Ringen ausgeführt wird. Abbildung 8.

c) Drehstütz-Übung: Man versuche bei gleicher Höhe im Springen mit den Griffen immer weiter herunter zu gehen, dafür den Drehumstütz zu intensivieren. Beachte Abbildung 9 und überlege die Problematik dieser Aufgabe. Seil, Kasten und Matte sind die drei Utensilien für die Ergänzungsübung. Der Drehumstütz wird hier immer schwieriger, je höher der Kasten und je tiefer der Griff gehalten wird. ■

Wozu haben wir eine Nase?

Dr. P. Frey

Durch Mund oder Nase atmen?
A. Gautschi hat in Nr. 7 «Starke Jugend — freies Volk» geschrieben: «Reisst den Mund auf beim Laufen!»

Wir wollen hier ganz vom ästhetischen Gesichtspunkt absehen und klarstellen: Die Nase ist nicht nur Riechorgan. Sie hat durch ihren Bau und die Struktur ihrer Schleimhaut ausserdem Funktionen zu erfüllen, die im besonderen den Eigenschaften der Nase als «Atrium des Respirationstraktes» entsprechen — die Nase quasi ein Ansatzstück der obern Luftwege. Kühle, trockene und staubige Luft macht hier eine Wandlung durch, sie wird dem körperinneren Milieu angepasst, auf die tiefgreifenden Veränderungen vorbereitet, die sie in der Lunge in ihrer Zusammensetzung als Gasgemisch erfährt. Die Nase ist unsere Klimaanlage.

Die Nasenschleimhaut ist dazu da, die Luft anzufeuchten, zu erwärmen und zu reinigen.

Sie ist dazu in der Lage kraft ihres spezialisierten Schleimhautepithels und der recht komplizierten inneren Architektur, die auf einer gesetzmässigen Anordnung von papierdünnen Knochenschalen, den sogenannten Muscheln, beruht. Das Gefüge des inneren Skeletts der Nase bewirkt, dass die Luft durch ein kleines Labyrinth von mit Schleimhaut überzogenen Muschelgängen hindurchgeschleust, somit gefiltert, zugleich auf einer in solcher Weise vergrösserten Schleimhautfläche angefeuchtet und angewärmt wird. Wohl wird dabei eine geringe Bremsung des Luftstromes in Kauf genommen, die um so ausgeprägter ist, je stärker der Sog ist und je mehr das naseninnere Gerüst — auf angeborener Grundlage oder unfall- oder krankheitsbedingt — deformiert ist. Strukturverschiebungen betreffen vorwiegend die Nasenscheidewand, die operativ korrigiert werden kann.

Der Mund entbehrt der beschriebenen Eigenschaften zur Adaptation der Aussenluft an die unteren Atemwege. Die Mundschleimhaut ist anders geartet, hat andere Aufgaben zu erfüllen. Der kalte, trokkene und schmutzige Luftzug gelangt auf kürzestem Wege in Rachen, Luftröhre und Bronchien. Die Schleimhäute dieser Organe sind sehr empfindlich und reagieren auf äussere Reize wie Kälte, Trockenheit und schmutzige Luft bei gegebener Disposition des Organismus mit Entzündungen und degenerativen Erscheinungen, die ihrerseits bakteriellen und Virus-Infektionen den Weg ebnen. Eiterungen der Gaumen- und Rachenmandeln, Reizzustände im Bereich des Stimmapparates und Bronchitiden sind der Ausdruck davon.

Dem Ungeübten fällt die Nasenatmung schwer; es ist bequemer, schon bei den ersten Anzeichen von Lufthunger bei körperlicher Betätigung den Mund aufzumachen. Nasenatmung ist Gewohnheitssache; je früher sie gelernt wird, desto leichter fällt sie dem Sportler. Es ist wie mit jeder Art von Training: Man muss sie systematisch üben. Selbstverständlich genügt sie bei stark beanspruchter Atmung nicht mehr allein und muss durch Mundatmung ergänzt oder ersetzt werden. Das Ausatmen erfolgt zweckmässiger durch den Mund.

Ausschliessliche Mundatmung ist medizinisch eine «Unsitte». Anstatt dazu zu ermuntern, sollte den Sporttreibenden zugerufen werden: «Macht den Mund zu beim Laufen — solange wie möglich!» ■