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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 26 (1969)

Heft: 10

Artikel: Ein Bier genügt

Autor: Meyer, Jürg

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994175

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: 12.07.2025

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

Diese Durchschnittswerte und die entsprechenden Symptome wurden an nicht Alkoholgewohnten mit nüchternem Magen ermittelt.
Obschon mässige oder schwere Trinker an Alkohol gewöhnt sind, steigen die Promille bei ihnen gleich rasch wie bei alkoholungewohnten Personen. Hingegen kann bei den Symptomen eine grössere Verträglichkeit festgestellt werden.
Erst bei chronischem schwerem Trinkertum kommt es zu einer Umkehr der Verträglichkeit, indem plötzlich wieder viel weniger, sogar noch weniger als bei Abstinenten vertragen wird.
Mehr Alkohol als die Tabelle angibt braucht es hingegen, wenn man zum Essen trinkt. Zum Essen muss man bis zur Hälfte mehr Alkohol trinken, um im Blut gleichviel Promille zu erreichen, wie wenn man nüchtern trinkt. Wichtig ist auch die Tatsache, dass bei Frauen der Blutalkoholgehalt um etwa 20 Prozent rascher ansteigt als bei Männern mit gleichem Gewicht. Ebenso ist nicht zu vergessen, dass eine ganze Reihe von Medikamenten die Alkoholwirkung vervielfachen.
Man mag aus diesen Ausführungen vor allem ersehen, von wievielen Faktoren die Wirkung genossenen Alkohols abhängt und wie schwierig es im Einzelfall ist, die eigene Alkoholverträglichkeit objektiv abzuschätzen, insbesondere auch deshalb, weil schon geringer Alkoholgenuss einer objektiven Selbsteinschätzung bekanntlich nicht eben förderlich ist. Die Tatsache aber, dass die unfallrisiko-erhöhende Wirkung kleinster Alkoholmengen, die früher als völlig harmlos angesehen wurden, eindeutig feststeht, zwingt heute einen jeden täglich zur Entscheidung, wie weit er im Strassenverkehr persönlich «auf der sicheren Seite» bleiben will.

Ein Bier genügt

von Jürg Meyer, Zürich

Ein Bier genügt, und Sie erreichen in anspruchsvollen Testen die Spitzenleistung nicht mehr. Zwei Glas Bier genügen, und Ihr Unfallrisiko auf der Strasse ist erhöht. In Chicago hat man vor einiger Zeit den Alkohol im Blut von Verunfallten gemessen und ihn verglichen mit dem Alkoholgehalt des Blutes von Autofahrern, die keinen Unfall hatten.
Die Ergebnisse waren überraschend, wenn nicht alarmierend. Es brauchte keineswegs die berühmten 0,8 Promille zu einem erhöhten Unfallrisiko. Schon ab 0,4 Promille stieg die Unfallhäufigkeit stark an und war bei

1 Promille bereits vier- bis sechsmal so gross wie bei den Personen, die keinen Alkohol tranken. Bei

1,3 Promille war das Risiko sogar zehnmal

grösser und mit

1,5 Promille 25mal.

Eine Untersuchung in Deutschland in der gleichen Zeit zeigte, dass rund 20 Prozent der Personen mit 0,2 Promille Alkohol im Blut «unsorgfältiger und rücksichtsloser» fahren als Personen, die keinen Alkohol tranken. Bei 0,5 Promille waren es bereits 40 Prozent, die messbar unsorgfältiger steuerten; bei 0,7 Promille waren es 66 Prozent, bei 1 Promille 88 Prozent und bei 1,4 Promille waren es gar 100 Prozent!

Diese Zahlen belegen eindeutig,

wie gefährlich gerade «mässiger Alkoholgenuss»

mit weniger als 0,8 Promille Alkohol im Blut für den Strassenverkehr ist. Erst bei 0,8 Promille ist bei jedem einzelnen Autofahrer der Zusammenhang zwischen Alkohol und Unfall so stark, dass die Gerichte die Schuld aussprechen können. Darunter weiss man bloss, dass bei einem grossen Prozentsatz der Alkohol am Unfall schuld war, aber man kann es von Einzelfall zu Einzelfall nicht sicher entscheiden. Dabei ist der Prozentsatz der Autofahrer, die mit 0,2 bis 0,8 Promille Alkohol im Blut auf die Strasse gehen, ungleich grösser als die Zahl der Autofahrer, die sich mit 0,8 und mehr Promille noch auf die Strasse wagen. Ohne Übertreibung dürfen wir annehmen, dass die «im Einzelfall nicht erfassbaren» Alkoholunfälle mit weniger als 0,8 Promille für das Verkehrsmorden auf der Strasse zahlenmässig viel stärker ins Gewicht fallen als die eindeutigen Alkoholunfälle mit mehr als 0,8 Promille.

Die Promille im Blut

hängen direkt von der Menge des getrunkenen Alkohols ab. Ein gesunder, nüchterner Mann erreicht mit einem Zehntel Deziliter reinen Alkohol bereits rund 0,1 Promille im Blut. Diese Menge Alkohol findet sich in 1 dl Wein, in 2 dl Bier oder in einem Viertel-dl Spirituosen (Schnaps, Kirsch, Rhum, Whisky usw.).

0,2 Promille, eine Alkohol-Blut-Konzentration, wie sie bei einem normalgewichtigen und durchschnittlich grossen Menschen gewöhnlich durch Genuss von 4 dl Bier erreicht werden kann, galten — und gelten vielfach noch heute —, im allgemeinen als absolut harmlose Dosis. Viele Wissenschaftler, welche die Wirkung des Alkohols in seinen verschiedenen Konzentrationen auf den menschlichen Organismus untersuchen, äussern sogar ausdrücklich die Meinung, Konzentrationen um 0,15 bis 0,2 Promille zeigten praktisch keine feststellbaren Auswirkungen.

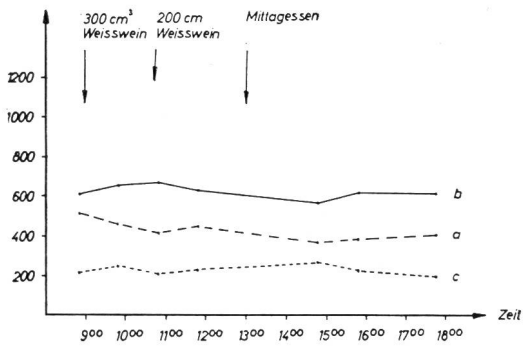
Freilich fiel immer wieder auf, dass die Alkoholverträglichkeit bei einzelnen Personen in ausserordentlich weiten Grenzen zu schwanken pflegte. Personen, die sich in vorangegangenen Versuchsreihen hinsichtlich Alkoholverträglichkeit durchaus normal d. h. dem Durchschnitt entsprechend verhalten hatten, zeigten plötzlich — aus irgendwelchen oft unbekannten Gründen — selbst bei viel kleineren Alkoholmengen unerwartet heftige Reaktionen. Bekannt ist auch die Tatsache, dass gewisse Menschen eine ausgesprochene Alkoholverträglichkeit aufweisen und auf Konzentrationen noch kaum feststellbar reagieren, die bei anderen Versuchspersonen deutlich Symptome zutage treten lassen.
Zur Messung der Instabilität des Gleichgewichtes beim stehenden Menschen kann ein spezielles Gerät verwendet werden. Dieses Gerät registriert auch unsichtbare Körperschwankungen mit höchster Präzision. Es kommt zum Einsatz bei der Untersuchung von Schwindel-,

Taumel-, Rausch- und Fieberzuständen, Ermüdungserscheinungen, Störungen der Seh- und Hörfunktionen, bei Nervenkrankheiten, Katatonie, Vergiftungen, der Ménièr'schen Krankheit usw.
Gerade weil der menschliche Organismus oft relativ unberechenbar auf ein und dieselbe Alkoholgabe reagiert und zwischen einzelnen Personen erhebliche Verträglichkeits-Unterschiede bestehen, dürfen wir die Ergebnisse wissenschaftlicher Tests nur als das interpretieren, was sie sind: Aussagen über das durchschnittliche Verhalten der damals geprüften Versuchspersonen — Aussagen, die einzelnen Sonderfällen Rechnung tragen können, aber durchaus keine Versicherung in sich schliessen, dass sie auch in unserem Falle zutreffen. Es ist möglich, dass unsere eigene Reaktion günstiger ausfällt. Genau so gut aber kann das Gegenteil der Fall sein.
Die folgende Übersicht will ein Durchschnittsbild des Verhaltens nach Alkoholgenuss vermitteln. Sie beruht auf breit angelegten Untersuchungen verschiedener Wissenschaftler an mehreren hundert Personen. Diese Übersicht ist deshalb besonders wertvoll, weil sie vor allem auch über die geringen, vielfach als harmlos angesehenen Alkohol-Blut-Konzentrationen eine konkrete Aussage macht. Bei den Getränkemengen, welche die Promillewerte praktisch verdeutlichen, ist zu berücksichtigen, dass sie für Personen von 70 kg Normalgewicht ausgerechnet wurden, und als Faustregel gelten. (Bei geringerem Körpergewicht haben dieselben Mengen stärkere Wirkung.)

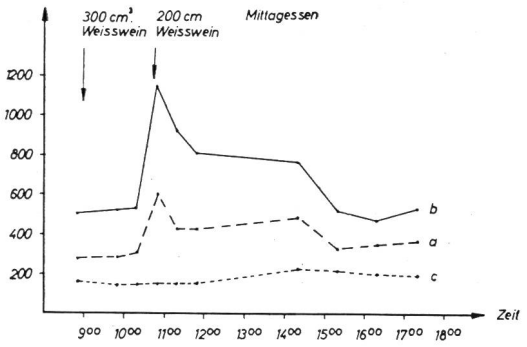
Instabilität des Gleichgewichtes unter Einfluss von Alkohol

a: Mit offenen Augen, b: Mit geschlossenen Augen; c: KGS mit geschlossenen Augen.

Versuchsperson A:



Versuchsperson B:



Die Verlaufskurve zweier unter dem Einfluss von Alkohol stehender Versuchspersonen (A = 26 Jahre alt, 180 cm gross, 73 kg schwer; B = 35 Jahre alt, 179 cm gross, 71 kg schwer) zeigt deutlich die Unterschiede der Instabilität bei gleichen Alkoholmengen bzw. der individuell verschiedenen Verträglichkeit.

Was sagt der Sportarzt?

Es ist eigentlich jedem seriösen Leistungssportler klar, dass er nicht rauchen und — so lange er intensiv trainiert und Wettkämpfe bestreitet — auch nicht Alkohol trinken sollte.
Und trotzdem sind die Reklamewände unserer Fussballstadien und Sportanlagen voll von Anpreisungen für alkoholische Getränke und Zigarettenmarken! Welch ein Widersinn! Kommen wir im Schweizer Sport wirklich nicht ohne diese jedem sportlichen Denken ins Gesicht schlagenden finanziellen Zuschüsse der Liqueur- und Zigarettenfabrikanten aus?
Vielleicht noch stossender sind diejenigen «Sportler», die sich auf dem Sportplatz nach getaner Arbeit eine brennende Zigarette in den Mund schieben und nichts Gescheiteres wissen, als unmittelbar nach einem Training oder Wettkampf zu rauchen.
Warum sind eigentlich Alkohol und Nikotin schädlich? Alkohol ist ein Reizgift, das nach vorübergehender Stimulation sehr rasch eine allgemeine Erschlaffung erzeugt und die gesamten neuromuskulären Koordinationen in ungünstiger Weise verändert. Wer weiss, wie subtil diese Veränderungen bei einem hochspezialisierten Athleten unter Umständen sind — man denke nur an technische Disziplinen irgendwelcher Art —, wird ohne weiteres verstehen, dass es vollkommen undenkbar ist, diese heiklen Bewegungsabläufe und Koordinationen durch ein derartiges Gift brutal zu stören.
Nikotin ist ein Gift mit verschiedenen Wirkungen nachteiliger Art: Einerseits übt es eine Reizwirkung auf das Nervensystem aus, anderseits bringt es die Blutgefässe zur Verengerung und behindert dadurch die Durchblutung der Organe.
Chronischer Nikotinkonsum schädigt in exzessiver Weise die Arterien, weshalb arterielle Verschlüsse im Bereiche der Beine, der Herzgefässe oder im Gehirn mit ihren traurigen Folgen («Brand», Herzinfarkt, Hirnschlag usw.) auftreten können.
Zudem darf es als erwiesen gelten, dass das Zigarettenrauchen die Entstehung des Bronchialkrebses begünstigen kann.
Kein vernünftiger Mensch, vor allem aber kein Sportler, hat ein Interesse daran, seine Nerven frühzeitig abzunützen, seine Leber durch Alkohol zu schädigen, seine Arterien frühzeitig verkalken zu lassen oder an einem Lungenkrebs zu sterben — ganz abgesehen davon, dass er es im Verein mit Alkohol und Nikotin nie zu hervorragenden sportlichen Leistungen bringen wird.
Aus diesen Gründen verzichtet jeder aktive Sportler selbstverständlich auf den Gebrauch dieser schädlichen Genussgifte! Dr. med. Ulrich Frey