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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 18 (1961)

Heft: [8]

Artikel: Kampf dem Herzinfarkt [Fortsetzung]

Autor: Meier, Marcel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990836

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

Sie bezwangen ihr Schicksal

Als im Dezember 1947 die damals 17jährige Hanne Imlau, heute unter dem Namen Hanne Schlaf bekannt, der neu gegründeten Tischtennis-Abteilung des LSV Gut-Heil Lübeck beitrat, dachte niemand daran, dass aus diesem Mädel, das infolge spinaler Kinderlähmung bis zu seinem zehnten Lebensjahr überhaupt nicht laufen konnte, einmal eine der erfolgreichsten TT-Spielerinnen Deutschlands würde. Um ihre Krankheit zu heilen, versuchte sie anfangs Handball, später Tischtennis zu spielen. Das Wunder begann: die gefühllosen Beine bekamen allmählich wieder Leben, aus dem Hinken wurde ein Humpeln, aus dem Humpeln eines Tages wieder ein fast normales Gehen. Da ihr in den ersten Jahren beim Spielen das Laufen so schwer fiel, gewöhnte sie sich an, mit ihren Kräften hauszuhalten und das meiste mit der möglichst geringsten Anstrengung herauszuholen. Wenn andere Gegner nach dem Ball liefen und bei dieser Hetzjagd ihre Kraft vergaben, stand Hanne Schlaf immer richtig zum Ball und brauchte stets nur wenige Schritte zu laufen.
Der Weg dieser Spielerin mit ihrem unverwüstlichen Kampfgeist führte sogar sehr steil nach oben, denn während ihrer Laufbahn gewann sie nicht weniger als zehn deutsche Meistertitel in den Einzel- und Doppelkonkurrenzen, viermal die deutsche Damen-Mannschaftsmeisterschaft und einmal den begehrten Karl-Heinz-Eckhardt-Pokal. In den verschiedenen Konkurrenzen wurde sie 26mal Landesmeisterin von Schleswig-Holstein, wohin sie im Jahre 1956 durch die Heirat mit dem ehemaligen deutschen Nationalspieler und heutigen DTTB-Generalsekretär Jupp Schlaf (Frankfurt) übersiedelte. Diese konsequente Abwehrspielerin mit ihrem gefährlichen Schnitt vertrat nicht weniger als 83mal (!) die deutschen Farben und nahm 39mal an internationalen Turnieren teil. Fünfmal war sie bei den Weltmeisterschaften vertreten und zweimal bei den seit 1958 zur Austragung kommenden Europameisterschaften. Von 1953 bis 1959 führte sie mit nur einer Unterbrechung die DTTB-Rangliste an, und ihre zweiten und dritten Plätze bei internationalen Meisterschaften ergeben eine zweistellige Zahl. Jahrelang war es schon eine Ueberraschung, wenn Hanne Schlaf, deren Kampfgeist und Wille ihren Stil prägten, nicht als Siegerin hervorging. War Hanne Schlaf in Form, so schien sie fast unschlagbar, hatte sie aber Zeiten und Tage, an denen sie von Stimmungen abhängig war, verlor sie seltsamerweise. Spiele, bei denen sie wirklich kämpfen musste, verlor die «Kämpferin mit Gefühl» allerdings nur nach Einsatz aller ihrer Kräfte.
Auf Grund ihrer Leistungen wurde die Rekordinternationale Deutschlands zur Verleihung des silbernen Lorbeerblattes vorgeschlagen, das sie im Jahre 1957 schon einmal, zusammen mit den Spielerinnen des mehrfachen deutschen Mannschaftsmeisters Eintracht Frankfurt, erhielt. Der Deutsche Sportbund stellte jedoch vorerst den Antrag durch die Ereignisse im Olympischen Jahr zurück.
Aehnlich wie die amerikanische Tennispielerin Doris Hart, die bis zu ihrem 14. Lebensjahr überhaupt nicht laufen konnte, oder ihre Landsmännin Tenley Albright, die trotz Kinderlähmung noch ein grosser Eisstar wurde, ist auch Hanne Schlaf ein Beispiel dafür, wozu der Mensch imstande ist, wenn er den nötigen Willen dafür aufbringt. Und gerade das wurde neben ihren sportlichen Leistungen immer wieder bewundert. Durch ihre Meniskusverletzung, wegen der sie schon seit Monaten bei dem bekannten Sportarzt Professor Dr. Emil Schulze in Radevormwald in Behandlung ist, muss nun Deutschlands erfolgreichste TT-Spielerin, deren Name und Leistung für immer mit dem deutschen Tischtennissport verbunden ist, ihre sportliche Laufbahn beenden. «Der Fussball-Trainer» Nr. 6/1961

Kampf dem Herzinfarkt

Marcel Meier (Fortsetzung)

Körperliche Betätigung bietet einen Schutz

Mr. «Viele Menschen leben in der völlig falschen Vorstellung, dass man länger lebt und gesund bleibt, wenn man sich möglichst wenig anstrengt und sich daher nicht abnützt. Diese Einstellung stimmt für einen Mechanismus, nicht aber für einen Organismus.» Diese Worte von Dr. F. Zeller sind mir beim Vortrag von Prof. Mr. med. M. J. Karvonen über das Thema

«Körperliche Tätigkeit und Herzinfarkt»

in den Sinn gekommen. Prof. Karvonen ist Vorsteher des Institutes für Arbeitsmedizin der Universität Helsinki, das seit rund 10 Jahren besteht. Das Institut, das 150 Mitarbeiter zählt, entstand durch eine Stiftung.
Da Finnland prozentual fast gleichviel Herzinfarktfälle aufweist wie die Vereinigten Staaten von Amerika, hat Prof. Karvonen mit einigen Mitarbeitern ein Forschungsteam gegründet, das seit 1954 systematische Untersuchungen in verschiedenen Bevölkerungsgruppen von Finnland durchführt, um einen Einblick in mögliche Ursachen des Herzinfarktes zu erhalten. Der finnische Wissenschafter fasste die wichtigsten Ergebnisse dieser Forschungsarbeit wie folgt zusammen:
«Bekanntlich belasten die aktiven Wettkampfsportler am meisten das Herz. In mehreren Untersuchungen hat man gefunden, dass das Lebensalter derjenigen, die während der Studienjahre sportlich aktiv waren, weder kürzer noch länger ist als dasjenige der Nichtsporttreibenden. Man könnte einwenden, dass sportliche Betätigung in der Jugend keine Auswirkungen auf die Gesundheit im Alter haben könne. Es gibt aber Sportarten, die man bis ins mittlere Alter und als Hobby bis ins hohe Alter treibt. Der Skisport in Finnland ist ein gutes Beispiel: Im Langlauf beträgt das mittlere Alter der finnischen Meister 30 Jahre, und es gibt mehrere aktive Skiläufer von internationalem Rang, die über 40 Jahre alt sind. Mehr als zwei Drittel von den alten Meistern, die über 50 Jahre sind, laufen

---

Er ist praktisch nur geschwommen

John Henricks, eines der australischen Schwimmwunder, gab seine Rücktrittsabsicht vom Wettkampfsport mit einem vielsagenden Zusatz bekannt: «Mit meinen 26 Jahren wird es so langsam Zeit, dass ich nach einem anständigen Beruf Umschau halte.»
Was hat, so fragt die ssk. der «Amateur» Henricks denn bisher getan und wovon lebte er?

noch jeden Winter Langläufe. Die mittlere Lebenserwartung der alten Skimeister ist in Finnland 73 Jahre. Für die vergleichbare männliche Gesamtbevölkerung betrug der Durchschnitt in derselben Periode nur 66 Jahre. Man kann somit den Schluss ziehen, dass

> intensive sportliche Betätigung das Lebensalter nicht verkürzt; eher kann sie im Sinne einer Verlängerung der Lebenserwartung wirksam sein.

Die schwerste Form von körperlicher Lohnarbeit ist die Waldarbeit. Wenn die körperliche Arbeit einen Schutz gegen Koronarsklerose gewährt, dann sollten die Waldarbeiter weniger Herzinfarkte aufweisen als die übrige Bevölkerung. Dies ist auch tatsächlich der Fall: in einer Gegend im östlichen Finnland wurden alle Männer zwischen 40 und 59 Jahren untersucht. Von den 815 Männern waren 380 entweder ganz oder teilweise als Waldarbeiter tätig. In dieser Gruppe wurden wesentlich seltener Koronarsklerosen auf dem Elektrokardiogramm gefunden als bei den andern Männern der gleichen Gegend.
Wir wissen heute, dass Leute mit einem hohen Cholesterinspiegel im Blut ein erhöhtes Risiko für Koronarsklerosen haben. Ein niedriger Cholesteringehalt ist für die Skiläufer, wenigstens während ihrer sportlich aktiven Periode kennzeichnend. Der durchschnittliche Gehalt war 204 mg % bei den männlichen Skiläufern, während er für die gleichaltrige männliche Gesamtbevölkerung 225 mg % betrug.
Die Waldarbeiter essen eine ungewöhnlich fettreiche Kost; der Cholesteringehalt, der zum Teil vom Fettgehalt der Nahrung abhängt, sollte bei ihnen erhöht sein. Dies war jedoch nicht der Fall: die schwere Arbeit brachte den Cholesterinspiegel herab zu denselben Werten wie bei der Gesamtbevölkerung. Der Schutz der Waldarbeiter gegen die Koronarsklerose kann man somit nicht mit besondern Aenderungen des Cholesterins erklären.
Nach amerikanischen, englischen und schweizerischen Statistiken ist die Sterblichkeit an Herzinfarkt bei Zigarettenrauchern erhöht. Dies ist jedoch keine Erklärung für die Gesundheit der Waldarbeiter; sie rauchen eher mehr als die andern Männer der gleichen Gegend. Auch der Blutdruck war bei den Waldarbeitern gleicher Grössenordnung wie bei den andern Männern.

> Prof. Karvonen zieht aus diesen Untersuchungen den Schluss, dass intensive körperliche Tätigkeit einen gewissen Schutz gegen die Entstehung der Koronarsklerose und somit gegen den Herzinfarkt bietet.

Ein Teil dieses Schutzes beruht auf der cholesterinsenkenden Wirkung der körperlichen Arbeit; ein anderer Teil der Schutzwirkung muss auf einem weiteren, heute noch nicht bekannten Effekt der körperlichen Arbeit beruhen.
Diese Forschungsergebnisse aus Finnland bestätigen andere Untersuchungen: In England wurde festgestellt, dass die Herzinfarkt-Mortalität bei Briefträgern, bei Kontrolleuren in zweistöckigen Autobussen und bei praktischen Aerzten niedriger ist als bei analogen Berufen mit sitzender Arbeitsweise (Telephonistin, Autobuschauffeure, konsultativ arbeitende Aerzte). Ausserdem wiesen Schwerarbeiter signifikant seltener Herzinfarkte auf als Arbeiter mit leichten Beschäftigungen. Amerikanische Forscher fanden unter 355 ehemaligen Fussballspielern der Harvard-University eine grössere Herzinfarkt-Häufigkeit bei jenen, welche nach Abschluss der Studien die sportliche Betätigung gänzlich aufgegeben hatten. (Fortsetzung folgt)

Die Viertelliter an den Olympischen Spielen

Die Franzosen sind als Geschlagene — ohne eine einzige Goldmedaille — von den Olympischen Spielen in Rom zurückgekommen, nachdem ihre Rekordler-Fabrik (« L'Usine des Champions », Lecture pour Tous, Okt. 59) gewaltige Vorbereitungen geleistet und der von de Gaulle eingesetzte Verantwortliche für Körperkultur, Maurice Herzog, seinem Volk ein gutes Dutzend Goldmedaillen versprochen hatte. Woran lag es? Sowohl der russische wie der amerikanische Trainer erklärten die Niederlage der Franzosen einmütig mit deren Weingenuss. «Ein wenig Wein, und der Athlet verliert die Zehntelssekunde, die den Sieger vom Besiegten trennt» (Korobkow).
Wir hätten den Franzosen einen vollen Erfolg ihrer Bemühungen herzlich und aufrichtig gegönnt; aber vielleicht braucht das französische Volk und brauchen insbesondere seine Gelehrten solche Erlebnisse, um endlich verstehen zu lernen, dass das wahre Verhängnis beim Alkohol nicht in der Trunksucht, den Auswüchsen, dem Uebermass, den Mengen von mehr als einem Liter im Tag liegt, sondern gerade im anständigen Mass, im ersten täglichen Liter Wein, den es so stur verteidigt. Das, was Prof. Auguste Forel vor mehr als 80 Jahren lernte und der grosse französische Vorkämpfer Prof. Pierre Delore bis zu seinem kürzlichen Tode nicht wahrhaben wollte, das muss jetzt verstanden werden. Darin liegt wohl der Sinn der peinlichen Niederlage von Rom.
Deren Erklärung durch die Russen und Amerikaner hat, wie die « Tribune de Lausanne » vom 19. 9. 1960 schrieb, beim ärztlichen Leiter der französischen Mannschaft, Dr. Mathieu, zuerst ein unbändiges Gelächter ausgelöst; dann soll er plötzlich krebsrot im Gesicht geworden sein und — ohne die scheinbar angeschraubte Zigarette aus dem Mund zu nehmen — geschrien haben: «Vollkommen idiotisch! Wer die Gewohnheit hat, ein Glas Wein zum Essen zu trinken, der braucht diese Gewohnheit nicht der Olympischen Spiele wegen zu ändern!» Keiner der Athleten habe mehr als 1/4 Liter aufs Mal erhalten, und er habe ihnen den Wein obendrein sorgfältig ausgesucht, damit er der Verdauung nicht schade...
Das Verhalten dieses Arztes, der doch ausgesucht worden war, um das Interesse der Nation an wichtiger Stelle zu wahren, zeigt, wie ahnungslos die französische Medizin der Frage der Suchtmittel gegenübersteht. Erkenntnisse, die in anderen Ländern längst selbstverständliches Gemeingut der Kenner geworden sind, scheinen ihr noch fremd zu sein. Das ist traurig.

Dr. R. Bircher

In einer Zeit, in der schon Kinder und Jugendliche stundenlang vor dem Fernsehschirm sitzen, bedeutet die Rückführung in natürliche Lebensbedingungen mit ausreichender Bewegung auf Spielplätzen, im Schwimmbad oder auch beim Wintersport ein für die Zukunft unserer gesamten biologischen Entwicklung so wichtiges Problem, dass man alle ärztlichen Lösungsversuche der sich hier abzeichnenden Fehlentwicklungen immer als akut bezeichnen muss.

Prof. Dr. H. Grebe, Frankenberg/Eder