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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 18 (1961)

Heft: [9]

Artikel: Kampf dem Herzinfarkt [Fortsetzung]

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990840

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

Sport kennt kein Lebensalter

Turnen, Spiel und Sport haben nie das Privileg erhoben: Zugelassen nur für Jugendliche. Der gesunde Mensch ist in jedem Alter sportfähig. Aber die Ueberschüsse an Gesundheit, die das Kapital Leibesübungen für seine Teilnehmer abwirft, gewinnt hauptsächlich der jüngere Teil des Volkes. Jeder vierte Jugendliche in Deutschland zwischen 14 und 21 Jahren ist Mitglied eines Turn- und Sportvereins. Unter den Erwachsenen jedoch weist die Statistik nur mehr jeden Dreizehnten als Turner oder Sportler aus.
Die Gründe sind bald gefunden. Das Fortkommen im Beruf stellt seine Anforderungen. Die junge Familie will den Vater, die Mutter zu Hause sehen. Das Leben schliesst sich enger an das eigene Heim und an die Arbeitsstätte. Es ist die Zeit, in welcher jeder Mensch sich seinen näheren Lebenskreis gestaltet — eine gute und notwendige Zeit. Dass oft dann die Interessen zurücktreten, welche die Neigung der Jugend bestimmt haben, ist natürlich.
Es ist ja auch der Abschnitt, in dem die meisten spüren müssen, dass die sportlichen Leistungen den Höhepunkt überschritten haben. Man scheint Abschied zu nehmen vom Besten seiner körperlichen Fähigkeiten — und übersieht dabei nur zu leicht, dass die Leibesübungen noch soviel weitere Möglichkeiten der Entfaltung bieten. Im geselligen Spiel, im Schwimmen, im Laufen, im Skisport, in fast allen Leibesübungen bleibt der Mensch fähig, jenseits von Meterzahl und Zeitmass immer wieder seine Leistungen zu erleben. Es sind Leistungen, die sich im Augenblick des Uebens öffnen, die im Erlebnis der durch Bewegung gestalteten Gegenwart liegen. Jeder Ballwurf, jede Abfahrt am Skihang, jeder Sprung ins Wasser trägt in sich die Aufforderung «Versuch' es», und in seinem Gelingen liegt die Antwort «Du kannst es». Das sind die Augenblicke ursprünglicher Lebensfreude, die tief in den Alltag reichen.
Aber in diesem Lebensabschnitt, der bis ins hohe Lebensalter reichen kann, sind die meisten, die Turnen und Sport einst zugehörten, ihnen fremd geworden. Die Bindung an Heim und Arbeitsplatz hat die Interessen der Jugendzeit bei den meisten in die Erinnerung verwiesen. Nun, da Familie und Beruf ihren Platz im Leben sicher ausfüllen, bleibt auch wieder weiteren Neigungen der Freizeit mehr Raum. Das zweite Sportalter für viele beginnt. Aber der Schritt zurück in eine Gemeinschaft, die inzwischen ein anderes Bild bietet, als es die Erinnerung bewahrt, ist schwer. Die jugendliche Unbekümmertheit, mit der man früher die Schwelle zu Fremden überschritt und Freunde gewann, ist nicht mehr gleich stark. Hier ist eine der Aufgaben, die der zweite Weg den Turn- und Sportvereinen stellt: Die Freunde wieder zu gewinnen, die er schon besessen hat. Das persönliche Gespräch, der gut formulierte Brief, die für die früheren Mitglieder eingesetzte — spielerische, erholsame, gesellige Uebungsstunde, das sind naheliegende Möglichkeiten, der Leibeserziehung ihren Platz im Leben zurückzugeben. «ASM» Nr. 4 1961

Kampf dem Herzinfarkt

(Fortsetzung)

70 % höhere Sterblichkeit an Herzinfarkt bei Rauchern!

Mr. Vor einem halben Jahr konnte man einem Zeitungsbericht über einen Kindermaskenball in einer Stadt der Ostschweiz lesen: «... bald legte sich der Zigarettenqualm in dichten Wolken über die Tische. Schon ganz kleine Elflein tanzten mit lässig im Mundwinkel hängender Zigarette ... »
Bestimmt sassen rings im Saal so und so viele Mütter und schauten teils gerührt, teils stolzgeschwellt dem reizend-süssen Treiben ihrer vergötterten Lieblinge zu. Da mit der Dummheit selbst Götter vergebens kämpfen, bedauert man in diesem Fall wieder einmal mehr, dass Dummheit nicht weh tut.

Aufklärung tut not!

Dem sträflichen Leichtsinn solcher Eltern kann man nur entgegnen, wenn man ebenso pausenlos und genau so schlagend und eindringlich die Gefahren und gesundheitsschädigenden Auswirkungen des Rauchens der Oeffentlichkeit vor Augen führt, wie die Zigarettenindustrie die Güte ihres Tabakaromas oder die «Sicherheit» ihrer Filter anpreist.
Die eindrücklichen Ausführungen von Prof. Dr. med. R. Hegglin, von der Medizinischen Poliklinik in Zürich, über das Thema «Die Bedeutung des Rauchens für den Herzinfarkt» zeigten erneut, wie schwer und weitreichend die Schäden des Rauchens sind. Dabei hat Prof. Hegglin nur gerade die Auswirkungen des Rauchens auf das Herz beleuchtet. Aehnliche Zahlen liegen ja auch bezüglich Tuberkulose, Lungenkrebs usw. vor.
Jedem Arzt sind Fälle bekannt, welche im Alter zwischen 30 und 50 Jahren bereits einen Herzinfarkt durchgemacht haben, wobei diese Patienten sehr häufig schwere Raucher sind. Solche ärztliche Einzelerfahrungen sind keine Beweise. Deshalb hat man seit 10 Jahren durch grosse statistische Erhebungen die Frage des Rauchens als Teilursache des Herzinfarktes genauer untersucht.
Der Referent, Prof. Hegglin, hat als einer der ersten schon 1955 eine Statistik veröffentlicht, nach welcher von 149 Patienten unter 50 Jahren mit gesicherten Erkrankungen der Herzgefässe (Koronarsklerosen) nur 6,7 % Nichtraucher waren. Da in der ganzen Bevölkerung die Nichtraucher ca. 25 % ausmachen, schien für Prof. Hegglin der Schluss naheliegend, dass das Rauchen einen fördernden Einfluss auf die Entstehung der Koronarsklerose und des Herzinfarktes habe. Nach seinen Berechnungen haben starke Raucher ein Risiko für Koronarsklerosen, das 12,4 mal höher ist als bei den Nichtrauchern.
Diese Befunde von Prof. Hegglin sind seither mehrfach in Amerika und in England bestätigt worden. Die amerikanischen Wissenschafter Hammond und Horn überprüften die Todesursachen von 187 000 Männern während 44 Monaten. Sie fanden unter den Rauchern eine um 70 % höhere Sterblichkeit an Herzinfarkt als bei den Nichtrauchern. Zu einem gleichen Ergebnis kam der amerikanische Hygieniker Dorn, der unter 250 000 Personen bei den Rauchern ebenfalls eine um 63 % erhöhte Sterblichkeit an Herzinfarkt fand.
Die oben erwähnten Autoren Hammond und Horn fanden ausserdem, dass eine charakteristische Beziehung

zwischen dem Ausmass des Rauchens und der Häufigkeit des Herzinfarktes bestehe. Wird die Häufigkeit der Todesfälle durch Herzinfarkt bei Nichtrauchern gleich 100 gesetzt, so ergeben sich für Raucher folgende Vergleichswerte:

Nichtraucher		100 Todesfälle
1 bis 10	Zigaretten/Tag	129 Todesfälle
11 bis 20	Zigaretten/Tag	189 Todesfälle
21 bis 40	Zigaretten/Tag	215 Todesfälle
mehr als 40	Zigaretten/Tag	241 Todesfälle

Prof. Hegglin zieht aus dieser Statistik den Schluss, dass auch das Rauchen von weniger als 20 Zigaretten pro Tag nicht harmlos sei.
Hammond und Horn untersuchten ausserdem das «Schicksal» derjenigen Personen, die das Rauchen freiwillig aufgegeben hatten. Auch bei diesen Nichtrauchern fanden sie eine herabgesetzte Häufigkeit des Herzinfarktes, die um so niedriger war, je weiter der Zeitpunkt des Verzichtes auf das Rauchen zurücklag. 1959 hat der amerikanische Hygieniker Wynder mit seinen Assistenten festgestellt, dass bei den Patienten, die der Adventisten-Kirche angehören, und somit alle Nichtraucher sind, die Frauen eine gleiche Häufigkeit an Herzinfarkt aufweisen wie die Männer. Dieses Verhältnis war bei den übrigen Patienten anders, indem die Männer (unter denen die Raucher häufiger sind!) zweimal mehr Herzinfarkte erlitten als die Frauen.
Die Gesamtheit der heutigen Kenntnisse lassen den Schluss zu, dass das Rauchen tatsächlich eine ursächliche Rolle bei der Entstehung des Herzinfarktes spielt. Der Verzicht auf das Rauchen muss als eine wirksame präventive Massnahme empfohlen werden, da dadurch das Risiko des Herzinfarktes zum mindesten herabgesetzt wird.

Wer beschwipste Schweizerjugend liebt...

In den «Briefen an die NZZ» (Nr. 2064) berichtet einer: «Bedenkliche Zustände herrschten über die Pfingsttage in den Zeltlagern am Hallwilersee. Schon am frühen Samstag grölten betrunkene Burschen und Mädchen, wohl erst kurz der Schule entlassen, durch die Zeltstädte und die Dörfer und pöbelten auf unflätige Art Passanten an. Wer diese verwahrlosten Halbwüchsigen gesehen hat, wie sie sich in ihrem zerzausten und beschmutzten Zustand benommen haben, dem hätte der Glaube an unsere Jugend verloren gehen können. Besonders arg waren die Nächte; so war zum Beispiel der Ordnungsdienst der Gemeinde Meisterschwanden, der aus vier Mann bestand, gegen die Ruhestörer machtlos. Sinnlos Betrunkene mussten, gleich einem Stück Holz, von den Strassen geschleift werden. Niederschmetternd war vor allem der Abmarsch der Jungen am Montag zu den Bahnhöfen. Viele mussten nachgeschleppt werden, andere torkelten über die Strassen und gefährdeten den Verkehr, und nicht wenige zeigten den Anwohnern ihre Grimassen.»
Von einem anderen Zipfel des Kantons Aargau sandte ein Wanderer dem «Aargauer Tagblatt» (17. Mai) Eindrücke, die sich ihm am Morgen des Auffahrtstages im Gebiet der Gisli- und Wasserfluh boten:
«... Allmählich wird es Tag, und der Jurabummler erreicht sein Ziel. Schon unterhalb des Gipfels hört er lautes Geschrei und Hallo. Neugierig legt er den Rest des Weges zurück und bleibt erstaunt stehen. Er ist offenbar nicht der erste, der sich auf den Gipfel gewagt hat. Um ihn tummeln sich und (leider muss es gesagt sein) t a u m e l n junge Leute herum. Es liegen leere Bier- und Weinflaschen zerstreut auf dem Boden. Deren Besitzer sind ziemlich angetrunken. Sie wissen nicht, wie lärmig und blöd sie sich benehmen wollen. Aus diesem traurigen Bilde fallen vor allem die Mädchen auf, die kaum der Schule entlassen sind. Stolz erklären sie, sie seien schon die ganze Nacht unterwegs und seien, als die Wirtschaften schlossen, des Sonnenaufganges wegen heraufgekommen. Dass man aber dazu ganze Kisten voll Bier mitnehmen muss, ist uns nicht ganz klar. Von der bezaubernden Natur haben sie nichts gesehen. Diese jungen ‚Naturfreunde' belegen nun den ganzen Aussichtspunkt, so dass die Neuankömmlinge kaum mehr einen ruhigen Platz finden. Die meisten von ihnen räumen daher das Feld und begeben sich irgendwo in den Wald, wo sie ungestört die Sonne begrüssen können.»

Wichtige Stellungnahme englischer Mediziner

Schlussfolgerungen des Joint Tuberculosis Council:

1. «In den letzten 50 Jahren hat das Rauchen von Zigaretten stark zugenommen.

2. Das Rauchen, besonders von Zigaretten, beeinträchtigt die wirksame Durchlüftung der Lunge bei gesunden Personen.

3. Das Zigarettenrauchen ist die Hauptursache der zunehmenden Häufigkeit des Lungenkrebses; verschiedene andere Faktoren wirken dabei möglicherweise mit, wie Verunreinigung der Luft.

4. Es besteht ein deutlicher Zusammenhang zwischen chronischer Bronchitis und Zigarettenrauchen, wenn auch andere Faktoren, wie die Verunreinigung der Luft, ebenfalls eine wichtige ursächliche Rolle bei dieser Krankheit spielen.

5. Das Zigarettenrauchen ist eventuell eine der Ursachen für Rückfälle bei geheilter oder ruhender Tuberkulose der Atemorgane. Die Bestätigung oder Widerlegung dieses möglichen Zusammenhanges bedarf weiterer Forschungsarbeit.

6. Zur Einschränkung des Zigarettenrauchens ist eine aktivere Politik notwendig. Seine Wirkungen müssen besser bekannt gemacht werden, und zur Lösung der vielen damit zusammenhängenden Probleme sind grössere Anstrengungen auf nationaler und persönlicher Basis erforderlich.

7. Besondere Anstrengungen sollten gemacht werden, die jungen Leute davon abzuhalten, dass sie zu rauchen anfangen.

8. Im besonderen sollten die Mitglieder des ärztlichen Standes ihren Patienten und anderen durch Beispiel und Aufklärung helfen, das Zigarettenrauchen einzuschränken oder aufzugeben.»