

Berliner Sport-Zeitung

Turnen und Verdauungstätigkeit

Die Lage der Baucheingeweide - Wie funktionieren die Bauchmuskeln? - Bauchpresse und Atmung - Massage des Dickdarms - Tiefatmen und Darmentleerung - Erleichterung der Herzarbeit

Die kräftigende Wirkung des Sports ist so allgemein bekannt, daß man darüber kein Wort zu verlieren braucht. Doch eine Art bestimmter sportlicher Übungen, das orthopädische Turnen, logischerweise anwendbar ist, ist wohl ebenfalls jedem bekannt. Weniger bekannt jedoch dürfte sein, daß gewisse Turnübungen ein Mittel darstellen, durch dessen Hilfe man ein weitverbreitetes Lebel, die

In ähnlicher Weise wirken diese Übungen auf die noch dem Herzen zu gerichtete Entleerung der großen Bauchvenen, die das verbrauchte Blut der Organe der rechten Herzkammer zuführen (Abb. 9. M = Milz, LN = linke Niere, RN = rechte Niere, NN = Nebenniere). Dieses Atmen und Lebeln der Bauchmuskulatur massieren also sozusagen das venöse Blut nach dem Herzen

hin und entlasten auf diese Weise - periodisch das zentrale Pumpwerk unseres Körpers in seiner Funktion der Anlaufung des gegen die Schwerkraft strömenden Blutes in den Beinen und in der Leber. Gerade für den Sportmann, dessen Herz ohnehin mit Mehrarbeit belastet ist, stellt dies einen beachtenswerten gesundheitlichen Faktor dar. C. B.

Sportsmanns wunderliche Reden

Die Terminologie des grünen Kafens - Der Jargon der Kadrennbahn - Die Gebiete der Leichtathletik

Wie kaum irgendwo anders, gibt es beim Sport Ausdrücke und Bezeichnungen, die im wahren Sinne des Wortes für das große Publikum ein Rätselraten bedeuten; das um so mehr, als es sich weniger um ein verlaulenes Zeugnis, oder anders gesagt, um besondere Fachausdrücke handelt, sondern weit im überreichen Maße Fremdwörter zur Anwendung gelangen, die von sportlitterären Vätern übernommen worden sind.

eines Wertes ansah. Zuschauer sind private Wettannehmer, die in anderen Ländern seit langem, in Deutschland erst seit kurzem eingeführt sind. Interessant besteht natürlich für die Beobachter vornehmlich für den Dreck, den Rennwagen des Jockeys; man fragt nach dem Namen des Vorbereitenden fürs Rennen, nach dem Training, nach der Arbeit, den Leistungsstunden, die vorangehen. Beim Kadrennen kennt man vor allem Steher und Sprinter. Steher hat man vor sich, wenn es gilt, lange Strecken, Sprinter, kurze Strecken zurückzulegen. Schneiden heißt, einem Konkurrenten durch Kreuzen seiner Fahrbahn hinderlich sein. Fortieren bedeutet beschleunigen, Einbuße, die größtmögliche Geschwindigkeit beim letzten Teufel, des Rennens. Die Fiktur ist keine kurze vom Ziel. Ausguckpunkt heißt, in Gröblichkeit. Junio ist, wer nach einem Hauptkampf gewonnen hat. Schrittmacher, Motorfahrer, die den Wind wegholen. Beim Vorlauf scheiden die schlechten Teilnehmer, beim Auscheidungswettbewerb jeweils die letzten jeder Runde aus.

Am auffälligsten finden wir das auf dem grünen Rasen, beim Pferderennen. Eine Platte oder Flachbahn ist eine Rennbahn ohne Hindernisse, der Start der Beginn, der Ausgangspunkt des Rennens, der Ablasser der Starter. Man kennt die Startfolge, Reihenfolge beim Start und das Startgeld, (Einsatz für die am Rennen Beteiligten). Steep-chase heißt Hindernisrennen, Debut: erster Start, Finale: Entscheidungslauf, Finis: Endkampf. Ein Reit- und Jachtourier bezeichnet man auch als Concours hippique, einen Geländereiter, einen Parforceritt: Groß country. „In Front gehen“ heißt die Spitze, die Führung innehaben. Im Form zu sein, ist gleichbedeutend mit in guter, bester Verfassung. Führen heißt ebenfalls, die Spitze, die Führung besitzen. Nicht in Form bezeichnet man mit indisponiert. Anlaufen ist Wiedereingewöhnung verlorenen Geländes, Positionslauf der Kampf um einen bestimmten Platz, überwinden eine kleine Worsprung vor einem Gegner gewinnen. Ein Duffler scheidet aus, weil er, als Außenreiter, gegen das Reglement verstoßen hat. Warm werden heißt mehr auf sich herausgehen. Ein Professional ist im Gegensatz zum Amateur ein Berufssportler. Ein Grad: der letzte oder auch zweite Sieger. Ein Pferd, das noch nicht gewonnen hat, heißt Maibe, das beste Favorit. Ein Führer ist ein Schrittmacher, ein Starter ein zur Jagd bestimmtes, ein Steepler ein Schindler. Mit einem walk-over hat man es zu tun, wenn nur ein einziger Konkurrent am Start vorhanden ist, totos Rennen, wenn ein gleiches Ergebnis für mehrere Teilnehmer festgestellt wurde. Disqualifikation bedeutet Ausschluß vom Rennen, der erfolgt, wenn ein Teilnehmer als nicht „fair“ gilt.

Ein Chrentor - um zum Fußballspiel überzugehen - ist das einzige Tor, das eine Partie bei unterliegendem Kampfe erzielen konnte. Aufgeben heißt, einen Kampf nicht zu Ende bringen. Graffisch bezeichnet heißt Tor: Goal, der Torwächter, Goal-keeper. Half: Hüter oder Mittelfeldler, Man: Kampf, Spiel, Remonach: Wiederholungsstück, Reforce: Schiedsrichter.

Unmöglich ist es, der Menge der fremdprodischen Fachausdrücke beim Tennis, Cricket, Polo, Hockey, Golf, Fischen usw. um gerecht zu werden. Wer in die Verlegenheit kommt, sich hiermit zu befaßen, der muß sich ohnedies eingehender mit den Fachausdrücken befaßen, um sich nicht peinlichen Unannehmlichkeiten bei den Mitspielern auszuliefern. Das zum populären Sport noch zählende Turnen, Radfahren, Ringen, Rudern, Segeln, die Athletik usw., haben nicht in dem Maße wie die großen, öffentlichen Sportveranstaltungen allgemeine, vielgebrauchte, dabei schwerfällige Bezeichnungen, obgleich es natürlich auch hier zahlreiche, besondere Ausdrücke gibt. Diese kommen aber für die Allgemeinheit nicht so sehr in Frage. Einzig beim Boxen bleiben noch zu sehr in Frage, Kampfmittelabschlagen, der Ringkampf freier Stil oder catch-as-catch-can, bei dem alle Waffen erlaubt sind und die Bewegung oder überhaupt die Veranstaltung - Match - zu erwähnen.

Damit sind freilich die im Rennbereiche beiläufig wiederkehrenden Fachausdrücke erschöpft. Für den Zuschauer und den, der sich am Wetten beteiligt, kommen vor allem noch in Frage die Wettnahmestellen, die man mit Totalisator oder kurz Toto bezeichnet. Ein Tip ist eine Voraussage mehr oder weniger günstiger Art. Mit Coupe bezeichnet man die Gewinnsumme, die der Totalisator beim Gewinn

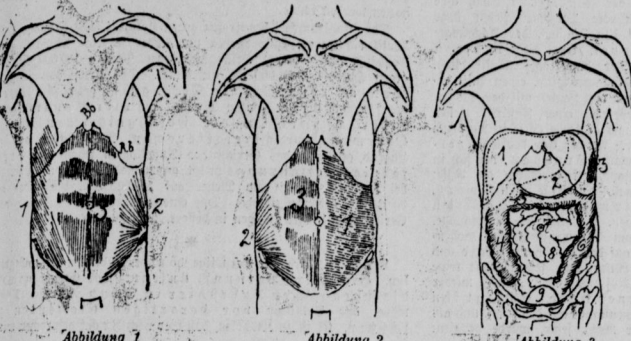


Abbildung 1, 2, 3: Anatomical diagrams showing the internal organs and muscles of the torso, illustrating the relationship between the digestive tract and the respiratory system.



Abbildung 7: Anatomical diagram of a horse's internal organs, showing the digestive tract and respiratory system.

Abbildung 4, 5: Diagrams showing the mechanical action of the diaphragm and the contraction of the abdominal muscles during breathing and physical activity.

Abbildung 6, 8, 9: Diagrams showing the mechanical action of the diaphragm and the contraction of the abdominal muscles during breathing and physical activity, illustrating the relationship between the digestive tract and the respiratory system.

Der Sport am Himmelfahrtstage

Trabrennen zu Ruhleben

Das Himmelfahrtstage gehört in Berlin seit jeder den Trabrennen, deren Hauptprüfung, das Derby früher an diesem Tage zur Entscheidung kam. Die Zentation des heutigen Programms in Ruhleben ist das Himmelfahrtstrabrennen über 2100 Meter, das aus zwei Vorläufen und einem Entscheidungslauf besteht. Im ersten Vorlauf hat es Wiedehopf hauptsächlich mit Jockeywahl zu tun, den zweiten Vorlauf sollte Palmetto Watts gegen Hosi gewinnen und im Entscheidungslauf hatten wir zu Palmetto Watts vor Wiedehopf und Hosi.

Im Reiche gibt es am Himmelfahrtstage Galoprennen in Dresden, Düsseldorf und Frankfurt a. M. Nachstehend unsere

- Vorausagen: Ruhleben (3 Uhr). 1. Hansford - Dohndorf, 2. Stella Dorf - Baron, 3. Wiedehopf - Fenermeyer, 4. Palmetto Watts - Hosi, 5. Eising - Edmann, 6. Sammel - Michaelis, 7. Palmetto Watts - Hosi, 8. Hosiheit - Ederhoff. Dresden (2 Uhr). 1. Orlus - Bauhnsch, 2. Albert - Fiere, 3. Gndorf - Wind, 4. Rotador - Angel, 5. Sumbold - Eggeler, 6. Berbi - Hagedich, 7. Sallou - General. Düsseldorf (2 1/2 Uhr). 1. Bob Chimma - Dufar, 2. Hih - Dene, 3. Bolana - Kofelina, 4. Contrahent - Heils, 5. Freigelt - Feuerbach, 6. Verloren - Helm, 7. Hülls - Helalit. Frankfurt a. M. (3 Uhr). 1. Nitt Jabel - Feugentich, 2. Hih - Dene, 3. Bolana - Kofelina, 4. Contrahent - Heils, 5. Stau Dool - Gildemeyer, 6. Verloren - Helm, 7. Fivora - Waddame.

Rennen zu Hoppegarten

Trotz des regnerischen Wetters waren die gelirigen Rennen zu Hoppegarten gut besucht. Im Hauptereignis des Tages, im Chamant-Rennen der älteren Pferde siegte erwartungsgemäß Drens-läger mühelos gegen den Grabler Wolfram. Auch in den übrigen Rennen waren die Favoriten vom Glück begünstigt. Das letzte Dreierdrittrennen des Tages, des Flageolet-Rennens, brachte der bisher umgeschlagene ehemalige Weidenberger Man-lus an sich. Die Resultate sind:

- Malua-Rennen 4000 Meter. G. Heffis gelb (Bege), 2. Gindit (M. Schmidt), 3. Hoz (Grabler). Tot: 48:10. Bl: 15, 12, 28:10. Witten: 4:1, 2:1. Ferner liefen: Scham Doh, Landesfuß (4), Weir, Chrasjott (siehe post.). Sehr leicht, 2-4-1 1/2. G. Steinfeld, S. S. 1919, 4000 Meter. 1. Gindit (M. Schmidt), 2. Sinaldo (S. Teichmann), 2. Ginet (Augustin), 3. Frau Holle (Gaubinger). Tot: 14:10. Bl: 12, 12, 16:10. Witten: 8:10 auf 6:1. Ferner liefen: Ringold, Witten, Elmee (4), Charles-Wreter, Gndorf, Liebergen 1-1/2-1 1/2. G. Steinfeld-Rennen 4000 Meter. 1. Sinaldo (S. Teichmann), 2. Ginet (Augustin), 3. Frau Holle (Gaubinger). Tot: 22:10. Bl: 16, 28:10. Witten: 11:1, 5:1. Ferner liefen: Ringold, Witten, Elmee (4), Charles-Wreter, Gndorf, Liebergen 1-1/2-1 1/2. G. Steinfeld-Rennen 4000 Meter. 1. Sinaldo (S. Teichmann), 2. Ginet (Augustin), 3. Frau Holle (Gaubinger). Tot: 12:10. Bl: 11, 11:10. Witten: 4:10 auf 3:1. Ferner liefen: Beritica, Wühler, 1-1/2-1 1/2. G. Steinfeld-Rennen 4000 Meter. 1. Sinaldo (S. Teichmann), 2. Ginet (Augustin), 3. Frau Holle (Gaubinger). Tot: 12:10. Bl: 11, 11:10. Witten: 4:10 auf 3:1. Ferner liefen: Beritica, Wühler, 1-1/2-1 1/2. G. Steinfeld-Rennen 4000 Meter. 1. Sinaldo (S. Teichmann), 2. Ginet (Augustin), 3. Frau Holle (Gaubinger). Tot: 12:10. Bl: 11, 11:10. Witten: 4:10 auf 3:1. Ferner liefen: Beritica, Wühler, 1-1/2-1 1/2.

Korpulenz, Fettleibigkeit

Tabletten ein vollkommen unschädliches und erfolgreiches Mittel ohne Einhalten einer Diät. - Keine Schilddrüse. - Kein Abführmittel, - Ausfall. Broschüre gratis. - Kleinsten Apotheker, Berlin SW., Leipziger Straße 74 (Dönhofsplatz)

Die Bauchmuskulatur

Die Bauchmuskulatur deckt noch vorn zu der Bauchhöhle in mehreren Schichten ab. Zu ihrer quer übergeponnt, liegt der quere Bauchmuskel wie eine Bauchbinde (Abb. 2, 1) darüber, vom Darmeingang nach hinten verlaufend (Abb. 2, 2, 3, 2) der innere schräge Bauchmuskel. In der senkrechten Richtung verlaufen die äußeren schrägen Bauchmuskeln (Abb. 3, 1). Der durch mehrere Querstreifen Sehnenstreifen geteilte gerade Bauchmuskel verläuft in einer leichten Schiefe nach unten (Abb. 2, 3 und Abb. 3, 3). Er tritt oben vom Rande des Brustkorbes, dem

Richtung massiert (Weisrichtung in Abb. 6. N = Nabel, Rb = Rippenbogen, Bb = Brustbein). Die Massagebewegung wird mit zusammengelegten Fingerringen in kleinen, fortschreitenden Kreisen ausgeführt. Man fangt rechts unten an (Wahrscheinlich), geht rechts aufwärts bis etwa zum rechten Rippenbogen, quer über den Leib zur entsprechenden Stelle links und von dort aus auf der linken Bauchseite abwärts.

In Abb. 7 und 8 sehen wir die Tätigkeit der Bauchmuskeln im Zusammenhang mit dem Zwerchfell (gestrichelt) beim Atmen, wobei der Bauchinhalt (punktiert) seiner Form nach stark verändert wird (Abb. 7 Einatmung, Abb. 8 Ausatmung). Auch diese Bewegung regt die Darmtätigkeit an. Man kann mit gutem Gewissen behaupten, daß regelmäßige tiefe Atemübungen gleichfalls die Verdauung fördern.

