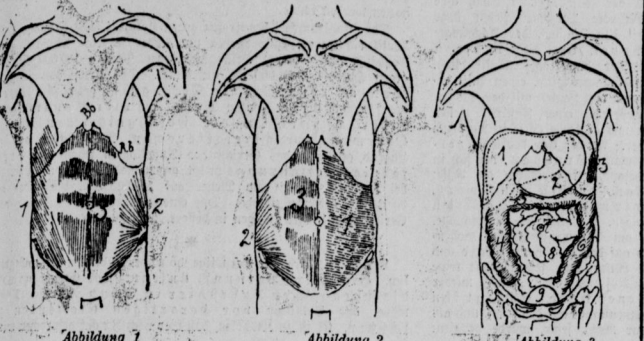


Berliner Sport-Zeitung

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, logischer Weise anwendbar wird, ist wohl ebenfalls jedem bekannt. Weniger bekannt jedoch dürfte sein, daß gewisse Turnübungen ein Mittel darstellen, durch dessen Hilfe man ein weitverbreitetes Uebel, die

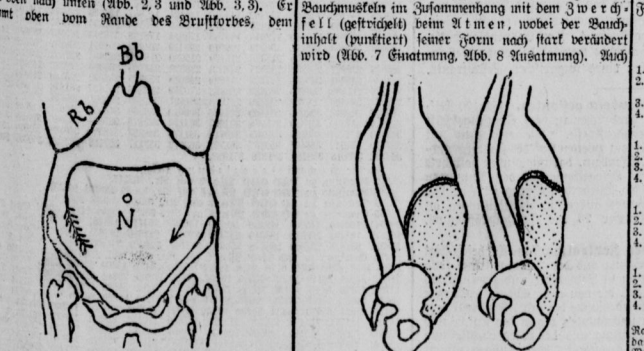


chronische Verstopfung (Stuhlträgheit) sehr günstig zu beeinflussen vermag. In Abb. 1 sehen wir eine Darstellung der Körperhälfte der Baucheingeweide, von vorn gesehen. Wir finden auf der rechten Körperseite (1) die Leber, in der Mitte (2) den Magen, links (3) die Milz, Rings um die horizontale Nabel- (7) Höhe des Nabels des Dünndarms (8), im unteren Teil die Blase (9) und wie eine Umarmung der Dünndarmlänge den Dickdarm: seinen aufsteigenden (4), querliegenden (5) und absteigenden (6) Ast.

Es ist leicht zu verstehen, daß eine mechanische Reizung der Baucheingeweide die flache Darmmuskulatur zur Tätigkeit reizt, einen tragen Darm also zu normaler Verdauungstätigkeit bestimmt, namentlich soweit der Dickdarm in Frage kommt, denn die wesentliche Tätigkeit obliegt, der Darminhalt nach dem Endabschnitt, dem Mastdarm, und von da nach außen zu befördern. Die Ursache dieser mechanischen Reizung besteht in intensiver Betätigung der Bauchmuskulatur.



Die Bauchmuskulatur deckt nach vorn zu die Bauchhöhle in mehreren Schichten ab. Zu ihrer, quer übergezogen, 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 Zeichnung gezeichnete gerade Bauchmuskel verläuft in einer leichten Schieberichtung nach unten (Abb. 2, 3 und Abb. 3, 3). Er tritt oben vom Rande des Brustkorbes, dem



hervorgehen (Rb) und dem Brustbein (Bb) und zieht 4 unten zum Schambein an. Die Funktion dieses Bauchmuskelnkomplexes liegt in der Bewegung des Rumpfes nach

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 Übungen der Bauchmuskulatur massieren also sozusagen das venöse Blut nach dem Herzen hin und entlasten auf diese Weise - vorordentlich das zentrale Pumpwerk unseres Körpers in seiner Funktion der Anlaufung des gegen die Schwerkraft strömenden Blutes in den Bein- und Lungenarterien. Gerade für den Sportmann, dessen Herz abgibt mit Mehrarbeit belastet ist, stellt dies einen beachtenswerten gesundheitlichen Faktor dar. C. B.

Sportsmanns wunderliche Reden

Die Terminologie des grünen Rasens - 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 um im überreichen Maße Fremdwörter zur Anwendung gelangten, die von sportlicheren Ländern übernommen worden sind.

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, (Einlös für die am Rennen Beteiligten). Steeple-chase heißt Hindernisrennen, Debut: erster Start, Finale: Entscheidungslauf, Finish: Endlauf. Ein Reit- und Jagdtournee bezeichnet man auch als Concours hippique, einen Geländeeritt, einen Parforceritt: Groß country, „In Front geht“ 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 Wiedereingewöhnen verlorenen Geländes, Positionslauf der Kampf um einen bestimmten Platz, überwinden eine kleine Vorburg 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 Professionalist 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 Schinderpferd. 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 festgelegt wurde. Disqualifikation bedeutet Ausschluß vom Rennen, der erfolgt, wenn ein Teilnehmer als nicht „fair“ gilt.

Damit sind keineswegs die im Rennberichte beständig 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 Caute bezeichnet man die Gewinnsumme, die der Totalisator beim Gewinn

werden mußte, auf dem Bloche des G. C. Choroitenburg vollkommen neu ausgetragen.

Der Sport am Himmelfahrtstage

Trabrennen zu Ruhleben

Der Himmelfahrtstag gehört in Berlin seit jeder den Trabrennen, deren Hauptprüfung, das Derby trüffert an diesem Tage zur Entscheidung kam. Die Zentration 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 Jovervohp zu tun, den zweiten Vorlauf sollte Palmetto Watts gegen Hott gewinnen und im Entscheidungslauf hatten wir zu Palmetto Watts vor Wiedehopf und Hott.

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

- Vorausagen:**
- Ruhleben (3 Uhr)**
1. Hansford - Dohndorfstein.
 2. Stella Dorf - Baron v. d. ...
 3. Wiedehopf - Jovervohp.
 4. Palmetto Watts - Hott.
 5. Eising - Edmann.
 6. Sump - ...
 7. Palmetto Watts - ...
 8. ...
- Dresden (2 Uhr)**
1. ...
 2. ...
 3. ...
 4. ...
 5. ...
 6. ...
 7. ...
 8. ...
- Düsseldorf (2 1/2 Uhr)**
1. ...
 2. ...
 3. ...
 4. ...
 5. ...
 6. ...
 7. ...
 8. ...
- Frankfurt a. M. (3 Uhr)**
1. ...
 2. ...
 3. ...
 4. ...
 5. ...
 6. ...
 7. ...
 8. ...

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 Dreierdrittenrennen des Tages, des Flageolet-Rennens, brachte der bisher umgeschlagenen ehemalige Weinbergische Man-lus an sich. Die Resultate sind:

- Malua-Rennen 4000 Meter, G. Heffins Goldin (Bege), 2. Ginit (M. Schmidt), 3. Hoz (Grabler), Tot: 48:10. Bl: 15, 12, 25:10. Wetten: 4:1, 2:1.**
- Ferner liefen: Scham Doh, Landesfürst (4), Heff, Ghrasfist (leben geht), Sehr leicht, 2-4-1 1/2 Sp. - Steined-Sungler, 4000 Meter, 1000 Meter, 1. Galt (Hilfenstein), 2. ...**
- Malua-Rennen 4000 Meter, G. Heffins Goldin (Bege), 2. Ginit (M. Schmidt), 3. Hoz (Grabler), Tot: 48:10. Bl: 15, 12, 25:10. Wetten: 4:1, 2:1.**
- Ferner liefen: Scham Doh, Landesfürst (4), Heff, Ghrasfist (leben geht), Sehr leicht, 2-4-1 1/2 Sp. - Steined-Sungler, 4000 Meter, 1000 Meter, 1. Galt (Hilfenstein), 2. ...**

Korpulenz, Fettleibigkeit

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