Berliner Volks-Zeitung
Nr. 323 – 71. Jahrgang

Morgen-Ausgabe · 1. Beiblatt
Donnerstag, 12. Juli 1923

Berliner Sport-Zeitung

Ueber das Sonnenbad

Eine zeitgemäße Warnung

Von Dr. Carpio

Seitdem nach Beendigung der Miniaturinflut der letzten Monate Mutter Sonne sich in Hungerzessen gefällt, strebt männiglich und weiblich ins Freie, um dort in möglichst feigenblattähnlicher Bekleidung sich die Pelle verbrennen zu lassen. Man weiß, daß, wenn die Sonne fehlt, das der Gesundheit abträglich ist, und schließt daraus mit Unrecht, daß man gar nicht genug Sonne haben könne. Diese Ueberschätzung der Strahlenwirkung wird zum nicht geringen Teil durch die überfriedene Reklame veranlaßt, die die an allen Orten sich breit machenden Bestrahlungsinstitute dem Publikum um die Ohren knallen. Durch die „wilde" Bestrahlung, die oft von kritiklosen Laien angeordnet und ausgeführt wird, wird viel Schaden gestiftet. Es hat sich herausgestellt, daß gerade bei den Krankheitszuständen, bei denen man bisher mit Vorliebe Sonnenbestrahlung anwandte, diese Behandlungsmethode unangebracht war, nämlich bei der Nervenschwäche und der Lungentuberkulose.

Ebenso schädlich wirken Sonnenbäder bei Herzkranken. Ohne ärztliche Kontrolle dürfen bei keiner dieser Krankheitskathegorien Sonnenbäder genommen werden, wenn man den Patienten nicht schwere Nachteile zufügen will.

Auch bei gesunden Individuen muß man mit der Sonnenbestrahlung vorsichtig sein. Abgesehen von den unangenehmen Hauterscheinungen können peinliche nervöse Erscheinungen die Folge sein.

Viel günstiger wirken einfache Luftbäder, die gerade Nervösen sehr zu empfehlen sind, zumal wenn sie mit vorsichtig dosierten kühlen Bädern kombiniert werden. Auf jeden Fall verbietet es sich, wild darauf los zu kurieren. Auch das beste Heilmittel wird Gift, wenn die erlaubte Menge überschritten wird.

Ein neuer Sportplatz im Grunewald

Der Verwaltungsbezirk Wilmersdorf hat sich im vorigen Jahre entschlossen, auf einem städtischen Gelände an der Reinerzstraße im Grunewald einen Spiel- und Sportplatz anzulegen. Die Arbeit wurde mit Mitteln aus privaten Kreisen und aus der Stiftung „Park, Spiel, Sport" in Angriff genommen. Um Ersparnisse zu erzielen, wurden auch Schüler und Sportvereine zur tätigen Mitarbeit herangezogen. Die Arbeiten sind jetzt so weit gediehen, daß man hofft, den Spielplatz im nächsten Frühjahr eröffnen zu können. Die Kosten belaufen sich bis jetzt auf etwa 80 Millionen Mark, doch sind noch mehrere hundert Millionen erforderlich, die aber schon sichergestellt sind. Der Sportplatz ist 52 000 Quadratmeter groß. Auf ihm befindet sich eine Laufbahn von 400 Metern Länge, die ein Fußballfeld und zwei Sprunggruben umschließt. Vor der Laufbahn soll eine Tribüne errichtet werden, die etwa 1500 Personen faßt. Zur Entlastung des Hauptplatzes werden noch Nebenplätze für Ballspiele usw. angelegt. Endlich sollen zwei Geräte- und Turnplätze und mehrere Tennisplätze hergerichtet werden.

Aerztliche Sportberatung

Die allgemeinere Beteiligung unseres Volkes an den Leibesübungen bringt es mit sich, daß nicht nur Vollkräftige in die Sportvereine eintreten, sondern auch solche, die dort Gesundung suchen. Bei solchen ist eine ärztliche Ueberwachung notwendig, wie überhaupt die Sportberatung durch Aerzte immer mehr an Bedeutung gewinnt. Die Aerzte bedürfen dazu einer besonderen Vorbildung, die sie, wie Kohlrausch in der „Deutschen Medizinischen Wochenschrift" ausführt, durch die 14tägigen Aerztekurse der deutschen Kreises (Abb. 1). In der Kreismitte befindet sich und der preußischen Hochschule für Leibesübungen ein scharfer Stift, die Pinne; kappenförmig darüber erhalten. In verschiedenen größeren Städten sind liegt das Hütchen, ein harter, ausgehöhlter, glatter bereits sportärztliche Beratungsstellen eingerichtet, Stein (Saphir, Rubin oder Beryll), und mit diesem deren Besuch durchaus befriedigend ist. Es muß Hütchen balanziert über der Spitze der Pinne der erstrebt werden, daß jeder Jugendliche auf seine eigentliche Magnet.
sportliche Tauglichkeit untersucht wird. Die ärztliche Da der streichwendende Magnetstab sich in der
Beratung bei Erkrankungen spielt nur eine geringe magnetischen Nord-Süd-Richtung einstellt, die von der
Rolle und kommt hauptsächlich für die besonderen astronomischen bzw. geographischen abweicht, so muß
Sporterkrankungen in Betracht, unter denen Ueber- man beim Ablesen des Kompasses, um keine fehler-
trainierung an erster Stelle steht. Die sogenannte
Trainingsüberwachung fehlt den Sportberatungsstellen noch fast völlig. Der Arzt ist hier gleichsam der Hausarzt der Sportvereine, untersucht die jungen Leute in 4—8wöchigen Zwischenräumen, auch wenn sie über nichts zu klagen haben, begutachtet die Arten des Trainings, greift regelnd und beratend ein. Für die Verbreitung hygienischer Ideen bieten die 13tägigen Stadionkurse für Sportsleute die beste Gelegenheit.

Der Clown als Erzieher

Das Ende des „alten Clowns", des Spaßmachers, der im Zirkus die Begeisterung der Jugend erregt, ist in letzter Zeit verschiedentlich verkündigt worden. Während so der alte Clown ausstirbt, entwickelt sich in Amerika ein neuer Typus des Clowns, der in den Dienst der Kindererziehung und der Hygiene gestellt wird. Ein Redner auf der Konferenz der amerikanischen Vereine für Kinderfürsorge erklärte, daß man vorzügliche Erfahrungen damit gemacht habe, Clowns in die Kinderhorte zu schicken; der Komiker sei „durch seine lustigen Geschichten und humorvollen Vorführungen imstande, den Kindern die Wichtigkeit des Essens geeigneter Nahrungsmittel beizubringen, so daß sie diese Anweisungen für immer behalten." Man machte sich die Erfahrung zunutze, daß die Kinder am leichtesten und besten im lustigen Spiel lernen, und so wird der Clown zum idealen Erzieher. Es ist gewiß eine segensreiche Aufgabe für den früher von praktischen Menschen für so nutzlos erklärten Hanswurst, den jungen Weltbürgern der neuen Welt die Regeln einer gesunden Lebensführung einzuhämmern, damit sie nicht so nervös werden wie ihre Eltern und nicht so viel wie diese an Magenverstimmungen leiden. Es erhebt sich aber die Frage, welche Stellung ein solches Kind, das die neue Form des Clowns als Erziehungsfaktor durchlebt hat, zu dem alten Clown haben wird, wenn es ihn im Zirkus sieht. Wird sich das moderne Kind von dieser lächerlichen Erscheinung mit Verachtung abwenden oder dürfte es nicht vielmehr diesen echten Artikel dem pädagogischen Ersatzclown vorziehen?

Hempel in Kopenhagen. Der bekannte Berliner Langstreckenläufer Paul Hempel (S. C. Charlottenburg) hat eine däniche Einladung erhalten, sich am Montag an dem über 25,6 km führenden Dragerlauf, der alljährlich auf der Strecke Dragor—Kopenhagen zur Entscheidung gelangt, zu beteiligen. Hempel hat die Einladung angenommen. Er trifft auf sehr schwere Konkurrenz, da u. a. der Altländer Axel Jensen, der Gewinner des engl. Marathonlaufes und zweite Preisträger im Göteborger Marathonlauf, genannt hat.

Auf vier Wochen disqualifiziert. Der Dauerfahrer Karl Wittig ist vom Verband Deutscher Radrennbahnen wegen Startverweigerung in Leipzig auf vier Wochen, beginnend am 15. Juli, disqualifiziert worden. Dadurch ist Wittig auch die Möglichkeit genommen, an der Deutschen Meisterschaft teilzunehmen.

Das Zurechtfinden im Gelände

Der Kompaß und seine Geschichte / Die Taschenuhr als Richtungsweiser
Wie die Sonne den Ortsmeridian verrät / Das Auffinden des Polarsterns
Vom Kartenlesen

Wer vom Wandern den richtigen Genuß haben will, darf nicht nur die gebahnten Pfade gehen. Gerade abseits vom Wege ist es am schönsten — auch dann, wenn man nicht zu zweien ist. Richtiges Studium der Natur ist nur möglich für den, der sich weit genug von den Menschen entfernen kann.

Am besten wandert sich quer durch Feld und Wald, nach der Karte und nach Richtungspunkten. Dazu braucht man natürlich einen Kompaß.

Die Kenntnis des Kompasses in Europa ist noch keine tausend Jahre alt. Doch scheinen — nach unverbürgten Nachrichten — die Chinesen das Instrument schon früher gekannt und verwendet zu haben, wenigstens im Prinzip, denn Einrichtung und Strichteinteilung sind bei den Chinesen von der in Europa benutzten Apparatur verschieden. Aus den Angaben eines maurischen Gelehrten Ballak, der

Abbildung 2

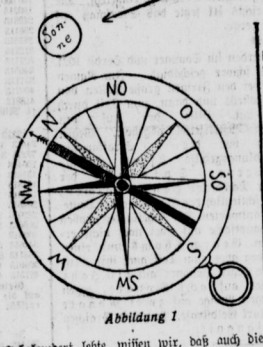

Abbildung 1

im 13. Jahrhundert lebte, wissen wir, daß auch die Seefahrer des Shrischen und Indischen Meeres ihren Weg über die Fluten mit Hilfe eines Kompasses suchten und fanden.

Der Kompaß besteht aus einem Gehäuse, auf dessen Boden sich eine kreisförmige Scheibe, die Rose, befindet, auf der die Himmelsrichtungen verzeichnet sind. Die Kompaßrose besteht aus Papier, Glimmer oder dünnem Metall und trägt eine der Windrose entsprechende Teilung in ganze und viertel Striche, sowie meistens noch in die 360 Grade des

Stein (Saphir, Rubin oder Beryll), und mit diesem

Da der streichwendende Magnetstab sich in der

astronomischen bzw. geographischen abweicht, so muß

hatten Resultate zu haben, diese Abweichung (Deklination) berücksichtigen. Dieser Deklinationswinkel, den die Kompaßnadel mit dem astronomischen Meridian bildet, hat an verschiedenen Orten der Erdoberfläche ungleiche Werte, und ist östlich oder westlich, je nachdem das Nordende der Nadel östlich oder westlich vom astronomischen Meridian liegt. In unseren Gegenden ist die Deklination westlich und beträgt für Berlin zirka 10 Grad (kleiner Pfeil, Abb. 1; das Nordende der schwarzen Kompaßnadel ist gestrichelt).

Ohne genaue Festlegung der Himmelsrichtungen ist eine Orientierung im Gelände nicht möglich. Wer also seinen Kompaß zu Hause läßt, unterwegs verliert oder entzwei gehen läßt, ist schlimm daran, außer, wenn er seine Taschenuhr bei sich hat. Sie ist zwar kein vollwertiger, absolut exakter, aber immerhin im Notfalle brauchbarer Kompaßersatz — leider nur, wenn wir den Stand der Sonne feststellen können.

Man richtet den kleinen Zeiger (Abb. 2) auf die Sonnenscheibe, halbiert den Winkel, den der Stundenzeiger mit der Linie Uhrmittelpunkt — Ziffer 12 bildet und erhält auf diese Weise den Meridian des Ortes, an dem man sich befindet. Von dieser Nordsüdlinie ausgehend, kann man sich dann leicht Himmelsrichtungspunkten im Gelände die anderen nach konstruieren.

In der Nacht — vorausgesetzt, daß die Sterne scheinen — orientiert man sich am besten nach dem Polarstern. Bequemer als vom Kleinen Bären, bei dem er den Endstern der Deichsel bildet, findet man ihn vom Großen Bären oder Wagen aus, indem man dessen hintere Achse fünfmal um sich selbst verkürzt und zwar in der Richtung der Konvexität der Deichsel.

Im übrigen muß man natürlich mit dem Lesen einer Karte vertraut sein. Man darf nicht Wege mit Bachläufen verwechseln, was einem namentlich leicht bei den Umdruckausgaben der sogenannten Generalstabskarten (1 : 100 000) passieren kann. Auch darf man nicht die Berücksichtigung der Höhenschichtenlinien vergessen. Die Deutung einer Karte erfordert eben eine genaue Kenntnis der kartographischen Darstellung, ein Thema, das ein andermal ausführlicher besprochen werden soll.

Vom grünen Rasen ...

Erscheinungen der Berliner Rennplätze

1. Der Herr Rennstallbesitzer
2. Der Trainer
3. Der Jockei
4. Herr staatlich konzessionierter Buchmacher
5. Der glückliche Tip
6. Der Stallbursche
7. Der „Ferner-liefen"-Wetter

Das rettende Holzsägen

Keine Wilhelm-von-Doorn-Anekdote — Eine Sägemaschine zur „Leibesbewegung"

Der Theologe Jacob Schäffer in Regensburg gab im Jahre 1769 ein Buch „Abbildung und Beschreibung einer ... Sägemaschine ... zur Leibesbewegung für Gelehrte und Kränkliche ..." heraus. Darin beschreibt Schäffer eine reich verzierte Sägemaschine, die er sich hatte bauen lassen. Er sagt: „Die Leibesbewegung ist bekanntermaßen eines der edelsten und uzwendigsten Mittel, sowohl die Gesundheit zu erhalten, als die verlorene wieder zu erlangen. Und was ist kränklichen, und sonderlich gelehrten Personen, von jeher nicht vorgeschlagen worden, um ihre Cörper die nöthige Bewegung auch zu der Zeit angedeyhen zu lassen, wo wegen der Jahreszeit, der Witterung oder aus anderen Hindernissen, solches durch Gehen, Reiten, Fahren usw. nicht geschehen kann. Und irre ich nicht, so ist auch das Holzsägen vorzüglich mit angerathen worden. Allein wie vielen Personen stehet diese Art der Leibesbewegung auf keine Weise an; und man weiß Exempel, daß Manche lieber haben einen kränklichen Leib behalten, und ihren Gesundheitszustand lieber gefährlich und zuletzt gar tödlich werden lassen, als daß sie sich zum Holzsägen bequemet hätten. Einigen ist diese Arbeit gar zu schlecht und verächtlich vorgekommen; Andere sind ihrer überdrüssig geworden, wenn sie die Säge zum gerade oder leicht schneiden nicht in ihrer Gewalt gehabt haben; noch andere hat es nicht angestanden, in der Kälte sich damit abzugeben, weniger den Sägebock in die warme Stube zu stellen. Und so könnte ich eine Menge der Ursachen anführen, warum das Holzsägen zur Leibesbewegung vielen nicht gefallen hat, auch noch nicht gefället, die aber alle in dem bisherigen gewöhnlichen und ordentlichen Holzsägen ihren Grund und ihre Ursache haben. Mich dünket, bey dem Gebrauche der zweyten oder dritten Sägmaschine fallen alle jenen Bedenklichkeiten, Abneigungen und Hindernisse hinweg, und möge daher mancher Gelehrte und Kränkliche sich vielleicht eher entschließen, auf dieser Maschine Holz zu sägen und dadurch seiner Gesundheit zu rathen."

G. F.

Rennen in Hoppegarten

Die gestrigen Rennen in Hoppegarten hatten unter der großen Hitze zu leiden. Aber trotzdem war die Bahn gut besucht. Auch der Sport war spannend, soweit die allzu gut gelaunte Sonne keine einschläfernde Wirkung ausübte. Im Müggel-Rennen kamen 19 Zweijährige an den Start. Die Weinbergerin Rosendame siegte überlegen gegen den Gradiher Lüderbach und Tatkraft. Im Ard-Patrick-Rennen trafen Graf Ferry und Eigelbert zusammen, eine Begegnung, die großes Interesse auslöste. Graf Ferry schritt in der Geraden zum Angriff vor, nachdem vorher Lorenze geführt hatte, konnte aber gegen Eigilbert nicht aufkommen. Dieser blieb knapper Sieger. Im Berliner Ausgleich gewann Famulus gegen Idealist und Aschiwin. Ordensjäger zeigte sich seit langer Zeit wieder im Herold-Rennen den Sportfreunden. Diesmal mußte der berühmte Hengst, da er noch nicht ganz die alte Form hatte, Hampelmann und Lentulus weichen, die sich gegenseitig harten Kampf lieferten mit dem Ergebnis, daß beide im toten Rennen einkamen. Die Resultate sind:

Ostbahn-Rennen. 4300 Mark. 1600 Meter. 1. R. Oswalds Fuchsmajor (Droege). 2. Dorothea (Schulze). 3. Morgane (M. Schmidt). Tot.: 61 : 10. Pl.: 17, 16, 13 : 10. Ferner liefen: Flaggenfee (A.), Markgräfin, Cicero 17, Shan bich, Reichsgraf, Aine, Sternberg, Klio. Leicht 1½—Hals—2½ Lg. — Müggel-Rennen. 4300 Mark. 1600 Meter. 1. A. u. C. v. Weinberg Rosendame (O. Schmidt). 2. Lüderbach (Zimmermann). 3. Tatkraft (Oleinik). Tot.: 46 : 10. Pl.: 21, 37, 20 : 10. Ferner liefen: Patrister (4.), Doktor, Radowitz, Richte, Flieder, Roskva, Mänade, Sndow, Cebris, Hanfeat, Tuba, Sovitra, Fontomara, Grande, Schirmherr, Goldmark. Ueberl. 3—½—¾ Lg. — Ard-Patrick-Rennen. 16 000 Mark. 1600 Meter. 1. L. u. M. Starcks Eigilbert (Rastenberger). 2. Graf Ferry (O. Schmidt). 3. Lorenze (Augustin). Tot.: 27 : 10. Pl.: 11, 11 : 10. Ferner liefen: Kampf Hals—2—7 Lg. — Berliner Ausgleich. 8000 Mark. 2000 Meter. 1. L. u. M. Starcks Famulus (Rastenberger). 2. Idealist (M. Schmidt). 3. Aschiwin (Ebert). Tot.: 40 : 10. Pl.: 19, 23, 32 : 10. Ferner liefen: Falteder (A.), Alamund, Falter, Mellarosa, Sanguinifer, Granate. Kampf sicher ½—½—2 Lg. — Treue-Rennen. 4300 Mark. 1200 Meter. 1. Friedheims Kardinal (Bosse). 2. Lerchung (Schmidt). 3. Denkstein (O. Schmidt). Tot.: 33 : 10. Pl.: 16, 19, 15 : 10. Ferner liefen: Pajuware (A.), Denar, Piasli, Ananas, Becherklang. Sehr leicht 1¼—½—½ Lg. — Herold-Rennen. 16 000 Mark. 2400 Meter. 1. Geschütt Weiße Hohenelwang (F. Kaiser). 2. A. u. C. v. Weinbergs Lentulus (O. Schmidt). 3. Ordensjäger (Dleinik). Tot.: 20 : 10 (Hampelmann). Pl.: 26, 17 : 10. Ferner liefen: Rastelbinder (Lentulus). Kampf totes Rennen—2½—2½ Lg. — Preis von Romoltwitz. 4300 Mark. 1400 Meter. 1. Dr. W. Güttlers Maifeldhof (Zuquentin). 2. Iser (M. Dreistig). 3. Rekord (Breese). Tot.: 10. Pl.: 12, 13, 17 : 10. Ferner liefen: Paris, Hannibe, Don Pinion, Herbststurm, Modeuppe, Süddeutscher, Alterrose, Gnädigste. Sicher ¾—1½—1½ Lg.

Die englischen Leichtathletik-Meisterschaften, die in London zur Entscheidung kamen, zeitigten besonders in den Laufwettbewerben vorzügliche Leistungen. Die Meister sind: 100 Yards: Liddell 9.7 Sek. (neuer engl. Meister sind: 100 Yards: Liddell 21,6 Sek.: Viertelmeile: Rekord); 220 Yards Liddell 21,6 Sek.: Griffith 1:56,6; Stevenson 49,6 Sek.: Halbe Meile: Griffith 1:56,6; Stevenson 49,6 Sek.: Zweimeilen-Hindernislaufen: Meile: Stallard 4:21,6: Zweimeilen-Hindernislaufen: Hohe 11 : 13,6: 4 × 440 Yards-Staffel: Surrey AC 3:36,8: 120 Yards Hürden: Gody 15,2 Sek.: 2 Meilen-gehen: Watts 14:24: Hammerwerfen: Rotes 40,10 m: Hochsprung: Lemden 1,90 m: Speerwerfen: Darlymode 45,55 m: Weitsprung: Abrahams 1,23 m.

Memento. Dieses klassische Rennen wird am Sonntag, 15. Juli, nachmittags 3½ Uhr, auf der Rennbahn Treptow vonstatten gehen. Es ist der Direktion gelungen, ein auserlesenes Feld zusammenzustellen. Als Erster ist der deutsche Meister Paul Thomas verpflichtet worden. Mit ihm werden sich Walter Sawall sowie der Schweizer Meisterfahrer Wegmann um den Sieg streiten. Vorher werden sich die Fahrer im Johannesstreiten. Vorher werden sich die Fahrer im Johannes-Bund-Wanderpreis über 25 Kilometer treffen. Punktfahren und ein Entschädigungsfahren vorgesehen.