

# Berliner Sport-Zeitung

## Das Herz des Sportsmannes

### Wider Alkohol und Nikotin

Seit der antikegriechische aktive Muskel hat nicht annähernd die schwere und stetige Arbeit zu leisten, wie sie vom Herzen verlangt wird. Es ist deshalb erste Pflicht des Sportsmannes, vor allen Dingen für die Ausbildung seines Herzmuskels Sorge zu tragen. Jedermann weiß, daß durch Übung ein Muskel an Qualität, das heißt, an Masse gewinnt und daß dadurch die Leistungsfähigkeit des Muskels gesteigert wird. Das gilt nicht nur für die dem Willen unterworfenen aktiven Muskulatur, sondern auch für das Herz, dessen normale Bewegungsgröße die Kapazität ist. Rühret durch die erhöhte Kraftleistung geschnitten sich ein größerer Muskel auch durch die Steigerung seiner Verkürzungsdauer aus. Das nicht die Muskelmasse im allgemeinen die Leistungsfähigkeit bestimmt, sondern daß das Herz gerade bei der Übung vorzüglicher Leistungen die Kapazität ist, weil der Vergleich des Herzgewichtes bei einem Kämpfer und einem schweren Jäger. Das Herz des Kämpfers ist um 20 Prozent schwerer als das des Jägers, dessen Leistung auch nicht gering anzusehen ist, bei dem aber nicht fünfmal so viel Arbeit geleistet wird.

Ein ähnliches Steigen sehen wir in der Medizin ebenfalls. Wenn man gesunde Jünglinge bauen will, mag es sich um ein Stoff, eine Lebensweise, ein Flugzeug oder ein Auto handeln, so wählt man ein leichtes, leichtes Fahrzeug oder schwere und starke Motoren. Bei Kraftfahrzeugen jeder Art dagegen bevorzugt man feine und langsam arbeitende Maschinen.

Wie sehr die Leistungsfähigkeit auf einem Gebiet forsperrlicher Bedeutung, die mit dem Sport beim Menschen gewisse Ähnlichkeit hat, von der Größe des Herzens abhängt, zeigt die Vergleiche der folgenden Tabelle:

Strahlentherapie	Herzgewicht
Waldmann	276 g
Baker	775 g
Edwards	64 g
Quincke	638 g
Wilde	1102 g

Nach den Angaben des Physiologen Candois betragen sich die Herzgewichte zu den Körpergewichten folgendermaßen:

Körpergewicht	Herzgewicht	Körperleistung
Kind	bis 40 kg	5 g auf 1000 g
Erwachsener	100	3,5

Hieraus erkennen wir, daß die Herzgröße von einer gewissen Leberleistung des Körpergewichtes ab abhängt. Durch eine einseitige zu starke Ausbildung der Körpermuskeln ist für den Ausbau der inneren Organe zu wenig Blut zur Verfügung. Sie bleiben daher hinter den Körpermuskeln zurück. Das trifft das Herz. Auch das Gehirn, das reichere Blutzufuhr bedarf, kann so zurückbleiben. An dieser Entwicklung sollte die Schwerebelastung nicht ad hoc vorbeugehen. (Korrek)

Daß das Herz, wenn die Muskelmasse wächst, leistungsfähiger ist als ein kleines, ergibt sich schon aus der Erwägung, daß je größer das Herz und die Lunge ist, um so mehr Sauerstoff mit einem Atemzuge dem Blut und den Muskeln zugeführt wird. Natürlich gehört abgemessene Leberübung, Angewohntheit an Anstrengungen, wie ein schädliches Zigarettenrauchen, welche sich bei ungewohnten Anstrengungen in 22 Prozent Herzverweigerung äußern, werden dieselben Tiere sorgfältig und allmählich zwei Monate lang trainiert, so blieb die Herzverweigerung aus, dafür aber findet eine Zunahme des Herzgewichtes, das heißt, der Muskelmasse des Herzens, um etwa 25 Prozent statt.

Es ist selbstverständlich, daß gerade der Sportsmann alles vermeiden muß, was irgendwo das Herz schwächt, oder nur unnötig belastet. An erster Linie gehört dazu die Vermeidung des Alkohols. Das Nikotin ist, wenn es selbst in geringen Mengen regelmäßig dem Körper zugeführt wird, eine lästige Wirkung auf das Herzentzium aus, die auch bei dem autonomen Nervenzentrum des Herzens nicht harmlos. Sorgfältige Vergleiche haben ergeben, daß die nicht rauchenden Sportsleute durchweg bessere Ergebnisse zu verzeichnen hatten, als die Raucher. Das gleiche gilt auch vom Koffein. Bei Wettkämpfern kommt noch dazu, daß durch die Aufnahme größerer Flüssigkeitsmengen das Blut an Flüssigkeitsmasse zunimmt, so daß das Herz ununterbrochen größere Mengen Flüssigkeit durch den Körper zu pumpen hat. Wir sehen

## Was man beim Sturz mit dem Fallschirm empfindet

Der Fallschirm, dieser letzte Rettungsmittel des Fliegers, so dem er in höchster Not greift, ist durch sein Verlangen schon häufig die Ursache für den Tod geworden. So ereignete es sich oft in diesen Tagen wieder, daß eine Fliegerin, deren Fallschirm sich im rechten Moment nicht öffnen ließ, im Gegenstand von 10 000 Fuß Metern auf einen kaum gefühlten Bruch in die Erde fiel, wo sie jämmerlichen Tode starb. Welche Gefühle sie in den entscheidenden Sekunden, da ihr das Verlangen des Fallschirms zum Bewußtsein kam und sie dem tödlichen Tod entgegenriet, durchstürmte haben, wird ein wenig ungelöstes Rätsel bleiben. Aber ein Einblick in diese Empfindungen erschließt sich dem Flieger, der das Moment des Abprallens, wenn auch mit geringem Ausmaß, durchlebt hat. Jeder diese in seiner Erinnerung unauflösblich haftenden Eindrücke berichtet der Führer eines Luftballons in einem englischen Werke aus seinen in der Kriegszeit gewonnenen Erfahrungen, als er bei dem Vernehmen eines feindlichen Verhörs genötigt war, seine Stellung im Fallschirm zu schildern. „Ich kann mich wohl erinnern“, so erzählt er, „wie ich über den Rand des Ballonkorbes in meiner ganzen Länge hinunterhängend, den Bruch einer Sekunde lang das Gefühl eines Sturzes vorzunehmend, dann — zwei Jahre Klemme — und ich glitt hinab durch die Luft. Doch während der Dauer dieser beiden Klemme habe ich 200 der taufenden Fuß durchgemessen, bis zu welchen ich emporkam.“ Der Romanheld „Tom und Peter“ im „Hirn“ hat in seinen „Tom und Peter“ in diesen dem Fall vorausgehenden Sekunden zusammenhängend lassen. Doch dieser Held muß, nach der Meinung dessen, der selbst jene Sekunden durchlebt hat, mit einem anomalen Gehirn begabt gewesen sein. Denn

die zwei Klemme des bewußten Falles reichen nur für den Gedanken des Sturzes; dann schwindet der Atem und mit ihm gnädig das Bewußtsein. Der Tod Ralf Gallans, eines der ersten Fallschirmopfer im Krieg, behält die Annahme, daß der Sturzende wenig gefühlt von dem hat, was mit ihm vorgeht. Denn damals mußte nach der Fall-



schirm mit der Hand offen gehalten werden. Aber Gallan verlor das Bewußtsein und lies den entscheidenden Griff los, sein Tod wurde die Voraussetzung, daß eine Vorkehrung am Fallschirm angebracht wurde, die den Fallenden, ob er bei Bewußtsein war oder nicht, sicher trug. C. K.

Ein Radiosender auf dem „Gitar Mandl“. Der bekannte Fallschirmist in den hessischen Bergen des „Gitar Mandl“, das hiesige und seit aus den bewaldeten Bergseiten herabragt und jedermann auffällt, der mit der Bahn von München nach Garmisch-Partenkirchen oder Oberammergau fährt, war dieser Tage der Empfänger eines Radiosenders. Besondere Sorgfalt hat der Fallschirmist, der die Bahn überhaupt seiner Aufmerksamkeit zu widmen, für die Ein- und Ausrichtung seinen im allgemeinen vier bis fünf Schritte genügt. Jedes Achten mit geschlossenen Augen ist Vermeidung. Die Lunge wird dadurch bis in ihre äußersten Bezirke durchlüftet und der Organismus bei richtiger Atemtechnik so mit Sauerstoff angereichert, daß es beim richtig trainierten Flieger zu höchsten Leistungen zureichende Luftzufuhr kommt. Auch nach, namentlich beim Absteigen, gewährt der Fallschirm Sportler mit guten Augen großes Vergnügen. Wohlgeheim, Sportler mit guten Augen. Wer etwa nach beim Anstreifen an einen Zweig seine Brille verliert, ist nicht zu beneiden. Nach der Beendigung des Laufs ist die Nase und Nase mit sauren Tränen aus der Nase. Der Gehirnschlagader Gefährde oder von Toten macht den Augen der zurückgelegten Übung illusorisch.

## Wintertraining des Tennispielers

Von Edwin Henning

Langstimm pfeift der Wind durch die sommerliche Stille und veranlaßt plötzlich das laute Groll der schönen Natur in ein nicht weniger schönes, farrnechtiges Bild, das den Herbst seinen eigentümlichen Charakter verleiht. Jedoch nicht lange währt die schöne Zeit. Winter und horknarriger schüttelt der Herbststurm die Kronen der Baumzweige, die resigniert die Blätterpracht lassen und sie vom winterlichen Winde in buntem Winterornat entführen lassen. — Die Zeit des Tennistrainings ist vorüber. — Nachgeben muß sich das gelbe Laub und nur mit Mühe wird der ordentliche Geist des Fliegers der fröhlichen, baren Blätterstürm nach Herr. Wegenshören gehen hernieder, und bald bieten die noch vor lauten den Zornigen dienenden schmutzen Anlagen den Schützen und Jägerinnen. — Und mit dem Laub entfällt den matten Arm das Raftel. — Der Spieler fühlt sich an, den altgewohnten Winterstille zu tun. — Jetzt wird es Zeit, mit dieser alten Gewohnheit aufzukommen. Wir dürfen und wollen keine Enttäuschungen erleben. Mehr denn je braucht heute der Mensch, dessen Vorgesonnen, dessen Nerven vom ewigen Geflüster der Maschinen zertrübt sind, die körperliche Spannung, Entschädigung und Stärkung. — Es gilt, alle die, die neben dem Tennis seinen anderen Sport betreiben, zu erhalten, um sie während des Winters festlich und gesund zu erhalten.

Zweifellos dürfte unter den bestehenden Sportzweigen die Leichtathletik vorwiegend ins Gewicht fallen. Laufen, Springen und Werfen sind Lebensübungen, die kein Training voraussetzen, wenn man Höchstleistungen nicht erreichen will. Die regelmäßige Tätigkeit an freier frischer Luft wird immer der zeitigen, denn die „Machmaschine“ bleibt im Gang und ruht nicht leicht ein. Nicht zu vergessen sind die Ballspiele, deren gesundheitlicher Nutzen für Körper und Geist immer und immer wieder erwiesen werden muß. Sollte das einigmalen besonders Talente nicht genügen, sollten einige Bewegung empfinden, bei einer Spielart sich zu stellen, so wäre das Handball- oder Stockballspiel vor allem vorzuziehen. Beide können dem Tennisspieler insofern am meisten entgegen, als sie nicht allein durch die Tätigkeit der Hände zu einem willkommenen Wintertraining beitragen, sondern auch bei geringer Veranlagung Gewähr geben, sie zu erlernen und daran Freude zu empfinden. Das ist beim Fußballspiel nicht ganz der Fall. Denn zur Erlernung dieses Sportes bedarf es langwierigen Lebens und großer Veranlagung, denn mancher lernt es nie. — Doch hiermit die Möglichkeit eines Wintertrainings nicht erschöpfend, ist, ersichtlich. Es melden sich die Schwimmer und die Kletterer — auch sie verzeihe man ja nicht. — Ein großes Feld, das uns Erleichterung bietet! Es wird und muß sich etwas finden, auch für den Tennisspieler. — Und nach gefestigt und gefestigt wird er im Frühjahr dann den Tennisplatz betreten.

## Der Waldlauf

### Eine sportliche Übung für den Herbst

Unter den Sportarten, die im Herbst zu den schönsten ihrer Art gehören, nimmt der Waldlauf eine ganz hervorragende Stelle ein. Zu keiner anderen Jahreszeit ist er so selbstlos wohnhaft als gerade jetzt, wo die Sonne nicht mehr so glühend unterbringt, sondern ein oft mehr als nur fähiges Wäldchen den Flieger umspielt. Nirgends außer auf dem Wasser ist die Luft so rein und klarheit, nirgendwo bietet sich dem Auge des Sporttreibenden so viel Abwechslung, wie unter den tagenden Stämmen mit ihrem bunten Laub. Dazu kommt als geistige Anregung zahlreiche Hindernisse, die durch die Unerwartung ein schnelles, promptes Funktionieren der Aufmerksamkeit gebietet. Man soll den Waldlauf möglichst nicht in der Form des Wettkampfes pflegen, denn die übermäßige Quantitätnahme der Körperkräfte gefährdet auf Kosten der Reinheit des Geistes. Lieberging kann von einer tadellosen Stilleinheit beim Waldlauf nicht die Rede sein, da die Schritte des Läufers im Gegensatz zur Abwechslung durch die Ungleichheiten des Geländes erheblich beeinflusst werden. Am so mehr ist darauf zu achten, um den Zeit nicht zu verstreuen, den Waldlauf möglichst nur als eine Art Zwischentraining zu betreiben. Jedemfalls soll der Waldläufer nach der Zurücklegung seiner Strecke sich nicht ermahnen, sondern erstlich fühlen, was, wie schon erwähnt, im Sommer durch die Einwirkung der klimatischen Verhältnisse nicht immer ungenügend durchzuführen ist. Die leichte Bekleidung des Waldläufers gestattet im Gegensatz zum gewöhnlichen Wandern nicht nur ein feineres Spiel der Muskeln, sondern auch eine energiereichere Luftaufnahme der Haut, deren normale Funktion für den Sportsmann von fundamentaler Bedeutung ist. Auch im Winter läßt sich der Waldlauf unternehmen durchzuführen. Bei allzu großer Kälte zieht man einen leichten Umwerter über und schützt die Beine durch dünne lange Strümpfe. Besondere Sorgfalt hat der Waldläufer wie der Ruderer überhaupt seiner Atmung zu widmen. Für die Ein- und Ausatmung sollten im allgemeinen vier bis fünf Schritte genügt. Jedes Achten mit geschlossenen Augen ist Vermeidung. Die Lunge wird dadurch bis in ihre äußersten Bezirke durchlüftet und der Organismus bei richtiger Atemtechnik so mit Sauerstoff angereichert, daß es beim richtig trainierten Flieger zu höchsten Leistungen zureichende Luftzufuhr kommt. Auch nach, namentlich beim Absteigen, gewährt der Fallschirm Sportler mit guten Augen großes Vergnügen. Wohlgeheim, Sportler mit guten Augen. Wer etwa nach beim Anstreifen an einen Zweig seine Brille verliert, ist nicht zu beneiden. Nach der Beendigung des Laufs ist die Nase und Nase mit sauren Tränen aus der Nase. Der Gehirnschlagader Gefährde oder von Toten macht den Augen der zurückgelegten Übung illusorisch.

## Schnelligkeitsverfordere

Man hat jetzt die Geschwindigkeit festhalten, mit der sich die meisten Lebewesen, die Vektoren, fortbewegen. Wenn wir hören, daß eine der schnellsten Vektoren, der Erzeuger der Cholera, in einer Sekunde den 22. Teil eines Millimeters zurücklegt, oder daß die Schwärmsporen einer niedrigen Pflanzenart in einer Sekunde einen Weg von 1 Millimeter machen, so erscheint uns das als ein richtiges Schneltempo. Trotzdem entwickeln die Lebewesen eine geradezu erstaunliche Geschwindigkeit, wie in „McLans Umberun“ angeführt wird. Wir müssen nämlich die Schnelligkeit ihrer Fortbewegung in Beziehung zu ihrer Körpergröße setzen. Dann ergibt sich, daß die Eperon sich in einer Sekunde um das 60fache und die Cholera vibriation um das 45fache ihrer eigenen Länge fortbewegen. Das sind aber geradezu unangeheure Geschwindigkeiten, wie sich ein einziger und geläufiger Beispielchen verdeutlichen läßt. Ein Schnellläufer legt in einer Sekunde etwa 7 Meter, also das 270fache seiner Eigenlänge, zurück. In der besten Schnellläufer, die mit 80 bis 90 Kilometern Stunden- geschwindigkeit fahren, legen in der Sekunde etwa 25 Meter zurück, also nur den vierten Teil ihrer Eigenlänge. Ein Auto von 3 Metern Länge fährt in einer Sekunde etwa 90 Meter fort, also das 30fache seiner Länge. Kämpfer, die in einer Sekunde eine Strecke von 16 Metern durchlaufen, bewegen sich reichlich um das Fünffache ihrer eigenen Länge fort.

1

Jeber vernunftgemäßen Hautpflege muß lauten: „Wäsche Dich täglich mit der weltbekannten milden Ray-Seife!“ Denn ihre lösliche Gehalt an Hünererl hat eine doppelte Wirkung. Erstens erzeugt er, wie seit Jahrhunderten bekannt, eine zarte, reine und jugendfrische Haut, und zweitens einen Schaum von wunderbarer Weichheit und ganz eigenartiger Konsistenz. Auf Grund dieser beiden Vorzüge wird Ray-Seife seit mehr als 23 Jahren als die im Gebrauche mildeste Toiletteseife angesehen. Sie werden von der Güte und Wirkung der Ray-Seife überzeugt sein. Verlangen Sie klar und deutlich: