

ling, wenn er die Schule verlassen hat, das Turnen nicht liegen lassen. Lieber freilich als das Turnen wird von der schul-entlassenen Jugend der Sport gepflegt. Wodurch unterscheidet sich das Turnen vom Sport? Die Leibesübungen, die wir das Turnen nennen, betreibt man, um den Körper kraftvoll zu entwickeln, ihm eine gute Haltung zu geben und die Gesundheit zu kräftigen. Anders ist es beim Sport. Der Sport wird nicht in erster Linie betrieben um der Gesundheit willen, sondern mit dem Wunsche, eine möglichst große Vollkommenheit in irgendeinem Zweige des Sports zu erreichen; der Antrieb zum Sport ist in den meisten Fällen in der Befriedigung des Ehrgeizes zu suchen. Hierin liegt die Gefahr des Sports für die Gesundheit. Der Sportsmann will unter allen Umständen ein Ziel, das er sich gesetzt hat, erreichen, steigert infolgedessen seine Kräfte bis zur Überanstrengung, und seine Gesundheit erleidet dadurch Schaden.

Damit soll nun nicht gesagt sein, daß das Radfahren, das Rudern, das Bergsteigen der Gesundheit unter allen Umständen schädlich wäre; aber diese Leibesübungen werden der Gesundheit nachteilig, wenn sie zum Sport ausarten. Das geschieht z. B. beim Radfahren, wenn junge Burschen, deren Körper noch nicht die nötige Widerstandsfähigkeit besitzen, und die alle Kräfte zum Wachstum nötig haben, auf den Rädern dahinjagen, um andere zu überholen. Nicht selten kann man dabei beobachten, wie die Dahinsausenden auch noch die unvermeidliche Zigarre im Munde haben, so daß eine regelmäßige Atmung unmöglich ist. Ist eine Strecke zurückgelegt, so kommt zur Belohnung für die Anstrengungen der Genuß einer oft nicht geringen Menge Bier hinzu. Wir brauchen uns nicht zu wundern, wenn solche törichte Kraftäußerungen dem jugendlichen Körper nicht „bekommen“, und wenn der junge Mann am Montag früh schlaff und müde an die Arbeit herantritt. Bei allen diesen Leibesübungen, wie Kadeln, Rudern, Bergsteigen, die leicht zum Sport ausarten können, müssen wir in erster Linie unsere Gesundheit im Auge behalten. Vor allen Dingen ist es das Herz, das wir nicht allzusehr anstrengen dürfen. Daher müssen wir beim Bergauffahren, beim Bergaufsteigen vorsichtig sein und nach Überwindung der Anhöhe ein ruhiges Tempo einhalten. Infolge der Überanstrengung des Herzens zeigt sich zunächst ein unregelmäßiger Herzschlag, dem Schwindel, Ohnmachtsanfälle, Flimmern vor den Augen und Ausbrüche von kaltem Schweiß folgen. Mit der Zeit stellen sich dann Herzklappenfehler und Herzerweiterung ein. Ferner müssen wir dafür sorgen, daß die Nase gut durchgängig ist, daß wir also durch die Nase atmen können und nicht durch den Mund Atem holen müssen, damit nicht die