

Marion Repschläger

Wurzeln der modernen Sportmedizin, Physiotherapie und Trainingslehre

Sport und Medizin in der griechisch-römischen Antike



Repschläger, Marion: Wurzeln der modernen Sportmedizin, Physiotherapie und Trainingslehre: Sport und Medizin in der griechisch-römischen Antike, Hamburg, Diplomica Verlag GmbH 2018

Buch-ISBN: 978-3-96146-650-4

PDF-eBook-ISBN: 978-3-96146-150-9

Druck/Herstellung: Diplomica® Verlag GmbH, Hamburg, 2018

Covermotiv: pixabay.com

Dieses Werk ist eine überarbeitete Neuauflage des 2011 veröffentlichten Buches „Sport und Medizin in der griechisch-römischen Antike“.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Bearbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden und die Diplomica Verlag GmbH, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

Alle Rechte vorbehalten

© Diplomica Verlag GmbH

Hermannstal 119k, 22119 Hamburg

<http://www.diplomica-verlag.de>, Hamburg 2018

Printed in Germany

INHALT

0. EINLEITUNG	8
1. BEGRIFFSERLÄUTERUNGEN.....	9
1.1 Athletik und Athlet	9
1.2 Gymnastik und Gymnast.....	9
1.3 Paidotrib.....	9
1.4 Sport	10
2. DIE BEDEUTUNG DER KÖRPERLICHEN ERZIEHUNG IN DER GRIECHISCHEN UND IN DER RÖMISCHEN WELT	11
3. ZUR ENTWICKLUNG DER ANTIKEN MEDIZIN	15
3.1 Antike Ärzteschulen	15
3.1.1. Griechenland	15
3.1.1.1. Die ionischen/milesischen Naturphilosophen.....	16
3.1.1.2. Die Pythagoreer	17
3.1.1.3. Die Atomisten.....	18
3.1.1.4. Das Corpus Hippocraticum	19
3.1.2. Rom	20
3.1.2.1. Aulus Cornelius Celsus	21
3.1.2.2. Claudius Galen	21
3.2 Arzt und Gesellschaft.....	22
4. SPORT UND MEDIZIN	24
4.1 Gymnastik, Iatrik, Diätetik und Hygiene	24
4.1.1. Der Streit zwischen Paidotriben und Gymnasten	31
4.2 Ansätze einer Trainingslehre	34
4.2.1. Motorische Beanspruchungsformen heute und in der Antike	35
4.2.1.1. Kraft	35
4.2.1.2. Schnelligkeit.....	37
4.2.1.3. Ausdauer.....	37
4.2.1.4. Flexibilität	38
4.2.1.5. Koordination.....	38
4.2.2. „Bewegung“ und „Übung“ bei Galen	39
4.2.3. Trainer und Trainingsmethoden in der Antike	41
4.2.3.1. Der Trainer.....	41

4.2.3.2. Trainingsmethoden	43
4.3 Medizinische Erkenntnisse im Dienste des Sports.....	46
4.3.1. Massage	46
4.3.2. Bäder/Thermen.....	49
4.3.3. Ernährung der Athleten und „Doping“	52
4.3.4. Sportschäden, Sportverletzungen und Überanstrengung.....	53
4.3.4.1. Laufdisziplinen	54
4.3.4.2. Diskus- und Speerwurf.....	54
4.3.4.3. Faustkampf	55
4.3.4.4. Ringkampf.....	56
4.3.4.5. Pankration.....	57
4.3.4.6. Fünfkampf.....	57
4.3.4.7. Pferde- und Wagenrennen.....	58
4.3.4.8. Überanstrengung, Übertraining und deren Behandlung.....	58
4.3.5. Sport und Geschlechtsverkehr	60
4.4. Der Athlet als Abweichung von der Norm	61
4.4.1. Die Gladiatoren.....	63
4.5. Die „Sportlerinnen“ der Antike.....	64
4.6. Sport im Dienst medizinischer Therapie.....	64
4.6.1. Die „antiken“ Krankengymnasten.....	65
4.6.2. Der moderne Krankengymnast/Physiotherapeut	67
4.6.3. Ein alter Streit: Physiotherapeut und Sportlehrer heute.....	68
5. SCHLUSSBEMERKUNG.....	69
6. ANMERKUNGEN	70
7. LITERATURVERZEICHNIS.....	80
7.1 Quellen.....	80
7.2 Literatur.....	81

ANMERKUNGEN ZUR ÜBERARBEITETEN FASSUNG

Mit großer Freude habe ich die Gelegenheit genutzt, meine Diplomarbeit nicht nur als ebook, sondern auch als Fachbuch zu veröffentlichen; welches ich – anders als die ebook-Version – um etliche Aspekte erweitern und vertiefen konnte:

Der erste Teil des Titels meiner Diplomarbeit „Sport und Medizin“ ist für mich Programm geblieben: Im Laufe der Jahre habe ich noch die Ausbildungen zur Physiotherapeutin und Heilpraktikerin absolviert und bin somit den Bereichen „Sport/ Bewegung“ und „Medizin“ immer verbunden geblieben.

Mit dem durch die Physiotherapie-Ausbildung und -Tätigkeit erweiterten Blickwinkel habe ich meinen Text überarbeitet und ergänzt– daher die Erweiterung um den Untertitel.

Ich habe neuere Literatur mit in die Überarbeitung hineingenommen und – anders als in der ursprünglichen Arbeit – einige Bilder eingefügt, da sie manches in der ansonsten sehr textlastigen Arbeit veranschaulichen.

Das Kapitel über die **Entwicklung der Medizin** in der Antike wurde deutlich erweitert, in dem ich zunächst grundlegend auf die Entwicklung der Medizin in **Griechenland** und zusätzlich auf die Entwicklung der **römischen Medizin** eingegangen bin. In diesem Zusammenhang wird auch der römische Arzt Aulus C. Celsus vorgestellt. Einige Ausführungen zu den auch in der ursprünglichen Diplomarbeit vorgestellten antiken Ärzteschulen Griechenlands wurden ebenso ergänzt wie das Kapitel über das **Bäder-/Thermenwesen**.

Gleiches gilt für das Kapitel „**Sportverletzungen**“, dem ich einen aufschlussreichen Versuch unter der Leitung von Prof. Brüggemann von der Deutschen Sporthochschule Köln über die Auswirkungen des antiken Faustkampfes in Bezug auf Verletzungsintensitäten angefügt habe.

Interessant fand ich auch einen Beitrag in der Zeitschrift Nikephoros von 1997 von Monika Frass über „**sportliche Frauen in der Antike**“, so dass ich diesem Phänomen ebenso ein neues Kapitel gewidmet habe wie den **Gladiatoren**. Schließlich gehe ich noch kurz auf das Thema „**Doping**“ in der Antike ein.

Im Kapitel 4.6. habe ich die Gemeinsamkeiten zwischen den **antiken „Urvätern“ der Krankengymnasten** und dem **modernen Physiotherapeuten** herausgearbeitet, und bedingt durch meine Doppelqualifikation und Berufserfahrung als Diplom-Sportlehrerin und Physiotherapeutin gehe ich näher auf den „modernen“ Streit zwischen **Physiotherapeuten und Sportlehrern**, einen im Grunde „antiken“ Streit zwischen den beiden Bewegungsspezialisten ein (s. 4.6.3.).

(Anmerkung: Mit der männlichen Berufsbezeichnung ist auch stets das weibliche Geschlecht gemeint.)

Möge dieses Buch allen geschichtlich interessierten „Bewegungsfachleuten“ – Therapeuten, Medizinern, Sport- und Gymnastiklehrern – zeigen, dass so manches in unserem vermeintlich modernen Wissen in Wahrheit „antikes“ Wissen ist; dass die Griechen und Römer schon vor über 2000 Jahren Erkenntnis-Schätze hatten, die wir in der Moderne „nur“ wieder ausgegraben haben.

Böbingen (Pfalz) im Februar 2011

0. EINLEITUNG

Mit der Bearbeitung des Themas „Sport und Medizin in der griechisch-römischen Antike“ ist naturgemäß die Behandlung einer Vielzahl thematisch breitgestreuter Einzelkomplexe verbunden, u. a. die Entwicklung der Medizin, die Bedeutung der Leibesübungen in der Antike, das Aufkommen der Diätetik als gemeinsamem Wirkungsbereich von Medizin und Sport, die Untersuchung damals bekannter Trainingsgrundlagen und –methoden sowie der Einsatz von Leibesübungen in der medizinischen Therapie.

Aufgrund der Komplexität des Themas konnte und sollte es nicht Ziel dieser Arbeit sein, jeden Bereich auf das Ausführlichste zu behandeln; vielmehr war es meine Absicht, ein Handbuch zu erstellen, mit dessen Hilfe sich der Leser über die „sportmedizinischen“ Erkenntnisse der Antike und ihre Anwendung in der Praxis orientieren kann.

Wie bei allen Untersuchungen im Bereich der Antike ist die Verwendung moderner Fachbegriffe nicht unproblematisch, da die mit diesen verbundenen Vorstellungen nicht immer ohne weiteres auf antike Sachverhalte übertragbar sind. Ich habe mich daher, wo immer es erforderlich war, bemüht, auf die unterschiedlichen Bedeutungen und Bedeutungsschwerpunkte bei der Anwendung von Fachausdrücken hinzuweisen, um das Verständnis zu gewährleisten.

Köln 1983

1. BEGRIFFSERLÄUTERUNGEN

Die Begriffe **Athletik** und **Gymnastik** bzw. **Gymnast** und **Paidotrib** sind in der Literatur schon oft definiert worden. Ich halte mich im Folgenden eng an die Festlegungen von Julius JÜTHNER (1)

1.1 Athletik und Athlet

Der Begriff **Athletik** leitet sich ab von dem Grundwort *ἀεθλος/άθλος*, das von Homer in dem ursprünglichen Sinn „Anstrengung, Arbeit, Leistung, Tat“ verwandt wurde. Da in den Werken Homers körperliche Anstrengung wettkampfmäßig ausgeführt wurde, erhielt das Wort die Bedeutung „Wettkampf“. Durch die herausragende Stellung der Leibesübungen im Leben der Griechen wurde die Bezeichnung hauptsächlich im Zusammenhang mit Sport angewandt. Ein Mann, der sich auf Leibesübungen verstand und an Wettkämpfen teilnehmen konnte, war ein **Athlet** (*άθλητής*). Von dem Adjektiv *άθλητικός* entwickelte sich der heute gebräuchliche Begriff **Athletik**. Die Griechen selbst kannten diesen abstrakten Terminus nicht, erst die Römer sprachen von einer **ars athletica**.

In dieser Arbeit wird der Ausdruck **Athlet** weitgehend für den Leistungs- und Berufssportler verwendet.

1.2 Gymnastik und Gymnast

Die Bezeichnung **Gymnastik** entstand dagegen erst im 5. Jhd. v. Chr. und leitet sich ab von *γυμνός*. Unter **Gymnastik** (*γυμναστική [ήέχνη]*) verstand man die Trainierkunst, die Kunst der Leibesübungen. Mit **Gymnastik** wurde aber auch die „Pflege der Gesunden“ und die „Iatrik (Medizin) für die Leidenden“, also ein medizinischer Aspekt der Leibesübungen, bezeichnet (2). Jemand, der die Kunst des Einübens und Trainierens beherrschte, war ein **Gymnast** (*γυμναστής*). Als die **Gymnastik** auch medizinische Bedeutung gewann, erweiterte sich der Aufgabenbereich des **Gymnasten**: er verfügte nun neben den sportpraktischen Kenntnissen auch über medizinisches Wissen.

1.3 Paidotrib

Nach JÜTHNER ist die Grundbedeutung des Begriffs **Paidotrib** (*παιδοτριβής*) nicht mehr festzustellen (3). Aus der Zusammensetzung („Knabenerzieher, -trainer“) lasse sich aber schließen, dass diese Bezeichnung erst aufkam, als die **Gymnastik** den wichtigsten Raum der Jugenderziehung einnahm, also im 6. Jhd. v. Chr. **Paidotriben** waren für die körperliche Erziehung und Ausbildung der Jugendlichen, aber auch der Athleten, zuständig.

Mit dem Aufkommen des **Gymnasten**, des „Trainers mit medizinischem Wissen“, entbrannte ein jahrhundertelanger Streit über Kompetenz und Wirkungsbereich der beiden „Trainertypen“ (4)

1.4 Sport

Der Begriff leitet sich vom lat. *deportare* (sich zerstreuen, vergnügen) ab. Daraus entwickelte sich über das altfrz. *desport* (Erholung, Zerstreung) im angelsächsischen Sprachraum über das Verb *to disport* und der Begriff *Sport*. Historisch gesehen kam es zu einem Bedeutungswandel von „Zerstreuung“ zu „körperlicher Ertüchtigung“. In der deutschen Sprache gab/gibt es seit dem 16. Jhd. den Begriff der *Leibesübungen*, seit Anfang des 19. Jhds. die Bezeichnung *Turnen*. Erst ab der Mitte des 19. Jhds. erreichte der Ausdruck *Sport* auch den deutschen Sprachraum.

2. DIE BEDEUTUNG DER KÖRPERLICHEN ERZIEHUNG IN DER GRIECHISCHEN UND IN DER RÖMISCHEN WELT

Für die Griechen war die Gymnastik ein wichtiger, zeitweise sogar der wichtigste Bestandteil der Jugenderziehung, und auch im Leben der Erwachsenen hatte sie große Bedeutung: Körperliche und geistige Schönheit und Gesundheit waren für den Griechen untrennbar miteinander verbunden und gipfelten im Erziehungsideal der **Kalokagathia** (5).

Laut BAISSETTE war der Begriff Gymnasion geläufiger als der der Palästren, dem Ort, an dem die Athleten zu trainieren pflegten (6).

PLEKET ist der Meinung, dass der frühe archaische griechische Sport

„[...] nicht mit Gymnasien, Paidotriben, kurz mit einer institutionalisierten und systematisierten Form der Leibeserziehung zu assoziieren [ist]. Vielmehr handelt es um ein Nebenprodukt der adelig-militärischen Lebensart.“ (7)

In **Sparta** war der eigentliche Zweck der Gymnastik die Ausbildung der jungen Männer zu hervorragenden Kriegern und die der jungen Frauen zu gesunden, kräftigen Müttern. Die spartanische Erziehung zielte weniger auf das Hervorbringen von Athleten ab, doch da die militärische Ausbildung auch sportliche Übungen umfaßte, entsandten die Spartaner zwangsläufig auch erfolgreiche Athleten zu den nationalen Wettkämpfen:

„Wenn schon irgendwo, dann war hier Sport sowohl Folge von wie zugleich wieder Vorbereitung auf das Kriegsmétier.“ (8)

Auch in **Athen** war die gymnastische Ausbildung der männlichen Jugend Grundlage für eine spätere militärische Tauglichkeit. Neben dem gymnastischen besuchten die Jugendlichen auch den musischen Unterricht:

„Sie wurden [...] sowohl in der körperlichen Ertüchtigung als auch [...] in Geschichte, Grammatik, Geometrie – falls sie sich für die Medizin entschieden – in Anatomie sowie der Diätetik unterwiesen. [...]“ (9).

PLEKET macht darauf aufmerksam,

„[...] daß es sich bei den homerischen Wettkämpfen um Aktivitäten handelt, die gleichsam direkt zum adeligen „way of life“ gehören. Der Adelige war vor allem Krieger; er war daran gewöhnt, sich mit einem Gegner zu messen, sowohl auf dem Schlachtfeld wie während der turnierartigen, nebenbei organisierten Agone. Die Teilnahme an diesen Wettkämpfen trug zur „physical fitness“ bei, die auch auf dem Schlachtfeld Lorbeeren ernten ließ [...]“ (10).

Diese ursprünglich nur den Adligen offenstehende Ausbildung wurde durch ein Gesetz Solons (vermutlich 594/3 v. Chr.) auch den Bürgern zugänglich; den Sklaven waren, wie in Sparta, Leibesübungen streng untersagt. Wer nach Verlassen der Knabenschule auch als Erwachsener noch Gymnastik betreiben wollte, dem standen (oft privat betriebene) Palästren und Gymnasien zur Verfügung.