

geschleudert. Keinerlei Atempause wird ihr gegönnt. Gleichgültig ob arm, ob reich, wird sie aus einem grenzenlos ermüdenden Tag in den nächsten vorwärtsgepeitscht. Schließlich, trotz aller Energie, erlahmen die Reservekräfte; der tote Punkt ist da.

Toter Punkt: damit bezeichnet man den letzten Grad von Müdigkeit, der zum Aufhören des Bewußtseins und aller Bewußtseinsakte führt.

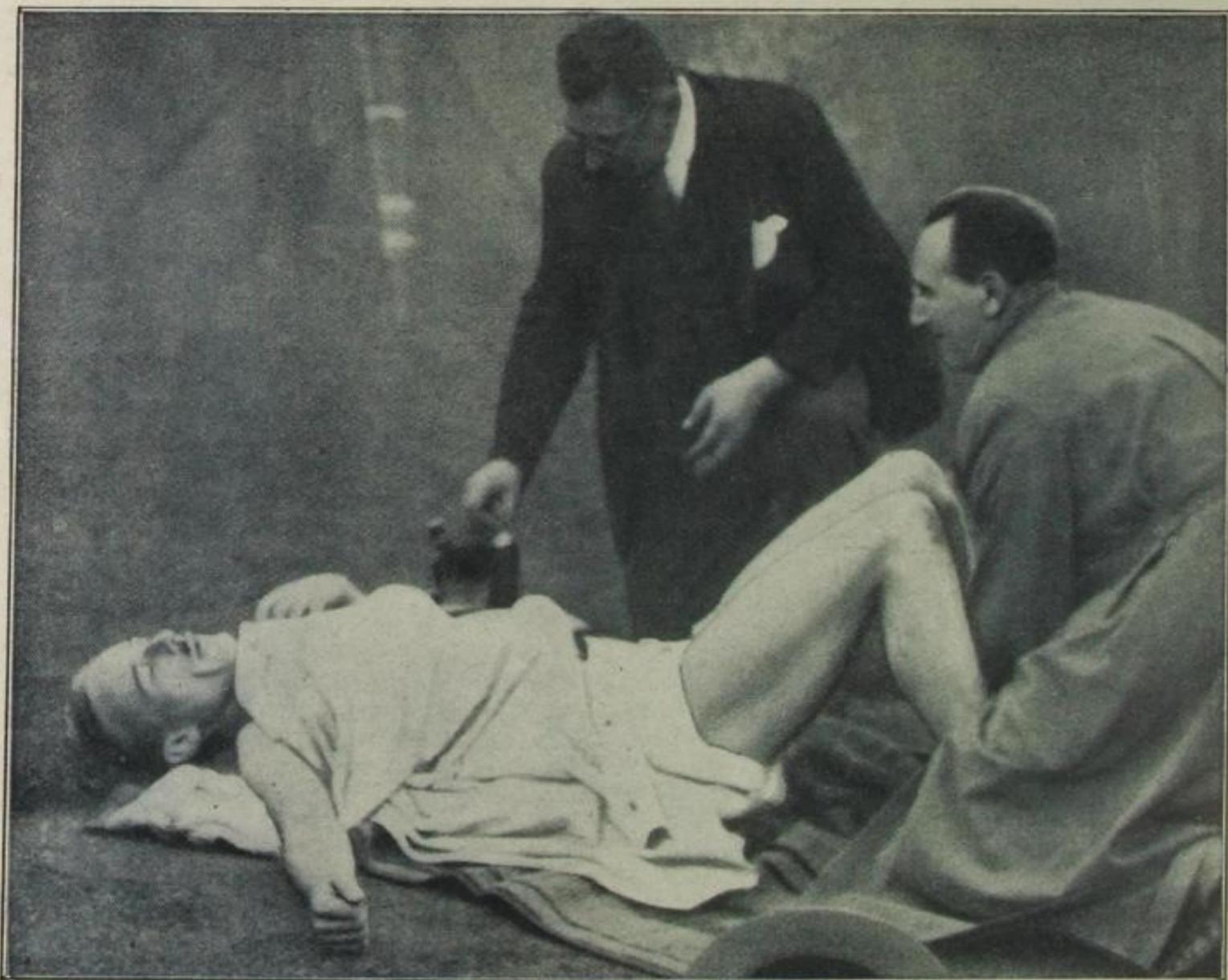
Ueber die rein physiologischen Ursachen dieses Zustandes sind sich die Gelehrten noch keineswegs einig. Es ist ein sehr komplizierter Vorgang. Nur eines steht unbestritten fest: Müdigkeit tritt ein, wenn das Säure-Alkali-Gleichgewicht im Blut und in den Geweben

gestört wird und die Säure, besonders Milchsäure, überwiegt. Ob beim Ermüdungsprozeß noch andere giftige Stoffe, Kenotoxine wie Weichert sie nannte, mitspielen, ist unentschieden.

Zweifellos führt jeder Arbeitsvorgang, sowohl der muskulöse als auch der nervöse (geistige), zu Anhäufungen von Milchsäure in den Geweben und im strömenden Blut, die das Gefühl abnehmender Kraft, Atemnot (Gähnen) und schließlich den toten Punkt, tiefste Ermüdung, hervorrufen.

Jeder Sportsmann aber weiß, daß dieser tote Punkt überwindbar ist.

Der Box-Amateur, der mit größter Sorge seinen Favoriten schon in der dritten Runde atemlos werden und er-



Phot. Keystone

#### Dr. Peltzer nach dem 1000-Meter-Weltrekord:

Bei einem 1000-Meterlauf liegt der „tote Punkt“ etwa zwischen 600 und 700 Metern. Jeder Sportsmann weiß, daß es möglich ist, nach Überwindung der ersten Erschöpfung den Rest der Strecke im Rekordtempo zu laufen.