

<b>Zeitschrift:</b>	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	10 (1953)
<b>Heft:</b>	8
 <b>Artikel:</b>	Zum Begriff Training
<b>Autor:</b>	Meier, Marcel
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-991226">https://doi.org/10.5169/seals-991226</a>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Zum Begriff Training

Marcel Meier

Wenn ein Langstreckler monatelang seine Ernährung, seine Körperübungen, seinen Schlaf, sein ganzes Privatleben nach strengen Regeln einrichtet, wenn er also sein «Training» aufnimmt, dann ist das offensichtlich etwas anderes, als wenn ein ballbeflissener Jüngling abends in der Dämmerung den Ball einige Male ins Netz jagt, dann in den Zigarettenqualm des Stammlokals geht und den Rest des Abends mit Biertrinken und dem Ausfüllen des Totozettels beschliesst. Allerdings wird auch dieser Jüngling am nächsten Tag behaupten, er habe gestern «trainiert».

Der bekannte deutsche Sportlehrer Waitzer umschrieb Training sehr treffend, als er sagte: «Training heisst für eine Idee leben». Daraus ist ersichtlich, dass Training nicht nur eine Angelegenheit der Muskulatur ist, indem es sie kräftiger und ausdauernder macht, sondern auch eine Angelegenheit unserer Einstellung und der gesamten Lebensführung.

Was wollen wir, physiologisch betrachtet, mit dem Training erreichen? Seit der bekannte Biologe Prof. Roux die Anpassung des menschlichen Organismus an Anforderungen aller Art in seinen bekannten Funktionsgesetzen zusammenfasste, wissen wir, dass durch Training die Organe sich anpassend umbilden und spezialisieren. Durch Training erreichen wir also nicht nur eine Stärkung der Organe (z. B. Zunahme der Muskelkraft), sondern der ganze Organismus, zu dem auch das Nervensystem gehört, passt sich funktionell den erhöhten Anforderungen an.

Wir können daher Training wie folgt umschreiben: Training ist systematisches Betreiben von körperlichen Uebungen zwecks grösserer Leistung, verbunden mit zweckmässiger Lebensweise und Lebensführung, die Schädigung aller Art vom Körper fernhält. Training hat persönliche Höchstleistung zum Ziel. Der Erfolg des Trainings zeigt sich in der Steigerung der Leistung, in der Verminderung des Energieverbrauches, im Hinausschieben des Ermüdungspunktes und in der stark verkürzten Erholungszeit.

Aus dem soeben Gesagten geht deutlich hervor, dass sich das Training nicht nur auf das reine «Ueben», nicht nur auf die paar Stunden in der Halle, im Wald oder Sportplatz beschränkt, sondern auch weitgehend auf das Alltagsleben übergreift. Liegt nicht gerade in dieser Tatsache das Wertvolle, das Erzieherische? Wir sehen also, dass Training sehr einschneidend ins Alltagsleben übergreift dass die Lebensführung danach ausgerichtet werden muss. Dazu gehören: körperliche Hygiene, Essen, Schlafen sowie u. a. auch die Kulturgifte. — Hier noch zwei, drei Worte zu den sogenannten Kulturgiften.

## Ist Rauchen schädlich?

Hier ist die Antwort eines Arztes, unwissenschaftlich ausgedrückt: Dass das Nikotin ein Gift ist und dem Menschen schadet, ist allgemein bekannt. Weniger bekannt ist, dass die unheilvolle Wirkung der Kohle, die beim Inhalieren in die Bronchien eindringt, noch viel schädlicher ist. Die Kohlenteilchen bleiben an den Bronchien als Fremdkörper hängen (Kohle ist einer der wenigen Stoffe, den wir im Körper nicht abbauen können). In den Bronchien wird daher mehr Schleim abgesondert. Dauert die Reizung an, kann das Organ nicht mehr genügend Schleim absondern, was eine sogenannte Schleimhautentzün-

dung, eine Bronchitis zur Folge hat. Die weissen Blutkörperchen — die Polizisten im menschlichen Organismus — umfassen die Kohlenstäubchen — es bildet sich also Eiter und damit eine akute oder chronische Bronchitis. Die entzündeten, erkrankten Stellen vernarben nach und nach. Durch die Vernarbung wird die Bronchialwand geschwächt, sie verhärtet sich, wird unelastisch und diese Stellen sind es dann, welche besonders anfällig für Lungenentzündungen etc. sind. Zudem bleibt Eiter in den Bronchien liegen, zersetzt sich; das Produkt dieser Zersetzung ist Gift. Es kommt daher noch zu einer chronischen Vergiftung, welche Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Nervosität nach sich zieht.

Wie schädlich das Rauchen gerade in der Jugend ist, beweisen die bekannten Untersuchungen von Dr. Seaver an der Yale-Universität, blieb doch bei den Studenten, die stark rauchten, die Lungenkapazität um volle 44,5 % hinter den Nichtrauchern zurück. Es kommt daher nicht von ungefähr, dass die grossen Mittel- und Langstreckler wie Whitfield, Zatopek, Schade, Gunder Hägg sowie der berühmte Skikönig «Mora-Nisse» das Rauchen meiden.

## Wie steht es mit dem Alkohol?

Wenn man in unserem Land etwas gegen den Alkohol sagt, dann wird man bald mit «Schwachstrombruder» bezeichnet. Ein Glas Wein in Ehren, so heisst es sofort, kann einem niemand verwehren...

Wir sind doch freie Demokraten — man sagt es wenigstens — und als solche können wir doch tun und lassen, was uns beliebt, so argumentiert der Alte. Der Junge: Wir sind doch schon erwachsen, wir vertragen doch einige Becher Bier, was ist denn los...

Wer das Erwachsensein durch Rauchen und Trinken beweisen muss, ist ein kümmerlicher Held. Ob einer ein Mann ist, zeigt sich nämlich in ganz anderen Belangen des Lebens.

Auch wenn ich persönlich selten Alkohol trinke, so liegt es mir fern, in dieser Beziehung fanatisch zu sein. Wenn einer hie und da sein Glas Wein trinkt — dann ist er sicher noch frei. Oft werden aber aus einem Glas zwei, drei, vier und mehr. Und dann sind wir eben nicht mehr frei, dann wird höchstens der innere Schweinehund in uns frei, weil dann die Hemmungen des Gewissens nicht mehr da sind. Dumme Streiche, blödes Gelafer, öffentliches Aergernis und darauf folgender Katzenjammer und Gewissensbisse sind die Folgen.

Auch ist es Tatsache, dass Alkohol lähmend und leistungsvermindernd wirkt. Da die Einwirkungen über das Gehirn erfolgen, werden nicht nur die Organe, sondern auch das Nervensystem nachteilig beeinflusst. Auch hier gilt der Satz: nicht predigen, nicht schwatzen, sondern vorleben. Das Beispiel ist es, das mitreisst.

Der berühmte norwegische Skispringer Birger Ruud, Olympiasieger 1932 und 1936, Gewinner der Silbermedaille auch noch im Jahre 1948, rief: «Ihr jungen Skifahrer, die Meinung ist falsch, dass erst Alkohol den Mann macht, Alkohol und Nikotin richten jeden Sportsmann zugrunde. Seid nicht gekränkt, wenn euch eure Kameraden hänseln, weil ihr den Alkohol meidet!»

Weltrekordläufer und Europameister Sidney Wooderson schrieb an einer Stelle: «Ihr jungen Athleten, enthaltet euch des Nikotins und des Alkohols. Es liegt ja nichts grosses im Trinken; dagegen braucht es einen tapferen Kerl, um dort nein zu sagen, wo andere ja sagen.»