

**Zeitschrift:** Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 18 (1961)

**Heft:** [5]

  

**Artikel:** Auch das trug zum Olympiasieg bei

**Autor:** Meier, Marcel

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-990822>

### **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:** 10.01.2026

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

# Auch das trug zum Olympiasieg bei

Marcel Meier

Die Athleten mit der empfindlichsten Beinmuskulatur sind zweifellos die Sprinter. Bei den Gazellen der Aschenbahn handelt es sich ja stets um ausgesprochene Naturtalente. Ihre Sprintfähigkeiten sind weitgehend anlagebedingt. Die Kurzstreckler haben nicht nur eine schnelle Reaktion (kurzer Reaktionsweg), ihre Muskeln weisen ferner, im Gegensatz beispielsweise zu den Mittel- und Langstrecklern, mehr weisse Muskelfasern auf. Die weissen Muskelfasern haben nach Prof. Lehmann die Eigenschaft, sich schneller zusammenzuziehen (Kontraktion) als die roten, resp. trüben. Sie sind also leichter erregbar, arbeiten flinker, sind aber auf der andern Seite auch schneller ermüdbar und leider auch anfälliger gegenüber Verletzungen. Wie wichtig bei solch hochempfindlichen Athleten, wie es die Kurzstreckler nun einmal sind — und dies nicht nur in körperlichen Beziehung —, das geht auch aus einer Beschreibung von Karl-Heinz Baer hervor, die in der deutschen Fachzeitschrift «Der Fussball-Trainer» letztthin veröffentlicht wurde. Baer schreibt u. a.: «Im Trainingslager der Bundessportschule Frankfurt, wo ich die letzte Woche vor dem Abflug nach Rom Betreuer für 33 Leichtathleten war, folgte nach der ersten kühlen Regenwoche dann besseres Sommerwetter. Armin Hary und Manfred Germar, zwei Sprinter-Europameister, waren meine Sorgenkinder. Hary hatte — alle deutschen Zeitungen berichteten darüber — Beschwerden in der Beugemuskulatur der Oberschenkel. Ein Teil der Muskulatur hatte einen erhöhten Spannungszustand, manuell genau zu lokalisieren. Das an sich notwendige härtere Lauftraining war wegen der bestehenden Verletzungsdisposition nicht durchführbar. Folgende Heilmassnahmen, die dann auch später von einem Mainzer Arzt als richtig bestätigt wurden, wandte ich an: Patient in Bauchlage, Unterschenkel unterstützt im Winkel von 130 Grad gelagert. Massage der Beugemuskulatur mit Entradermi-Salbe. Mit leichter gezielter, daher etwas längerer Fingerspitzen-Streichmassage wurde die wunderbar dazu geeignete Intradermi-Salbe einmassiert. Neben den Wirkstoffen verschiedener Drüsen, Vitaminen und Gewebshormonen ist es die die Massage fördernde Salbengrundlage, welche zum Behandlungserfolg wesentlich beitrug. Ueber Nacht erfolgten Kytta-Plasma-Umschläge, auch diese Pflanzwirkstoffe sollten den Heilprozess fördern. Als der erste Teil des Leicht-

athletikteams am 28. August in Rom eintraf, befand sich Hary in bester körperlicher Verfassung. Sein Olympiasieg, der erste eines deutschen Läufers seit Bestehen der Olympischen Spiele der Neuzeit, erforderte auch in Rom von uns Betreuern, — Lechner senior und junior kamen dazu —, Hilfsmassnahmen, die in ganz leichten Entmüdungsmassagen mit der Anwendung des Brackal-Menthol-Franzbranntweins als Erfrischungsmittel bestanden. Es sei mir erlaubt, über die wohl wichtigste Stunde vor dem Olympiasieg, an dem glühend heissen 1. September aus der Sonnenglut des Olympia-Stadions am Monte Mario, bei einer Schattentemperatur von 36—38 Grad Celsius, einen Bericht aus der Massagekabine zu geben, wie der Verfasser als unmittelbar beteiligter Helfer dem Athleten beistand. Armin Hary war um 15.40 Uhr in seinem dritten 100-m-Lauf, dem ersten am zweiten Wettkampftage, wieder als Sieger über die Ziellinie gelaufen. Dies war die Vorentscheidung. Nun blieb noch eine gute Stunde zur Erholung, um dann topfit zum alles entscheidenden Finale anzutreten. Armin, stark strapaziert mit nervlicher Hochspannung, legte sich auf den ungepolsterten Massagetisch in voller Trainingsbekleidung, denn in dieser Situation ist oberster Grundsatz: Wärmeverlust bedeutet Kräfteverlust! Nun folgte eine Brackal-Franzbranntwein-Erfrischung, erst der Beine, indem nur ganz kurz die Hose der Trainingsbekleidung heruntergezogen wurde, dann des vorderen Rumpfes. Weitere Körperflächen abzureiben sind wegen des nun folgenden Verdunstungsprozesses, der eine Abkühlung herbeiführt, zu intensiv. Die Zeitspanne der Wärmeregulierung, die 15—30 Minuten ergibt, richtet sich nach der Grösse der abgeriebenen Körperfläche. Anschliessend wurden die Beine etwa 15 Minuten durch die Bekleidung, um keine weitere Wärmestörung der Körperoberfläche zu verursachen, nachfolgend der ganze Körper frottiert. Um eine weitere Erholung der Beine zu erreichen, schob ich eine kurze Sitzbank aus der Kabine unter die Unterschenkel. Die idealste Unterstützung der Beine, um zur schnellsten Entmüdung zu gelangen, ist die rechtwinklige Lagerung der Unterschenkel zum Oberschenkel. Nach 40 Minuten war der Athlet vollkommen erfrischt, seine Worte: „Nun bin ich wieder in bester Verfassung!“

## Darum Leibesübungen

«Mit zunehmender Technisierung, Automatisierung und Modernisierung wird die Kurve der nervösen Herz- und Kreislauferkrankungen in allen Lebensarten unablässig weiter ansteigen. Das Resultat der anwachsenden Bewegungsarmut ist ein seelisch und nervlich überbeanspruchter Mensch, der seine Lebensweise mit einem Oekonomieverlust der Herz- und Kreislaufrfunktionen bezahlt. Das Herz will von Natur aus körperlich belastet sein. Bewegung, Spiel und Sport sind vielleicht im Rahmen aller unserer prophylaktischen Möglichkeiten die weitaus

stärksten Positionen. Im Grunde genommen handelt es sich dabei nicht um eine Therapie, sondern um die Wiederherstellung natürlicher Verhältnisse.

Das Gewicht von Spiel und Sport wird in dem Masse noch weiter zunehmen, wie durch Automation und die wissenschaftliche Durchdringung der Industrie die Arbeitszeit gekürzt werden kann. Wenn wir den Sport noch nicht hätten, müssten wir ihn allein schon für dieses wichtige, auf uns zukommende Problem erfinden.»