

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

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

**Band:** 25 (1968)

**Heft:** 10

**Artikel:** Höhentraining

**Autor:** Gut, P.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995215>

#### **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:** 12.01.2026

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

# Höhentraining

Dr. med. P. Gut, St. Moritz

**D**as allerbeste sportliche Training im Tiefland unten, z.B. in der Parterre-Schweiz, und deine sportliche Höchstform, können die spezifische Höhenakklimatisation, z.B. für Mexico City, 2300 m, im Oktober 1968 nicht ersetzen. Beide grundsätzlich verschiedenen Trainings kombinieren wir seit einem Jahr systematisch im St. Moritzer Höhentrainings-Zentrum.

Vom Sport-Toto finanziertes Gemeinschaftswerk einerseits des SLL (Schweizerischen Landesverbandes für Leibesübungen) und des NKES (Nationalen Komitees für Elite-Sport), wohlwollend unterstützt vom Schweizerischen Olympischen Komitee und

andererseits unseres Kurvereins, der Bürgergemeinde (Bodenlieferant), des Hoteliervereins, Handels- und Gewerbevereins und unserer Sportclubs. Aus mehreren Bewerbern sind wir rasch gewählt worden, weil wir in der schönsten alpinen Gegend unseres Planeten für gar alle Sportarten bereit waren in der in Frage kommenden Höhenzone von 1800–3000 m. Wir sind damit zur offiziellen Hochgebirgsfiliale von Magglingen, der Eidgenössischen Turn- und Sportschule in Magglingen ob Biel geworden, jetzt und für alle Zeiten. Denn die neue Regel «In der Höhe trainieren, im Tiefland konkurrieren» hat sich bestens bewährt. Schon auf Anhieb vor zwei Jahren: Bürgin/Studach mit Trainingsplatz Lago Bianco auf Bernina Hospiz. Anfang gut, alles gut. Die europäischen Spitzensportler machen es hier vor, unsere Sommergäste machen es nach und werden bald ad hoc heraufkommen ins obere Engadin. Denn auch gute Vorbilder wirken ansteckend. Verba docent, exempla trahunt. Nach dem beispiellosen Erfolg unseres Condor-Films «Lieben Sie Schnee» werden wir das momentan in statu nascendi befindliche Sommerpendant wahrscheinlich taufen: «Aktive Ferien». Nimm unsere drei Leichtathletik-Kreise unter deine eigenen Füsse: den unteren bei der katholischen Kirche im Bad, den wir eingehakt haben gegen Bleistiftabsätze und gegen galoppierende Reitpferde, den mittleren, die sogenannte Finnerbahn, um den Lej Alv da Corviglia herum und den obersten von Corviglia über Fuorcla Schlattain und weiter über das prächtige Kurvereinsweglein zum Munt da San Murezzan wieder zur Corviglia oder umgekehrt. Eintritt nicht verboten!

Die Luftverdünnung des Hochgebirges zwingt alle Lebewesen, Pflanze, Tier und Mensch zu einer unbewussten Atemgymnastik und zu einem wertvollen Herztraining. Dieses Zwangstraining nennt man Akklimation. Lunge und Herz (Atmung und Zirkulation) sind zwei hintereinander geschaltete Transportsysteme zum Transport des Luftsauerstoffes durch die roten Blutkörperchen in die Gewebe. Den zunehmenden Sauerstoffmangel in der Höhe parieren wir mit Lungentraining und Herztraining. Am Anfang arbeiten Lunge und Herz rascher (mit grösserer

Frequenz), nach vollzogener Akklimation tiefer (mit grösserer Amplitude).

Dazu kommt eine auffallend rasch einsetzende Neubildung von roten Blutkörperchen (Erythrozyten) und damit von rotem Blutfarbstoff (Hämoglobin). Im Gebirge wird unser Blut roter und das Pflanzenblatt grüner, das Blut also haemoglobinreicher und das Pflanzenblatt chlorophyllhaltiger. Auf 6000 m oben, wo unsere eigenen Erfahrungen aufhören, steigen mit dem Alpinisten Erythrozyten und Hämoglobin erfreulich mit ins Gegenteil einer Blutarmut hinauf. Selbsthilfe der Natur, welche wir, weil das Blut eisenhaltig ist, durch Eisenzufuhr unterstützen müssen. Auch dieses Eisen ist in St. Moritz-Bad in angenehmer Form kostenlos zu haben.

Entgegen jägerlateinischer Gegenbehauptungen werden im Hochgebirge Alkohol und ganz speziell der inhalierte Tabak noch schlechter ertragen als im Tiefland unten. Weil der Alkohol dem Sauerstoff den intimen Kontakt mit der Zelle verwehrt und weil das im Zigarettenrauch enthaltene CO das Hämoglobin blockiert. In St. Moritz fehlen uns gegenüber dem Meer 20% Luft entsprechend unserem mittleren Barometerstand von 610 gegenüber 700 mm. ein wertvolles Manko!

Training bedeutet in Sport und Beruf, körperlich und geistig, Übergang von verkrampfter Kraft zu fliessender Eleganz. Das zürichdeutsche «chrampe» für Arbeiten ist schlecht. Nur der Anfänger «kraftet». Deshalb liefert er auch die meisten Unfälle. Das Ziel des Trainings ist ein besserer Gesundheitszustand, den man in der Sportsprache «Form» oder «Kondition» nennt. In dieser Form ist der Mensch und das sportliche Tier qualitativ und quantitativ leistungsstärker, widerstandsfähiger, mutiger, selbstsicher, elastisch, frisch, schön, glücklich. Der tiefe Sinn des Trainings ist die Überwindung der Materie durch den Geist, der sportliche Sieg letzten Endes ein Sieg des Nervensystems. Wir interessieren uns beruflich dafür, was der Mensch sportlich leistet. Viel stärker sind wir jedoch beeindruckt und begeistert von dem, was der Sport menschlich leistet. An die Arbeit!

## Fortsetzung von Seite 293

mit Sauce, Lammkotelett mit Zitrone und Butter, gebratener Fisch mit gelber Butter. Bohnen, Rüebli, gebratene Kartoffeln, Reis. Salate, Getränke und Dessert vom Büfett.

## Mittagessen (3. Tag)

Hühnersuppe mit Nudeln, Hühnerbouillon oder Fleischbrühe. Gebratene Lendenschnitte, Kalbsbraten, Fischfilet oder Meerfrüchte. Erbsen, Rüebli, Maiskorn, Reis, Pellkartoffeln. Salate, Getränke und Dessert vom Büfett.

## Abendessen (3. Tag)

Gerstensuppe, Hühnerbouillon oder Fleischbrühe. Filet vom Grill, gebackener Schinken, Fischfilets oder Meerfrüchte. Geschmorter Lattich, Makaroni, gebratene Kartoffeln, junger Mais und Bohnen. Salate, Getränke und Dessert vom Büfett.

Mancher Verbands- oder Kurskassier wird ob dieser Liste verzweifelt die Hände ringen, denn es ist ganz klar, dass solche Menueträume unsere Budgets einfach sprengen. Aber mit etwas gutem Willen und gezielter Planung dürfte es den Verantwortlichen doch möglich sein, auch bei uns etwas zu vernünftiger Athletennahrung beizusteuern.