

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen  
**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen  
**Band:** 34 (1977)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Auch das Übergewicht ist ein grosser Risikofaktor  
**Autor:** Schönhozer, G.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993721>

### **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:** 14.01.2026

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

# Auch das Übergewicht ist ein grosser Risikofaktor

Prof. Dr. G. Schönholzer<sup>1</sup>

Die Teilnehmer der Konferenz lassen sich auf diesem Weg der Entwicklung breiter sportlicher Beziehungen in Europa von der Erwägung leiten,

- dass sie mit diesen Verbindungen die freundschaftlichen Beziehungen und das gegenseitige Verstehen zwischen ihren Organisationen festigen,
- dass sie in ihrem Bemühen, die sportliche Kooperation weiter zu verbessern, den humanen und sozialen Zielen des Sports besondere Aufmerksamkeit widmen,
- dass sie auf individueller und kollektiver Grundlage die Begegnung und Zusammenarbeit von Personen, nationalen Organisationen und staatlichen Institutionen des Sports erweitern,
- den Austausch von praktischen Erfahrungen, wissenschaftlichen Erkenntnissen und anderen Informationen im Sport erweitern,
- Fragen von gemeinsamem Interesse in Konferenzen beraten und einvernehmliche Lösungsvorschläge entwickeln,
- die Ergebnisse konstruktiver Zusammenarbeit auch gegenüber Welt- und europäischen Organisationen vertreten.
- dass sie alle erforderlichen Massnahmen für diese weiter entwickelten Beziehungen untereinander auch in bilateralen Vereinbarungen entsprechend den geltenden internationalen Bestimmungen regeln,
- dass sie in diesem Geist der gegenseitigen Verständigung und mit ihrer erweiterten Zusammenarbeit zur Entspannung und Sicherheit unter den Völkern Europas beitragen.

In der Absicht, der Kooperation zwischen den nationalen Organisationen oder staatlichen Institutionen der europäischen Länder auf der Grundlage der Bestimmungen und allgemeinen Gepflogenheiten des internationalen Sports eine neue Perspektive zu geben, beauftragen die Teilnehmer der III. Europäischen Sportkonferenz das Internationale Vorbereitungs-Komitee, bis zur nächsten Konferenz die vortragenden Möglichkeiten für die organisatorische Entwicklung der Europäischen Sportkonferenz als gemeinschaftliche Plattform zu studieren, die sich an folgenden Zielen orientiert. Sie soll

- der freundschaftlichen Kooperation ohne Unterschied der politischen Auffassungen, Rassen und Religionen dienen,
- engere Verbindungen zwischen den nationalen Organisationen oder staatlichen Institutionen des europäischen Sports schaffen.

Über die erarbeiteten Vorschläge will die Europäische Sportkonferenz 1979 beraten.

## Gesehen, beobachtet, gehört . . .

### Weiche Welle oder weiche Birne?

Anlässlich der pädagogischen Rekrutenprüfung wurden die angehenden Wehrmänner nach ihrem Verhältnis zum Sport befragt. Unter anderem wollte man wissen, welche Sportarten sie am meisten ablehnen. Das Boxen stand dabei mit grossem Abstand an der Spitze. Kommentar eines Sport-Kolumnisten:

«Auf der einen Seite eine typische Zeiter-scheinung (generell 'weiche Welle', dieser Sport aber verlangt harte und mutige Männer), auf der andern Seite eine immer noch ungenügende Aufklärung über die positiven Werte dieses Kampfsportes.»

Lehnen viele Rekruten den Boxsport, wie er uns von den Massenmedien vorgesetzt wird, ab, weil sie auf der weichen Welle reiten, oder etwa deshalb, weil sie keine «weiche Birne» einhandeln möchten?

Das heutige Boxen – besonders das Berufsboxen – hat mit der edlen Kunst des Faustgefechts nicht mehr viel zu tun. Dadurch, dass die Athleten immer härter trainieren, können sie auch härter und brutaler zuschlagen. Der Kopf, immerhin Sitz unseres Zentralnervensystems mit einigen recht lebenswichtigen Zentren, ist nun einmal nicht dazu geschaffen, fortgesetzt mit Hammerschlägen traktiert zu werden. Derartige Erschütterungen, zu denen bei Niederschlägen das Aufschlagen des Kopfes auf dem harten Ringboden hinzukommt, führen oft zu kleineren und grösseren Hirnblutungen, die neben anderen Schäden zur Beeinträchtigung des Sehvermögens, ja zur Blindheit führen können. Es gibt darüber eine erschütternde Statistik; es kommt daher nicht von ungefähr, dass namhafte Mediziner, so vor allem in England und Schweden, mit Eingaben an die Regierungen gelangten, der Boxsport sei gänzlich zu verbieten...

Grosses Aufsehen erregte schon vor einigen Jahren der frühere bekannte Ringrichter Harold Barnes, der in einem Artikel in der «Saturday Evening Post» erklärte: «Wenn ich die Macht hätte, ich würde den Boxsport verbieten. Wenn ich offen sein will, muss ich sagen, dass Boxen 'legalisierter Mord' ist.» Barnes hat über 6000 Kämpfe als Ringrichter geleitet, davon 100 Weltmeisterschaftsbegegnungen. Er muss es ja schliesslich wissen, er stand 6000mal dabei.

Marcel Meier

Wir können die biologische Anpassung an die heutige Umwelt und an unsere Vorstellungen von Lebensqualität nicht in nützlicher Frist erzwingen, um Schäden zu vermeiden. Wir sind nicht in der Lage des Bakteriums, das in relativ kurzer Zeit sich genetisch so anpasst, dass es sogar von Penizillin leben kann oder gar muss. Wir können aber durch intelligente Massnahmen versuchen, die heutige Umwelt so zu verändern, oder bescheidener gesagt zu ergänzen, dass sie der ursprünglichen Konstruktion unseres Körpers besser entspricht, ihn besser, genügend und biologisch richtig belastet und damit wenigstens partiell die Zivilisationsauswirkungen kompensiert. Wir können den künstlichen «Zusatzurwald» schaffen.

In grossen Zügen muss also unser Ziel sein, die Umwelt so zu gestalten, dass sie der ursprünglichen Konstruktion des Menschen entspricht, oder, von der anderen Seite her gesehen, dass er in derselben «fit» bleibt.

Zum «Fitsein» gehört Fehlen von Krankheit, gute körperliche Leistungsfähigkeit in allen ihren Komponenten, psychisches Wohlbefinden und soziale Eingliederung ohne Überforderung. Die Grundkomponenten der körperlichen Leistungsfähigkeit wurden bekannt, es sind Beweglichkeit, Muskelkraft, anaerobe und aerobe Kapazität und Psycho-senso-motorik. Vollkommen logisch ist es nun, dass wir unsere Umweltkorrekturen dort anbringen, wo wir heute den grössten Schaden feststellen können. Dies ist eindeutig im Bereich des Herz-Kreislauf-Systems der Fall.

Das Herz-Kreislauf-System ist ein biologisches System, das auf Schädigung durch Inaktivität besonders anfällig ist. Das «Faulenzerherz» hat eine weit geringere funktionelle Reserve und ist anfälliger gegen Erkrankungen – Arteriosklerose – der Kranzgefässe (Angina pectoris, Herzinfarkte). Es benötigt laufend eine immer wiederkehrende, relativ hohe Belastung in submaximaler Höhe und von genügender Dauer. Solche Belastungen sind nur durch Dauerleistungen möglich, die das «Service-System» der Muskulatur, das Herz-Kreislauf-System, fordern und damit im Sinne des Trainings fördern.

Dauerbelastungen, die biologisch diesem Postulat entsprechen, müssen ganz bestimmte Voraussetzungen erfüllen. Es sind folgende:

- Die Intensität muss genügend hoch sein. Sie lässt sich an der Frequenz des Arbeitspulses abschätzen. Die Faustregel heisst: zu fordernde Pulszahl = 180 minus das Lebensalter.

<sup>1</sup> Auszug aus einem Vortrag anlässlich der Eröffnung der Trimm-Aktion '77 am 26. April 1977 in Attendorf.

# Das Sportler-Interview

Peter Kräuchi – einer von Tausenden!

Werner Bucher

- Die Zeitdauer: Die Umstellung auf trainingswirksame Dauerleistung erfolgt nach 2 bis 3 Minuten. Trainingsdauer also mindestens 10 Minuten oder mehr (ununterbrochen!)
- Die Regelmässigkeit: Die Belastung soll am besten täglich für mindestens zehn Minuten oder dreimal wöchentlich mindestens für 20 Minuten erfolgen. Weniger häufige Belastungen sind weit weniger wirksam.

Auf welche Weise die Dauerbelastung erfolgt, ist von sekundärer Bedeutung, wenn sie nur einen genügenden Teil der Gesamtmuskulatur aktiviert. Aus Gründen der Motivation soll sie möglichst Spass machen. Man darf dabei nie die grosse psychologische Bedeutung der spielerischen Komponente vergessen und andererseits die grosse Stimulation, die erfahrungsgemäss von einer geeigneten Ergebniskontrolle, also von geeigneten Tests, ausgeht (Ruhepulskontrolle, Erholungspuls, Cooper-Test, Bestimmung der Arbeitskapazität auf dem Ergometer oder andere Methoden).

Der Akzent muss auf die aerobe Kapazität nicht deshalb gelegt werden, weil sie «besser» ist als die «böse» anaerobe oder weil es gesund ist, Sauerstoff zu tanken – was, nebenbei bemerkt, unmöglich ist – oder weil Dauerleistung Krebs verhüten soll oder was dergleichen Vorstellungen mehr sind. Er muss so gelegt werden, weil die aerobe Energiebeschaffung im gesamten ein wichtiges und durch unser Leben besonders gefährdetes System darstellt, besonders aber weil sie eine wichtige Möglichkeit ist, einen lebensnotwendigen und lebensbegrenzenden Anteil desselben – Herz und Kreislauf – vor Schaden zu bewahren.

In engem Zusammenhang mit dem Herz-Kreislauf-System und seiner Gesundheit und Leistungsfähigkeit steht die Ernährung. Dies einerseits in quantitativer Hinsicht: Übergewicht ist ein klarer Risikofaktor. Seine Bekämpfung nur allein durch Bewegung und Sport ist hart und praktisch unmöglich. Von gewissem Interesse ist hier ausschliesslich die Dauerleistung. Nur sie verbraucht in einigermassen wirksamem Mass Kalorien:

Für einen 100-m-Lauf ca. 50 Kalorien  
Für einen 10000-m-Lauf ca. 700 Kalorien  
Für einen Marathonlauf ca. 1800 Kalorien

Qualität von Interesse ist die Tatsache, dass die Dauerleistung, je höher und länger sie ist, zur echten Verbrennung von freien Fettsäuren im Muskel führt, die aus Fettdepots der Muskeln und des Fettgewebes stammen. Abgesehen davon ist auch eine günstige Beeinflussung des für die Arterioskleroseentstehung wichtigen Lipoid- und Cholesterinhaushaltes zum mindesten nicht unwahrscheinlich.

Die Russis, Botterons, Rolf Bernhards, Isabella Lustis, Walter Steiners usw. werden dauernd interviewt und noch mehr vorgestellt. Manchmal auch noch der eine oder andere Trainer, heisse er nun «Timo» Konietzka oder Hans Schlunegger. Doch unzählige Frauen und Männer, die Trainer und Betreuer im Hintergrund, stehen nie im Rampenlicht, werden nie zitiert. Und gleichwohl sind es letztlich sie, die Spitzen- und Breitensport erst möglich machen. Wir haben deshalb für einmal einen solchen anonymen Mann als Gesprächspartner gewählt, und zwar Peter Kräuchi; er ist jetzt 34 Jahre alt, von Beruf Lacktechniker und Familienvater und betreut seit bald zwei Jahren unentgeltlich die Leichtathleten des *Turnverein Kloten*. Ebenso gut hätten wir selbstverständlich einen andern Mann (oder eine Frau) wählen können; Peter Kräuchi steht stellvertretend für viele. Aber sicher ist: Auch diese unbekannten Idealisten würden ab und zu etwas Applaus verdienen, nicht allein die Stars, denen die Schlagzeilen auf den Sportseiten unserer Zeitungen gehören. Sie wirken an der Basis; und zur Spitze des Eisberges, zu den Spitzensportlern, kommt es nur, weil es sie ebenfalls gibt.

## «Viele junge Athleten sind übertrainiert»

«Herr Kräuchi, Sie trainieren die Leichtathleten des Turnverein Kloten. Waren Sie früher selber Sportler?»

*Peter Kräuchi:* «Ja, beim Turnverein Unterstrass habe ich als Junior und junger Mann Leichtathletik betrieben, vor allem Wurfdisciplinen wie Hammerwerfen, Kugelstossen und Speerwerfen. Dann verlor ich aus beruflichen Gründen etwas den Kontakt zum Sport; doch vor zwei Jahren trat ich dem Turnverein in Kloten bei und übernahm dort zuerst die Junioren.»

«Warum taten Sie das?»

*Peter Kräuchi:* «Zuerst einmal aus Freude, weil ich so selber trainieren kann. Und dann entdeckte ich, dass weder die Junioren noch die Aktiven richtig trainiert werden; das Hauptgewicht in einem Turnverein liegt ja eher beim Kunst- und Nationalturnen. Dies bewog mich, vermehrt Literatur über die verschiedenen Trainingsmethoden zu lesen; und als man mich anfragte, ob ich die Aktiven übernehmen würde, stimmte ich zu.»

«Wie manchen Aktiven betreuen Sie nun?»

*Peter Kräuchi:* «Gut zehn, wobei der jüngste siebzehn Jahre alt ist und der älteste zweiund-

zwanzig. Leider fehlt die Generation um dreissig völlig.»

«Hat's unter diesen Athleten auch ein besonderes Talent?»

*Peter Kräuchi:* «Ja, einen Hochspringer, der dieses Jahr in die Juniorenklasse kommt. Er springt bereits 1,90 m, und an verschiedenen Meetings ist er renommierten Leichtathletikvereinen aufgefallen.»

«Mit andern Worten: Es wird zu einer Abwerbung kommen?»

*Peter Kräuchi:* «Das würde ich nicht so nennen. Wir trainieren nur zweimal wöchentlich; und hat einer das Zeugs zum Spitzensportler, so muss er früher oder später den Verein wechseln. Wir vermitteln die Grundschulung; als Spezialist muss er später anderswo seinen Weg machen.»

«Heisst dies, dass die Ihnen anvertrauten Athleten immer mehrere Disziplinen betreiben?»

*Peter Kräuchi:* «Es ist meine feste Überzeugung, dass in der Schweiz in Sachen Aufbau noch manches in den Anfängen steckt. Wir müssten einen eigenen Weg finden. Wird ein Junior ausschliesslich entsprechend seinem Talent trainiert – und das macht man –, so sind manche nach wenigen Jahren ‚kaputt‘. Man hetzt sie von Meeting zu Meeting, dauernd müssen sie Bestleistungen erbringen; und viele sind dadurch übertrainiert und besonders verletzungsanfällig.»

## «Vom Ausland lernen»

«Im Ausland geschieht jedoch dasselbe, oder?»

*Peter Kräuchi:* «Nein, überhaupt nicht. Zwar wird früh spezialisiert, aber der junge Athlet muss nicht ständig von einem Meeting zum nächsten. Man baut langsam auf, setzt dosiert ein. Meines Erachtens ist es keineswegs ein Zufall, dass bei uns beispielsweise eine Meta Antenen oder eine Isabella Lusti häufig verletzt sind. Diese Sportler wurden schon als ganz junge Menschen überbeansprucht, mussten viel zu oft für ihre Vereine an irgendwelchen unbedeutenden Meetings starten. Das wirkt sich negativ aus.»

«Wie trainieren Sie dann Ihre Leute?»

*Peter Kräuchi:* «Für mich ist das Lauftraining ebenso wichtig wie das Springen, das Werfen usw. Zeigt sich dann ein besonderes Talent, so berücksichtigen wir dies natürlich, verzichten aber darauf, mit aller Gewalt in diese Richtung zu forcieren. Das ergibt eine bessere Basis für später; davon bin ich überzeugt.»