

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: Das Sportler-Interview

Autor: Bucher, Werner / Kräuchi, Peter

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993722>

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: 01.05.2026

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

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*. Ebensogut hätten wir selbstverständlich einen andern Mann (oder eine Frau) wählen können; Peter Kräuchi steht stellvertretend für viele. Aber sicher ist: Auch diese unbekanntesten 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 Wurfdisziplinen 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.»