

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 49 (1992)

**Heft:** 8

**Rubrik:** Literatur und Film

### **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>**

## Neu in der Mediothek...

Françoise Matthey



Thomann, Klaus-Dieter

**Das Rückenbuch.** Ursachen und Behandlung von Rückenschmerzen. Was Sie selbst tun können. Mit Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik. Stuttgart, Thieme, 1991. – 195 Seiten, Figuren. – DM 29,80.

Dieses verständlich geschriebene und ausführlich bebilderte Buch informiert über das komplexe Zusammenspiel von körperlichen und seelischen Einflüssen bei der Entstehung von Rückenbeschwerden. Dabei werden die wichtigsten Ursachen von Wirbelsäulenschmerzen an Beispielen erläutert. Ausführlich werden die Möglichkeiten und Grenzen medizinischer Behandlungsverfahren dargestellt. Neben den vielfältigen organischen Erkrankungen geht der Autor mit viel Einfühlungsvermögen auch auf psychosomatische Rückenbeschwerden ein und zeigt, dass sich dieses Leiden bessern lässt.

06.2092

Voigt, Dieter

**Sportsoziologie. Soziologie des Sports.** Aarau, Sauerländer, 1992. – 318 Seiten, Figuren, Tabellen, Illustrationen. – Fr. 28,80.

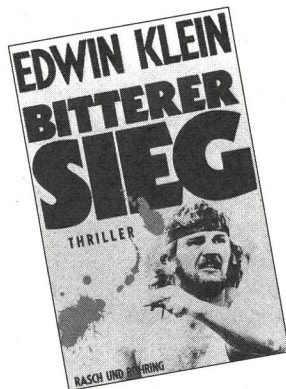
Die soziale Dimension des Sports wurde bisher in Forschung und Lehre vernachlässigt. Das steht im Widerspruch zu seiner grossen sozialen Bedeutung. Ein soziologisch untersuchter Sport ist nicht mehr das, was er vorher schien. Selten finden Vorurteile und ideologische Vorgaben durch Wissenschaft Bestätigung. Als Regel gilt vielmehr: Alte und tradierte Bilder müssen überwunden und durch neue, empirisch abgesicherte Erkenntnisse ersetzt werden.

Um sich den Problemen einer Soziologie des Sports nähern zu können, bedarf es der Kenntnisse sozialen Verhaltens und seiner Strukturen sowie der Methoden empirischer Sozialforschung. So spannt sich der Bogen von den Kriterien der soziologischen Bestimmung des Sports bis zu den grossen Sportfesten.

03.2215

Klein, Edwin

**Bitterer Sieg.** Thriller. Hamburg, Rasch und Röhring, 1992. – 527 Seiten.



Er hat nur ein Ziel: die Olympischen Spiele in Barcelona. Plötzlich der vernichtende Vorwurf: Doping. Wer will ihn ausschalten? Topathlet Sven Lucas kämpft um seine Rehabilitierung und gerät in einen Sumpf von Korruption und Gewalt.

Ein beängstigend realistischer Thriller über ein knallhartes Milieu – spannend, dramatisch, genau recherchiert – der die Machenschaften im internationalen Spitzensport entlarvt.

08.826

Pramann, Ulrich

**Faszination Marathon.** Ein Lehrbuch für Theorie und Praxis. München, Heyne, 1992. – 188 Seiten, Figuren, Illustrationen.

«Marathon ist mehr als Muskelleistung. Marathon ist vor allem ein psychisches Abenteuer, eine Herausforderung an die eigene Bequemlichkeit, ein quälender Kitzel, in sich hinein zu laufen, um sich selbst kennenzulernen.» Ulrich Pramann, Autor und Sportler, hat die Strapazen und die Lust des Marathonläufers selbst erfahren. Nach dem klassischen Modell der Antike gilt es,

42 Kilometer durchzulaufen, eine Strecke, die nicht nur intensives Training, sondern auch Selbstüberwindung erfordert. Dennoch – oder besser: gerade deswegen – hat der Marathon-Lauf heute hunderttausende begeisterte Anhänger gefunden.

Ulrich Pramann erläutert den Marathon in Geschichte, Theorie und Praxis. Er vermittelt Tips zu Training, Ernährung und Bekleidung, weist aber auch auf die psychologische Komponente dieses Langstreckenlaufs hin.

73.600

Lötsch, Wolfgang; Jankofsky, Heinz

**Die Eintracht im Abstiegssprudel.** Kurioses aus Sportreportagen. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1992. – 92 Seiten, Figuren. – DM 7,90.

Der Leser dieses Bändchens wird sich köstlich amüsieren und versuchen, dieser reichhaltigen Sammlung eigene Entdeckungen hinzuzufügen.

ESSM 07.790-11

Hamm, Michael; Strobel, Sylvia; Falavigna, Luigi

**Das Fitness-Kochbuch.** Leckere Rezepte für jeden Sport. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1992. – 127 Seiten, Illustrationen. – DM 24,90.



Das Beste, was man für seine Fitness neben körperlicher Aktivität tun kann, ist, bewusst zu essen und zu trinken. Allerdings sind nicht länger komplizierte Sportdiäten gefragt, sondern vielmehr eine konsequente Umsetzung gesicherter Ernährungserkenntnisse in den Alltag. Lebensmittel sind unsere besten Fitmacher, und für die Fitnessküche gilt: Frische und Vielfalt bei den Zutaten sowie möglichst wenig Fett. Nur ein vielseitiger Speiseplan bringt die Vielfalt der Nährstoffe und natürlich

auch die für die Fitness so wichtige geschmackliche Abwechslung. Dieses Kochbuch bietet Rezepte, die helfen können, Ihre Fitness zu stabilisieren und zu steigern. Ein kleines Kochpraktikum erleichtert die Arbeit in der Küche, und der Zusammenhang von Ernährung und Fitnessentwicklung wird erläutert: das richtige Mass beim Essen, das richtige Gewicht, sportarttypische Ernährungstips, Figur und Fitness, Besonderheiten für die Fitness der Frau und vieles mehr.

**ESSM 06.2098**

Langer, Bernhard; Saunders, Vivien

**Putten leicht gemacht.** Besser Golf spielen. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1992. – 187 Seiten, Figuren, Illustrationen. – DM 14,90.



Obwohl das Putten zu den schwierigsten Seiten des Golfspiels zählt, wird es von den meisten zu wenig geübt. Weltstar Bernhard Langer führt hier in die Geheimnisse des Puttens ein, stellt Techniken vor, berät bei der Auswahl des Putters, erläutert die Kunst, ein Grün zu lesen, bietet eine Fülle von praktischen Übungen an und vergisst auch nicht die Förderung der richtigen mentalen Einstellung. Denn die beste Golftechnik nützt wenig, wenn man regelmässig auf den letzten 50 Zentimetern zum Loch scheitert.

**ESSM 71.2058**

Denk, Roland

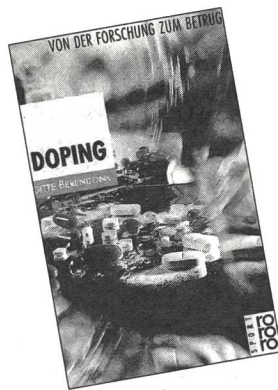
**Richtig Segeln.** 5., überarb. Aufl. München, BLV, 1992. – 127 Seiten, Figuren, Tabellen, Illustrationen. – DM 19,80.

Der Band «Richtig Segeln» gibt Anfängern und am Segeln Interessierten eine Einführung in die verschiedenen Möglichkeiten des Segelns. Roland Denk bleibt dabei keinesfalls bei einer üblichen und zu oberflächlichen Einführung stehen, sondern berichtet genauso von neuen und aktuellen Dingen aus dem Bereich des Segelsports. Zum Beispiel von einer bahnbrechenden Bergungsmethode, von einem neuen Mann-über-Bord-Manöver und Segeln mit Kindern, alles das, was übrigens auch aktive Sportler mit der Materie noch vertrauter macht.

**ESSM 78.1232**

Berendonk, Brigitte

**Doping.** Von der Forschung zum Betrug. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1992. – 448 Seiten, Tabellen. – DM 16,90.



Ist der Spitzensport noch zu retten? Brigitte Berendonk – Olympiateilnehmerin, Deutsche Meisterin, Jugendmeisterin in der früheren DDR und in der Bundesrepublik – schildert zusammen mit ihrem Mann Prof. Dr. Werner Franke das erschreckende Ausmass des jahrelangen Dopingschwindels im Sport. Immer unglaublichere Tatsachen kommen ans Licht, und fast kann man davon ausgehen, dass kaum eine Spitzenleistung sich noch ungedopt realisieren lässt. Lange geheimgehaltene Dokumente zeigen das bestürzende Ausmass des Dopingbetrugs in der unheiligen Allianz von Sportlern, Trainern, Medizinern und Funktionären. Die Autorin behandelt hier vorwiegend den deutschen Beitrag zu den schlimmen Vergiftungserscheinungen der vermeintlichen heilen Welt des Sports.

Diese aktualisierte Taschenbuchausgabe des wichtigsten Werkes zur deutschen Dopingproblematik gibt den Blick frei auf einen wahrhaft olympischen Alptraum.

**ESSM 06.2094**

Glowacz, Stefan; Pohl, Wolfgang

**Richtig Freiklettern.** 2., durchges. Aufl. München, BLV, 1992. – 128 Seiten, Figuren, Illustrationen. – DM 19,80.

Die beiden Autoren haben ihre eigenen Erfahrungen und die Gesprächsergebnisse mit anderen kompetenten Fachleuten in dieses Buch eingearbeitet. Sie zeigen, welche Grundregeln man bei den ersten Kletterversuchen beachten sollte. Für Anfänger und Fortgeschrittene werden Beispiele für Konditions-, Kraft-, Ausdauer- und Taktiktraining sowie psychologisches Training gegeben. Ein wichtiges Kapitel beschäftigt sich mit der Ausrüstung und Sicherheit, ein weiteres mit dem Freiklettern im Hoch- und Mittelgebirge. Ferner werden die interessantesten Klettergebiete in der Bundesrepublik Deutschland, Italien, Frankreich und USA geschildert. Bewertungssysteme und Freiklettern als Wettkampfsport

werden dargestellt. Das Abschlusskapitel ist für alle, die in der Natur klettern, der Ethik, Regeln, Klettern und Natur gewidmet.

**ESSM 74.844**

Lang, Walter

**Lebenselixier Ausdauertraining.** Lauftraining – Sportmedizin – Ernährung. Wien, Österreichischer Bundesverlag, 1992. – 246 Seiten, Figuren, Illustrationen, Tabellen.

Ein fundierter Ratgeber über Ausdauertraining und speziell über Laufen: Verbesserung der Lebensqualität – praktische Tips zur Ausrüstung und Trainingsgestaltung – funktionelle Ausgleichsgymnastik – Wettkampf – richtige Ernährung – Analyse der körperlichen und geistigen leistungsbestimmenden Faktoren und deren Zusammenhänge. Ein Handbuch für alle Sportinteressierten, vom Anfänger bis zum Leistungssportler.

**9.45-65**

Mayer, Rolf

**Spieltraining Fussball.** 120 Programme für Angriff und Abwehr. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1992. – 284 Seiten, Figuren, Illustrationen. – DM 16,90.

Das Fussballspiel wird immer schneller und komplexer, so dass sich auch im Training die Methode durchsetzt, das Spiel nicht mehr in seine einzelnen Teilbereiche aufzusplitten, sondern komplex und ganzheitlich zu trainieren. Zur Umsetzung dieses modernen Trainingsgedankens finden Übungsleiter, Sportlehrer und Trainer hier 120 komplette Trainingseinheiten für Technik, Taktik und Kondition für alle Altersklassen und Niveaustufen, wobei auch die Verbesserung von Kreativität und Spielphantasie ein wichtiges Element darstellt.

**ESSM 71.2060**

Hepp, Tilmann; Güllich, Wolfgang; Heidorn, Gerd

**Faszination Sportklettern.** Ein Lehrbuch für Theorie und Praxis. München, Heyne, 1992. – 172 Seiten, Figuren, Illustrationen. – DM 29,80.

Sportklettern oder Freeclimbing – ein Abenteuer und eine Herausforderung, die eigenen Leistungsgrenzen zu erforschen und zu erweitern. Sportklettern, das freie Klettern ohne Benutzung künstlerischer Hilfsmittel und unabhängig von den Schwierigkeitsgraden, ist eine der faszinierendsten Outdoor-Sportarten.

Die Autoren beschreiben aus eigenem Erleben, was man über Sportklettern wissen muss: Material, Absicherung, Technik und Taktik für Anfänger, Fortgeschrittene und Könnern.

**ESSM 74.845**