

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 50 (1993)

Heft: 5

Artikel: Bessere Leistung durch...

Autor: Wenger, Ulrich

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992577>

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: 14.04.2026

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

Schneller, weiter, höher

Bessere Leistung durch...

Ulrich Wenger

Durch mehr Training, durch qualitativ besseres Training, durch bessere Technik, durch bessere Trainingsplanung, durch bessere Erholung, durch besseres Coaching, durch besseres Material, durch bessere psychische Vorbereitung, durch bessere medizinische Betreuung, durch bessere Ernährung, durch leistungsfördernde Zusatzpräparate, durch Substitution von Vitalstoffen, durch...

Der Glaube an die noch bessere Leistung, dass es immer schneller, weiter und höher gehen muss, ist ungebrochen. Die Medien lassen beim Publikum keine Zweifel aufkommen: «*Rekorde, Spitzenleistungen, Weltklasse! Tausende begeisterte Zuschauer strömen jedes Jahr an diesem magischen Augustabend ins Stadion und fiebern sportlichen Sensationen entgegen. Wird ein neuer Weltrekord das Ruhmesblatt des Meetings zieren, oder werden wenigstens einige Stadionrekorde fallen?*» (in Brückenbauer 33/1992)

«*Am 19. August ist wieder Weltklasse angesagt, beim Meeting, wo die besten Sportlerinnen und Sportler der Welt Jagd auf neue Rekorde machen. Wo sich die Ereignisse überschlagen und Hundertstelsekunden oder Millimeter über Sieg und Niederlage entscheiden. Wo ein Höhepunkt den nächsten jagt und knisternde Spannung durch den Abend führt.*» (Anzeige in Sport Aktiv 15/92)

Nur Weltrekorde zählen, nur Sensationen, Sieg oder Niederlage um Hundertstel oder wenigstens ein Stadionrekord.

Zentimeterweltrekord-Stabhochsprungkünstler Bubka bestätigt Medien, Veranstalter und Publikum in ihrer Erwartungshaltung. Spitzensport-Showbusiness und Berufssportler sind ohne die Medien undenkbar. Der Profisportler (auch der angehende) muss sich und seinen Sport beim Publikum und den Sponsoren verkaufen. Das geschieht durch Medienpräsenz, positiv durch gute Leistungen, notfalls auch durch negative Schlagzeilen.

Was tut ein Profisportler, wenn er sich mit folgenden Schlagzeilen zitieren lässt?: «*Ich will natürlich Weltmeister werden, sonst müsste ich ja gar nicht*

starten. An den Weltmeisterschaften ist schon der zweite Rang eine Enttäuschung.» (in Bündner Tagblatt 4.9.1992). Seine Selbstsicherheit stellt darauf ab, dass er wirklich alles unternommen hat, um der Beste zu sein, d.h. dass er alle oben angeführten Möglichkeiten der Leistungsverbesserung ausgeschöpft hat.

Was für den Berufssportler gilt, gilt auch für Amateurleistungssportler, Nachwuchs- und Breitensportler: Auch sie suchen Möglichkeiten zur Leistungsverbesserung.

Was heisst das?

Mehr trainieren

Für Freizeit- und Amateurleistungssportler wäre mehr Training sicher die Möglichkeit erster Wahl, um ihre Lei-

stung zu verbessern; doch ihre Zeit (Trainings- und Erholungszeit) ist durch die Berufsarbeit beschränkt. Dem Berufssportler sind im Rahmen des 24-Stunden-Tages zeitlich kaum Grenzen gesetzt. Dagegen setzen andere Faktoren der Erhöhung des Trainingsumfanges Grenzen.

Sieht der sinnvolle Trainingsplan zur Verbesserung der Leistung, abgestützt auf die wissenschaftliche Trainingslehre, eine Erhöhung des Trainingsumfanges und der Intensität vor, so sind auch dem Berufssportler Grenzen gesetzt durch:

- Erholungs- und Adaptationszeit
- Nahrungsaufnahme

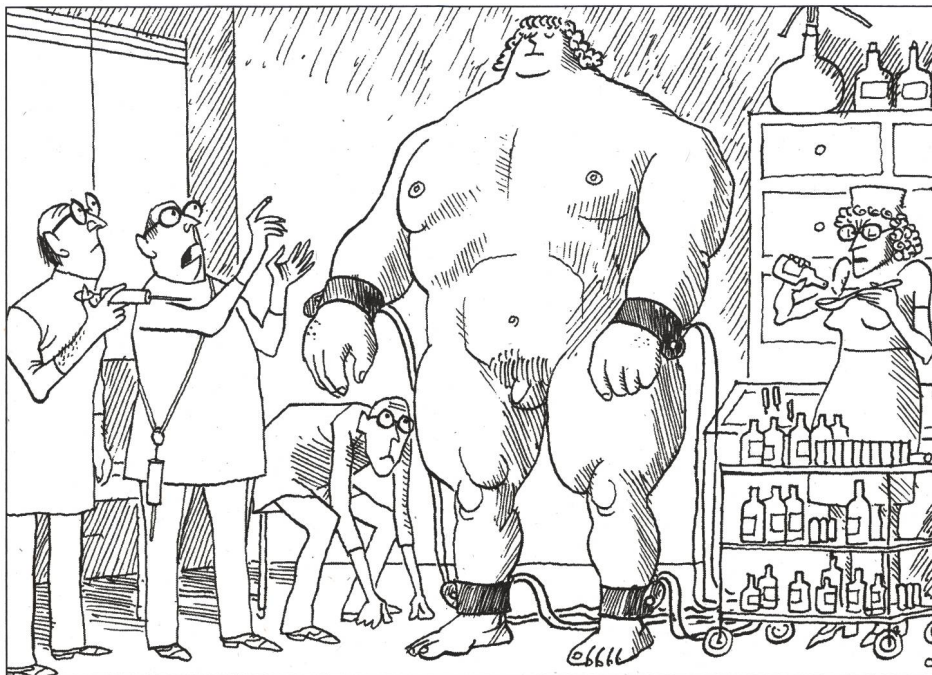
Erholung

Die Erholung (Erholungszeit) ist im Trainingsprozess ebenso wichtig wie das Training selber. Die Reizwirkung der Trainingsbelastung löst im Körper einen Anpassungsvorgang (Adaptation) aus, der in der richtig bemessenen Erholungsphase zur Superkompensation führt, d.h. durch eine erhöhte Leistungsfähigkeit eine bessere Leistung ermöglicht. Die Kunst der Trainingsplanung ist die Kunst der richtigen Erholungsplanung.

Bei hart trainierenden Breiten- und Amateurleistungssportlern ist oft einfach die fehlende Erholungszeit und als Folge die ungenügende Erholung die Ursache der Leistungsstagnation, ja des Leistungseinbruchs durch «Übertraining».

Auch bei vielen Berufssportlern mit bis zu drei täglichen Trainingseinheiten kann die Erholungszeit knapp werden. Hier werden erholungsfördernde Massnahmen notwendig, bevor ein Übertrainingszustand eintritt:





- Reduktion der Trainingsbelastung (oft sinnvoll, aber nicht erwünscht)
- genügend Schlaf, autogenes Training
- Erholungstraining
- Massage, Sauna, usw.
- Massnahmen im Bereich Ernährung
- Zusatzpräparate

In den Bereich Erholung gehört auch das Wiederauffüllen der Energiedepots, d.h. der Ersatz der «verbrauchten Kalorien» durch Nahrungsaufnahme. Gerade bei Ausdauersportarten (Rad, Triathlon, Skilanglauf) stösst die Trainingsbelastung in einzelnen Trainingsphasen an die Grenzen der Energiezufuhr durch die gewöhnliche Nahrungsaufnahme. In diesem Fall sind Massnahmen gegeben: kalorienreiche Zusatznahrung (z.B. Energieriegel oder Energiedrinks), im Extremfall wird zur intravenösen Ernährung während des Schlafes gegriffen (z.B. Tour de France).

Ernährung

In kaum einem Bereich gibt es so viele wissenschaftliche und pseudowissenschaftliche Theorien und Lehren wie im Bereich Ernährung. Sportler scheinen besonders ansprechbar zu sein für Ernährungsprobleme, sonst würde der Markt nicht überschwemmt von Büchern zum Thema «Sport und Ernährung». Eine Auswahl von Titeln belegt das: «So essen Sportler richtig» (unter gleichen Titeln wird vom einen Autor eine vegetarische, vom andern eine Fleischiät angpriesen), «Ausdauer-Vollwert-Ernährung», «Trennkost für Tennisspieler», «Kohlenhydrate für Leistungssportler», «Die ideale Diät für 40 Sportarten», «Dr.-Haas-Leistungsdiät».

Aus dem «Land der unbegrenzten Möglichkeiten» greift eine nicht unge-

fährliche Vorstellung, ein Wahn zu uns über. Er offenbart sich in den Titeln einiger «Sporternährungsbücher»: «Essen um zu gewinnen», «Ernährungstraining, das Erfolgsprogramm für Ausdauersportler», «Essen um in Form zu sein», «Erfolgsdiät». Ganz eindeutig wird hier die Vorstellung erweckt, dass durch «Essen» eine bessere Leistung erzielt werden könne. In einem Ernährungsartikel wird der Autor noch deutlicher: «Iss heute, was dir morgen zum Sieg verhilft.»

Gegen diese «Iss-um-zu-gewinnen»-Mentalität ist kaum ein leistungsbe-wusster Sportler immun, weder der junge Nachwuchssportler, noch der

alternde Breitensportler und auch nicht der nach Höchstleistung strebende Berufssportler.

Solange sich die Ernährungsdiskussion auf der Ebene Pommes frites versus Salzkartoffeln, Schwarzwäldertorte versus Vollkornbiskuit und Coca Cola versus Kuhmilch abspielt und einseitige und ungenügende Ernährungsgewohnheiten verändert, ist das nicht nur für Sportler positiv zu werten. So bald aber aus dieser Diskussion folgt, dass es ohne Zusatznahrung und leistungssteigernde Zusatzpräparate nicht mehr geht, entsteht ein Druck, sich dieser «Schlucke-um-besser-zu-werden»-Mentalität zu beugen.

Zusatzpräparate und Substitution

In Sportzeitschriften (private oder Verbandsorgane machen keinen Unterschied) spricht die Werbung eine deutliche Sprache: «Für echte Leistungssteigerung – das Aufbaupräparat aus Hefe und Wildpflanzen» (verziert mit den olympischen Ringen), «für mehr Leistung-S... – Trinkampullen» (auch mit olympischen Ringen), «einfach besser sein! Mit B... gewinnen sie spürbar an Kondition, denn B... löst das Problem des leistungsmindernden Mineralstoffdefizits nach neuesten sportmedizinischen Erkenntnissen.»

Im letzten Werbetext wird ein echtes Problem des Leistungssportes angesprochen: Bei sehr hoher Trainingsbelastung entstehen im Körper Defizite an Nährstoffen und vitalen Wirkstoffen, die oft nicht mehr durch die Ernährung allein gedeckt werden können. Es ist im



Prinzip ein Erholungsproblem. Können diese Defizite nicht kompensiert werden, führen sie zu einer Leistungseinbusse und zwingen zur Reduktion der Trainings, bis das physiologische Gleichgewicht des Körpers wieder hergestellt ist. Das künstliche Ausgleichen dieses Defizites wird Substitution genannt.

«Unter Substitution im medizinischen Sinne ist der Ersatz von für den Körper unbedingt notwendigen Substanzen zu verstehen, die für den Energie- oder Baustoffwechsel benötigt werden, die vom Organismus selbst nicht synthetisiert werden können und deren ungenügende Zufuhr die sportliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigt. Dazu gehören:

1. Wirkstoffe wie Vitamine, Elektrolyte (Na, K, Mg u.a.) und Spurenelemente (Fe, Cu u.a.).

2. Nährstoffe bzw. energieliefernde Substanzen wie Kohlenhydrate und Eiweiss.

Ihr Bedarf kann unter verschiedenen Umständen nicht allein durch die Nahrung gedeckt werden. Ein Ersatz bzw. eine Substitution der unter 1. und 2. genannten Wirk- und Nährstoffe, die physiologischerweise ohnehin Bestandteil der Nahrung sind, ist im Sport erlaubt, insbesondere wenn durch Training und Wettkampf ein erhöhter Verbrauch oder eine erhöhte Ausscheidung gegeben ist.»

(Erklärung des Deutschen Sportärztesbundes 1983, bei Donike: Dopingkontrollen, Köln 1990)

Für jeden trainierenden Sportler stellt sich nun sofort die Frage: Habe ich Defizite, muss ich und was muss ich substituieren?

Ohne regelmässige (bei intensiv trainierenden Spitzensportlern praktisch



monatliche) aufwendige medizinische Untersuchungen sind diese Defizite gar nicht rechtzeitig feststellbar.

Was ist die Reaktion? Der medizinisch ungenügend betreute Sportler schluckt und trinkt vorbeugend. Was und wieviel? Lieber zuviel als zu wenig.

Der Glaube ans machbare Wunder

Schon seit jeher haben die Menschen von Wundermitteln und Zaubertränkelein, die übernatürliche Kräfte und Fähigkeiten verleihen sollen, geträumt. Sagen und Märchen sind voll davon. Wer kennt nicht den Zaubertrank des Druiden aus «Asterix und Obelix», der

die Gallier im Kampf gegen die Römer unbesiegbar macht?

Der «Medienvorschau-Weltmeister» wie der Breitensportler sind Menschen unter Erfolgszwang und träumen in bestimmten Situationen von einem Zaubertrank. Warum sollten sie nicht alle Vorteile und Möglichkeiten nutzen, die ihnen angepriesen werden? Warum nicht mal eines der angepriesenen Wundermittel ausprobieren?

– «S aktiviert das Energie-Potential und erhöht die Ausdauer, verkürzt die Erholungsphase.»

– «Von Null auf Hundert mit einem Griff.»

Kann es sich ein leistungsbewusster Sportler erlauben, nicht zuzugreifen,

Sport

Lutschtabletten
mit
L-Carnitin
+ **Vitamin C**

- Optimiert die Umsetzung von Fett in Energie
- Aktiviert das Energie-Potential und erhöht die Ausdauer
- Verkürzt die Erholungsphase

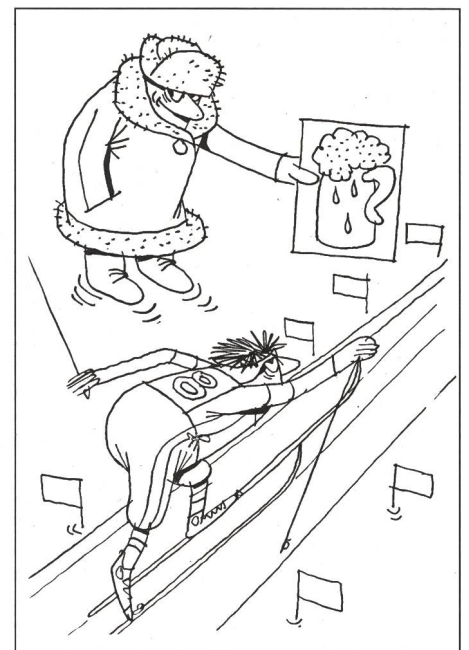
L-Carnitine 300 mg
+ Vitamin C 75 mg
zusammengesetzt mit Mannit, Xylit und mit Süßstoffen

Sport

Zur Nahrungs-Ergänzung für sportlich aktive Menschen

NEU

Für leistungsbewusste Sportler!



wenn es so verführerisch und vielversprechend tönt?: «AL mit Vitamin E und Magnesium steigert auf natürliche Weise die körpereigene Hormonproduktion, erhöht die Muskelleistung, verzögert Muskelermüdung und verkürzt die Erholungsphase nach körperlicher Leistung bei Sportlern. AL ist das bekannte hormonfreie Anabolikum und im Sport ganz vorn. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke.» (in Condition 6/92)

Es tönt nicht nur verführerisch, es ist irreführende Manipulation mit falsch verwendeten Begriffen an der Grenze des Erlaubten. Hier wird bewusst ein Stoff, dem anabole (aufbauende) Wirkung zugeschrieben wird, als «Anabolikum» bezeichnet, um eine gedankliche Verbindung zu den wirksamen, im Sport verbotenen, Anabolika herzustellen.

Wo sind die Grenzen?

Jeder fühlt sich nach einem harten Training, während einer langen Ausdauerprüfung oder einer Bergtour etwas müde oder sogar schwach. «Antrieb und Auftrieb mit G-C bei Ermüdungs- und Schwächezuständen.» Der auf einer Bergtour müde werdende Berggänger lutscht seine G-C-Tabletten wie Sugus und fühlt sich besser. Nimmt der

gleiche Mensch am Engadinmarathon (Wettkampf) teil und fühlt er sich wegen der Höhe und nach dem Stazerwaldanstieg etwas schwach, so darf er nicht zu seinem «Wundermittel» greifen. Warum?

Die Wirksubstanz der G-C-Lutschtabletten steht auf der Dopingliste. Im organisierten Wettkampfsport dürfen nicht alle Möglichkeiten zur Leistungsverbesserung genutzt werden. «Doping» ist verboten.

Das oberste Organ des organisierten Schweizer Sportes, der SLS, legt in Übereinstimmung mit internationalen Bestimmungen in seinem **DOPING-STATUT** fest (1990): «Doping im Sinne dieses Statuts ist die Verwendung von Substanzen aus verbotenen Wirkstoffgruppen und die Anwendung verbotener Methoden entsprechend der Dopingliste des IOC's, der internationalen Fachverbände und des Schweizerischen Landesverbandes für Sport.»

Diesem Dopingstatut sind **ALLE** Sportler, Gelegenheits- und Breiten-, wie Berufssportler unterstellt, die an einem offiziellen Wettkampf teilnehmen. Die Grenzen sind gezogen. Sind sie auch bekannt? ■



Karikaturen:

Spitzensport mit spitzer Feder (E. M. Lang, S. 17 o.; G. Rauschenbach S. 17 u.; F. Berendt S. 18 o.); E. Hürlimann, S. 18 u.; R. Gosciny, A. Uderzo, S. 19 (Asterix u. Obelix)

«Magglinger Drogen-Song»

Kampf gegen Drogen. Wer möchte ihn angesichts des täglich sichtbaren Elends und der gravierenden Folgen für unser ganzes gesellschaftliches Gefüge nicht führen!? Leider finden wir im grossen keine gemeinsamen, schlagkräftigen «Waffen». Der Kampf wird so fast aussichtslos.

Aber im kleinen machen Einzelinitiativen immer wieder Mut, zeugen von Engagement und Kreativität. Es ist zu hoffen, dass viele solcher Einzeltaten langfristig zu einem Umdenken führen, aus dem heraus ja diese katastrophale Entwicklung erst gebremst werden kann.

Wenn Dr. Werner Schmid, ehemaliger Kantonsschullehrer und bekannter moderner Fünfkämpfer, einen Anti-Drogen-Song schreibt und ihn sogar mit der ESSM verbindet, so ist das eine solche Einzeltat, ein Bekenntnis zum Sport und gegen ein Leben mit Drogen, ganz im Sinne der Aktion «Ohne Drogen – mit Sport». Der Song gehört eigentlich in die Hitparade. (A1)

1. Drogenkonsum isch modern immer meh händ Droge gern wenig gsehn au Nochteil drin villne chonnt kei Gfohr in Sinn Drögeler, s isch leider so Droge mache ned nur froh Crack und Heroin, Cannabis LSD und settig Chabis
2. Mänge, ohni vill z studiere setzt en Schuss – nur zum Probiere fühlt sich chorzi Zit famos und chonnt s Läbe lang nüm los Refrain
3. Doch de Stoff isch tüür, weisch wie und de Zahntag langet nie fohsch a stähle, wirsch en Schuft gli scho schnufisch gsibti Luft Refrain
4. Jedi grösser Stadt het hüt ihren Platz, wo Fixerlüt läbe, nei wos vegetiere s Aend vom Drogekonsumiere Refrain
5. Wie blibsch vor der Süch verschont was chasch mache, wo sich lohnt? Trib en Sport mit voller Chraft denn gohts ohni Drogesaft Spörtler, nützed d Energie um geg Droge gwappnet s si statt go d Gsundheit ruiniere werded Fätze bim Trainiere ■

Anschrift des Verfassers:

Dr. Werner Schmid, Höhenweg 10, 5722 Gränichen.
Melodie beim Verfasser erhältlich.