

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 55 (1998)

**Heft:** 11

**Artikel:** Gleiche Fragen... und die Antworten?

**Autor:** Kaech, Arnold / Meier, M. / Albonico, R.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993074>

### **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>**

## Reprisen zu aktuellen Themen

# Gleiche Fragen... ...und die Antworten?



## Fairplay

*Arnold Kaech, erster Direktor der Sportschule und begnadeter Schreiber, äusserte sich in der Nummer 1/1953 zu diesem Thema:*

Als der britische Premier Sir Winston Churchill – damals noch im Amt – seinen achtzigsten Geburtstag feierte, fiel es Clement Attlee zu, ihn unter dem Beifall des Unterhauses zu preisen und ihm das Geschenk zu überreichen, das sich die Parlamentsmitglieder für ihren grossen Meister ausgedacht hatten. Der Führer der Labouroposition und kein anderer, Churchills erklärter Gegner, war zum Festredner bestimmt worden. Seine ernsthafte, wohlgesetzte und gleichzeitig feinsinnig humorvolle Rede schloss er mit den Worten: «Als Führer der Opposition steht es mir nicht zu, Ihnen, Herr Premier, eine lange Zeit im Amt zu wünschen. Aber wir alle hoffen, dass es Ihnen vergönnt sein werde, den Anbruch einer Friedensära zu erleben, nachdem es Ihr Los gewesen ist, unzähligen Stürmen zu trotzen.»

Wer diese Worte liest, oder sie gar in der wirkungsvollen Übertragung durch unsern Landessender gehört hat, muss spüren, dass die beiden Politiker bei aller Gegensätzlichkeit der Anschauungen in ihrer Einstellung zueinander ein Mass halten, einer Regel folgen, die der nicht unähnlich ist, welche uns im Sport als Richtschnur des Verhaltens

gegeben wurde. Churchill machte das deutlich, indem er ausführte: «Ich zweifle tatsächlich, dass je ein Parteipolitiker, der sich noch nicht zurückgezogen hat, mit so viel Grossmut und Liebenswürdigkeit gefeiert wurde. Es ist das ein Zeichen der Einheit unseres nationalen Lebens, einer Einheit, geboren aus Freiheit und Fairplay, grossgeworden durch Tradition und Brauchtum.»

Fairplay. Sir Winston hat das Wort genannt und damit bestätigt, dass dieser dem Sport entnommene Begriff zu einem Element des nationalen Lebens der Briten geworden ist.

Wir haben allen Grund, darüber etwas nachzudenken. Und vor allem mögen wir uns sagen, dass Fairplay nicht allein eine sportliche Regel ist, die vom Ankick bis zum Schlusspfiff eine gewisse Bedeutung hat (etwa weil Verstösse mit Strafen geahndet werden), sondern dass es eine Lebensregel schlechthin darstellt. Fairplay ist der Code des anständigen Verhaltens, des anständigen Verhaltens namentlich auch dann, wenn keine Regel und kein Schiedsrichter dazu zwingt. Die Gesinnung des Fairplay ist nicht durch den Sport geschaffen worden. Ihr Ursprung ist das griechische «Aidos», das Gefühl für das, was man den Göttern schuldig ist, den Mitmenschen und sich selbst. Verfeinert wurde sie durch die christliche Ethik. Zu ihrem unmittelbaren Vorbild wurde das Brauchtum der edlen Ritter, der «esprit chevaleresque». Das Fairplay ist so von aussen in den Sport getragen worden. Es ist ein Gebot höherer Ordnung als die bloss sportlich-technische Regel. Es ist da, damit der Sport, dieses ernsthaft gespielte Spiel, dieser spielerische Kampf, nicht die Schranken des Anstandes, der Wohlerzogenheit und sozialen Gesittung, dessen, was später «sportlich genannt wurde, sprengt: Damit am Spiel der Körper auch die Seele teilhaben könne.

Wenn der Sport so auch nicht selbst Ursprung des Fairplay-Gedankens ist, bildet er doch dessen häufigstes, augenfälligstes Anwendungsgebiet. Und vom Sport, von der versöhnlichen Geste nach dem krachenden Zusammenstoss auf dem Eisfeld, vom Händedruck der Gegner nach hartem Kampf,

*Es gibt Dauerbrenner als Themen. Lassen wir drei Autoren – alle aus der Zeit von «starke Jugend – freies Volk» –, die viel in der Zeitschrift geschrieben haben, über Fragen zu Wort kommen, die auch im Moment wieder hoch aktuell sind.*

mag wohl etwas vom Geist des Fairplay wieder zurückkehren und in vielen bereiten Herzen Eingang finden.

Wenn wir uns bemühen, wenn wir das gute Beispiel geben, dann kann vielleicht einmal auch bei uns der Sport zusammen mit Freiheit und Brauchtum zur Stärkung unserer Einheit beitragen. So wie das Englands grosser Premier mit stolzer Sicherheit für sein Land dargestellt hat.

Den Geist des Fairplay zu leben – und nicht nur um des «Fairplay-Preises» willen –, ist wahrlich ein Vorsatz, der uns zu Jahresanfang gut anstehen würde.

## Leiterpersönlichkeit

*Das Thema ist momentan ein Ausbildungsinhalt der J+S-Fortbildungskurse unter dem Oberbegriff «Sozialkompetenz». Redaktor Marcel Meier hat sich mit «Gedanken zur Leiterpersönlichkeit» in der Nummer 12/1945 an die Vorunterrichtsleiter gewendet:*

Wohl die wichtigste und entscheidendste Frage in der ganzen Vorunterrichtsarbeit ist diejenige des Leiters. Ob in einer Sektion gut oder schlecht gearbeitet wird, ob sie überhaupt Daseinsberechtigung hat, hängt nicht in erster Linie vom Vorhandensein der nötigen Geräte und Turnmöglichkeiten wie Turnhallen, Spiel- und Sportplätzen ab, sondern von der Güte und den Fähigkeiten des Leiters.

Neben unserem Ziel, unsere Jungmannschaft körperlich zu ertüchtigen, streben wir in Verbindung damit auch die charakterliche Tüchtigkeit an. Unser Endziel ist somit der harmonisch ausgebildete, gesunde Mensch. Ob wir in dieser erzieherischen Arbeit Erfolg haben oder nicht, auch darüber entscheidet die Persönlichkeit des Leiters. Die Erfahrungen in der Jugendarbeit – wie übrigens auch im Militärdienst – haben gezeigt, dass über kurz oder



lang die Gruppe, Sektion oder Einheit den Stempel ihres Leiters oder Führers trägt. Eine fröhliche, aufgeweckte und doch disziplinierte Schar verrät die Hand eines guten Leiters; eine verwahrloste, zuchtlose Gesellschaft hingegen zeigt von weitem den Mangel an geeigneter Führung.

Die Pädagogen sagen uns: «Wenn du merkst, dass dir die Zügel aus der Hand gleiten, wenn du keine Disziplin mehr halten kannst und auch keinen Einfluss auf deine anvertrauten Buben mehr hast, dann greife bitte nicht zum Stock oder zum falsch angewandten und vor allem falsch verstandenen Drill, sondern kauf dir so bald wie möglich ein gutes Buch über Selbsterziehung. Wenn du aufrichtig gegen dich selber bist, wirst du in einem solchen Falle bald die Wurzeln der Missstände herausfinden.»

### Unsere grosse Verantwortung

Wer zum Leiter von Jugendlichen vorgeschlagen oder gewählt wird, stelle sich, bevor er die Arbeit übernimmt, im Stillen die Frage: Bin ich eine genügend gefestigte Persönlichkeit, um der Jugend Vorbild sein zu können? Kann ich die Verantwortung übernehmen, diese wachswweichen Seelen (Pubertätsalter) durch meine Persönlichkeit zu beeinflussen und zu formen?

Dass diese Verantwortung gross ist, wird jedem dann so richtig bewusst, wenn er sich seiner Jugendzeit erinnert; an die Zeit, in der man sich vom Vorbild Vater löst und dieses auf fremde Menschen überträgt und an sie glaubt.

Der Budapestener Pädagoge A. Sik schreibt in einem seiner Bücher zu diesem Thema: «Es ist etwas Grosses, Führer zu sein, aber auch eine tiefe Verantwortung vor Gott und den Menschen! Jeder, der eine ernsthafte Charakterbildung anstrebt, muss vor allem eine ganz entschiedene, allen Konsequenzen Rechnung tragende, hoch über jeglichem Irrtum stehende moralische Überzeugung besitzen. Nur auf diese Weise kann in seiner Seele jenes Charakter-Ideal fortleben, das seiner Erziehungsarbeit zum Ziele dient. Nur so kann er selber ein Charakter sein – und nur ganze Charakter können eine charakterbildende Wirkung haben.»

Nur dort, wo man sich dieser grossen Verantwortung bewusst ist, wird die erzieherische Arbeit erfolgreich sein.

### Berufung zum Leiter

Neben anderem ist auch die Berufung eine der Voraussetzungen, um Leiter sein zu können. Es ist nicht leicht (immer vorausgesetzt, dass wir mit dem nötigen Verantwortungsbewusst-

sein arbeiten), Leiter von Jugendlichen zu sein. Wer zum Beispiel nicht Opfer an Zeit, Geld und an Bequemlichkeit bringen kann und will, wird bald wieder verschwinden oder dann seine Arbeit dementsprechend ausführen. Ohne Lust, ohne Fähigkeiten und Kenntnisse ist eine Berufung aber undenkbar.

Was bedeutet nun aber Lust? Dass sich der Leiter innerhalb seiner Schar, das heisst im Kreise seiner jungen Kameraden wohl fühlt und seine Arbeit mit innerer Freude verrichtet. Er liebt seine Arbeit, weil er sieht, wie sich sein Einfluss wirksam zeigt auf das Reifwerden, die Fortschritte in körperlicher und charakterlicher Beziehung. Er freut sich, mit den Jünglingen in engem Kontakt zu sein, an ihren Gedanken, Problemen und Nöten Anteil zu haben. Er fühlt sich nicht über sie erhaben, sondern nimmt sie als volle Persönlichkeiten; ihre Bestrebungen, ihre Leidenschaft, ihr impulsives, manchmal ungeduldiges Wesen, nimmt er durchaus ernst – kurz, er ist mit Leib und Seele dabei.

Fähigkeiten und Kenntnisse gehören ebenfalls zur Berufung. Ein Leiter, welcher seinen jungen Kameraden nichts vormachen kann, der die Materie nicht beherrscht, macht sich unmöglich. Aus diesem Grunde wird in den Magglinger Kursen dem persönlichen Training so breiten Raum verliehen. Nicht, dass wir in unseren Kursen Kanonen ausbilden, technische Spitzfindigkeiten lehren; nein, was wir dort wollen, und was wir alle selbst erlebt haben, ist das, den Kursteilnehmern die Grundlage zu vermitteln, die im Minimum von einem Leiter in sporttechnischer Beziehung verlangt werden muss.

Ihr wisst – vielleicht sogar aus eigener Erfahrung – dass ein Lehrer, der den Turnunterricht mit Rock und Krügen angetan erteilt, nicht begeistern kann. Ganz anders sein Kollege, der im Trainingsanzug mitten in seiner Buben-schar arbeitet; hier reisst allein schon das Beispiel des Lehrers mit.

Zu diesem mehr technischen Können muss sich beim Vorunterrichtsleiter die Fähigkeit gesellen, über den Weg des Körpers erzieherisch zu wirken. In der Grundschule (Marsch, Lauf, Sprung, Wurf und Klettern) lässt sich dieses Doppelziel auf eine glückliche Art erreichen. Beim Marsch zum Beispiel lernt der Jüngling hart gegen sich selbst werden, er lernt Strapazen ertragen und nicht wehleidig sein; er lernt dabei auch die Schönheiten der Natur und unserer Heimat kennen und lieben. Beim Kurzstreckenlauf lernt er sich konzentrieren (Start) und sich einsetzen; bei längeren Läufen wird er ausdauernd; hier muss er sich gegen

das Schlappmachen und Weichwerden wehren. Beim Sprung wird Behendigkeit und Mut gefördert, da über alle möglichen beweglichen und festen Hindernisse gesprungen wird. Beim Orientierungslauf liegt der tiefe Sinn in der Gemeinschaftsleistung, weil bei dieser Übung nicht der einzelne Beste, sondern nur die Gruppe als Ganzes zählt. Da sich das Lauftempo nach den Schwächeren richten muss, lernt der Junge auf die Kameraden Rücksicht nehmen; er spürt, dass in einer Mannschaft jeder vom andern abhängig ist – kurz, das Kameradschaftsprinzip kommt bei dieser wertvollen Übung recht plastisch zum Ausdruck.

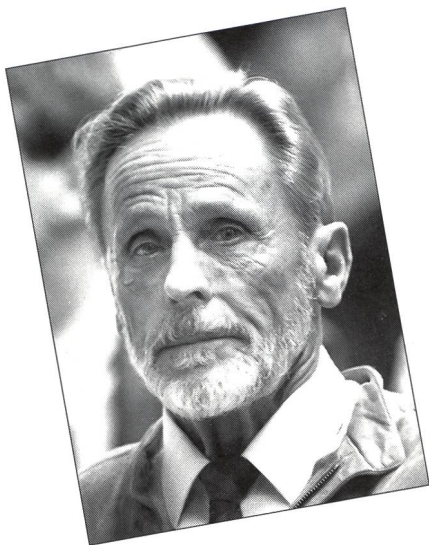
Die Fortschritte, die der Jüngling hier erzielt, helfen mit, sein gesundes Selbstbewusstsein zu stärken (am Leiter ist es, darüber zu wachen, dass dieses Selbstbewusstsein nicht zur Selbstherrlichkeit wird). Fast in allen Disziplinen kann der Leiter eine Brücke vom rein sportlichen Geschehen, vom rein Körperlichen zum praktischen Leben finden und so über Turnen, Spiel und Sport einen gesunden Einfluss auf die geistige Entwicklung der ihm anvertrauten Jugend ausüben. Dieses Brückenschlagen ist nicht leicht; es braucht Einfühlungsvermögen, Phantasie und viel Verständnis. Ob die Brücke von den Jünglingen beschritten wird, hängt davon ab, ob der Leiter so viel Persönlichkeit besitzt – und damit sind wir wieder am Ausgangspunkt angelangt – dass sie ihm ihr volles Vertrauen schenken.

Ob einem Verein wertvoller Nachwuchs (Jünglinge, die wissen, was «Sportsmann sein» heisst) entsteht, liegt weitgehend in den Händen des Vorunterrichts-Leiters. An diesen Posten den besten Mann zu stellen, ist daher als eine Selbstverständlichkeit zu betrachten. Ob das wohl überall eingesehen wird?!

### Doping

Mit Doping beschäftigte man sich auch in der Zeitschrift immer wieder. Dr. Rolf Albonico – er ist dieses Jahr 80 Jahre alt geworden –, war von 1943 bis 1983 Leiter des Hochschulsportes an der Hochschule St. Gallen. Er war aber auch massgebend am Aufbau eines Forschungsinstitutes an der ESSM beteiligt und eifriger Autor in der Zeitschrift. In der Nummer 3/1953 äusserte er unter dem Titel «Steigerung der sportlichen Leistung durch Doping» einige grundsätzliche Gedanken und skizzierte die damaligen Kenntnisse. Die ethischen Grundsätze gelten noch heute. Dramatisch verändert hat sich der Anwendungsbereich.





Unter Doping, das übersetzt heisst «jemanden mit Rauschgift zu einer höheren Leistung bringen», versteht man die Anwendung von allen möglichen leistungssteigernden Mitteln vor und während des Wettkampfes, vor allem die Anwendung von stark wirksamen Medikamenten.

Die Tatsache, dass die Probleme des Dopings von neuem von grosser Aktualität sind, zudem mit den Fragen der Hygiene und der Gesundheit in engem Zusammenhang stehen, rechtfertigt deren Behandlung im Rahmen unserer Artikelreihe «Der Sportler und seine Gesundheit».

Doping ist jedoch nicht allein Angelegenheit der Gesundheit, vielmehr ebenso sehr – wenn nicht mehr – Sache der moralischen Haltung, des Fairplay, der Ethik im Sport.

Im Folgenden soll somit das Problem – zugeschnitten für unsere Zwecke – sowohl von der theoretisch-pharmakologischen, als auch von der praktisch-sittlichen Seite her beleuchtet werden. Dabei darf nicht ausser Acht gelassen werden, dass das ganze Problem des Dopings auch noch einen psychologischen Aspekt hat, indem bei Anwendung des Dopings in jedem Fall eine kleinere oder grössere suggestive Wirkung zu verzeichnen ist.

Doping ist also künstliche Beeinflussung des Organismus während der Trainingszeit und vor allem im Wettkampf, mit der Absicht, die Leistung über das physiologische Mass hinaus zu steigern. Dies allein steht jedoch schon im direkten Widerspruch zum Sport, wo die Leistung Ausdruck der natürlichen Kräfte des Menschen sein soll. Diese Kräfte sind das Ergebnis von Veranlagung und Training, sowie von entsprechender Lebensweise und Lebenshaltung und können gemessen werden im sportlichen Wettkampf.

Ein sportlicher Wettkampf ist dadurch charakterisiert, dass sich der Leistungsvergleich verschiedener Menschen, Menschen mit unterschiedlichen natürlichen Kräften, im Rahmen ganz bestimmter Regeln vollzieht. Der Sinn dieser Regeln ist, allen Prüflingen möglichst gleiche Bedingungen aufzuerlegen, damit das Ergebnis der Prüfung, das Resultat des Wettkampfes, ein wahres sei. Darüber hinaus bilden die Regeln einen Schutz des anständig kämpfenden Sportmannes.

Dies alles ist sehr klar und anerkannt, über die Formen hinaus bis zur grundlegenden Idee. Doping nun ist nichts anderes als eine Umgehung dieser Grundidee, eine Verletzung von Regeln, ein Verstoß gegen das Fairplay – Doping ist also verboten.

Welches sind nun solche verbotene Mittel? Es sei vorausgeschickt, dass ein fließender Übergang besteht vom harmlosen Genussmittel – etwa Kaffee oder Tee – zum qualifizierten Gift, wie etwa Strychnin oder Arsenik, auch Kokain, Morphin, u.a.m.

Vorausbetont sei ebenfalls, dass die Abgrenzung zwischen dem eigentlichen Doping und Nachhilfen harmloserer Art nicht ohne weiteres gezogen werden kann und stets einer gewissen Willkür unterliegt. Einleuchtend ist jene Grenze, die gezogen wird zwischen Nährstoffen – im weitesten Sinne des Wortes – und Zellreiz- oder Zelllähmungsmitteln, die der Körper physiologischerweise nicht aufnimmt, wobei den zur allgemeinen Lebensgewohnheit gehörenden harmloseren Genussmittel Kaffee, Tee und Kakao wohl eine Ausnahmestellung einzuräumen ist.

Wenden wir uns den erwähnten Zellreiz- und Zelllähmungsmitteln zu, den eigentlichen Mitteln des Dopings. In erster Linie interessiert uns hier der Alkohol. Und da muss betont werden, dass – gesamthaft betrachtet – der Alkohol das Leistungsvermögen nicht steigert. Die immer wieder anzutreffende gegenteilige Ansicht ist meist in folgenden Umständen begründet: Einmal ist es nicht ausgeschlossen, dass gelegentlich tatsächlich nach Alkoholenuss eine Leistungssteigerung im Sport registriert werden kann. Dies ist dann der Fall, wenn die Beseitigung der psychischen Hemmungen eine Leistungsförderung bewirkt, die grösser ist, als die Leistungsverminderung durch die physiologischen Hemmungen, was bei der Kompliziertheit der sportlichen Arbeitsleistung durchaus möglich ist. Dass es sich dabei nur um vereinzelte Fälle handeln kann in ein paar wenigen hiefür in Frage kommenden Sportarten, ist ohne weiteres klar.

Vor allem aber betreffen die immer wiederkehrenden Meldungen über grosse körperliche Leistungen nach Alkoholenuss solche Sportarten, in denen die Leistung nicht mit Uhr und Messband objektiv festgestellt und bewertet werden kann, sondern sich in subjektiven Aussagen widerspiegeln; es sind dies in erster Linie Bergtouren, Skitouren, Marschleistungen im Militärdienst u.a.m. Sicher kommt es nicht von ungefähr, dass in der messbarsten aller Sportarten, in der Leichtathletik, der Alkohol praktisch verschwunden ist.

Allgemein gilt, dass überall dort, wo gute Leistungen bei Alkoholenuss tatsächlich vollbracht werden, dies nicht wegen, sondern trotz des Alkohols der Fall ist. Dies trifft vor allem zu bei grossen Könnern, guten Technikern, den eigentlichen Kanonen. Bei ihnen sind die Bewegungsabläufe dermassen eingeschliffen, automatisiert, d.h. aus der Sphäre des Bewusstseins herausgerückt, dass der Alkohol, der ja zuerst die geistigen Funktionen angreift, sich nicht so schnell störend bemerkbar macht. Beim Anfänger jedoch, bei dem alle Bewegungsabläufe durch das Bewusstsein gesteuert werden, ist die Wirkung anders; bei ihm äussert sich Alkoholenuss sofort in Störungen und Ausfallerscheinungen, in schlechten Leistungen. Soviel über das Dopingmittel Alkohol.

Von den übrigen Dopingmitteln, die uns nicht im Einzelnen beschäftigen sollen, sei gesamthaft Folgendes zusammengestellt: Grundsätzlich können zwei Gruppen unterschieden werden, die Analeptica, Aufpeitschmittel, und die Sedativa, die Beruhigungsmittel. Die Aufpeitschmittel sind in unserem Zusammenhange von grösserer Bedeutung.

Der Erfolg – Erfolg in Anführungszeichen – der Aufpeitschmittel beruht darin, dass sie dem Sportler für kurze Zeit das Gefühl grösserer Leistungsfähigkeit vermitteln, da sie die Hemmungen zurücktreten lassen und das natürliche Anstrengungs- und Ermüdungsgefühl ausschalten. Dass aus dieser Wirkungsweise heraus Schädigungen des Organismus resultieren können, leuchtet ohne weiteres ein. Aber auch ohne diese latente Gefährdung sind solche Aufpeitschmittel sehr selbsttrügerisch. Einmal ist erwiesen, dass die geistige Leistung stets verringert wird durch Analeptica, womit in den meisten Sportarten auch die gesteigerte körperliche Aktivität verpuffen dürfte, zum zweiten folgt einer Periode der künstlichen Leistungssteigerung unweigerlich ein entsprechend grosser Leistungsabfall, der den ganzen Effekt des Dopings wieder aufhebt.



Nicht unerwähnt sei die Gefahr der Süchtigkeit, die speziell bei diesen Mitteln besteht. Schon deshalb gehören diese Analeptica in die Hand des Arztes, wo sie dann allerdings auch im Sport von Bedeutung sein können bei Kollapszuständen, Versagen des Herzens, der Atmung usw.

Die bekanntesten Analeptica sind Coramin und Cardiazol, sowie die beiden sogenannten Weckamine Pervitin und Benzedrin.

Die andere Gruppe, die Sedativa, sind Beruhigungsmittel, die nervöse Sportsleute für die Zeit des Wettkampfes von ihren zu starken Affekten befreien sollen. Auch sie sind ein Scheinmittel, indem sie die nervösen Störungen weder beheben, noch deren Ursache beseitigen, vielmehr lediglich die nervösen Äusserungen verschleiern. Um auch hier Namen zu nennen, sei vor allem auf die verschiedenen Bromsalze verwiesen, sowie die zahlreichen Baldrianpräparate.

Neben diesen beiden Gruppen der Aufpeitsch- und der Beruhigungsmittel spielt neuerdings auch die Höhensonnenbestrahlung eine gewisse Rolle. Die Wirkung ist die, dass der Organismus in kurzer Zeit in eine Art Trainingszustand versenkt wird. Da es sich wiederum um eine Leistungssteigerung handelt, die mit eigentlichem Training nichts zu tun hat, ist die Gefahr der Überanstrengung und der Schädigung auch hier gegeben.

Zusammenfassend seien für die sportliche Praxis folgende Tatsachen unterstrichen: Ein körperlich und geistig optimal trainierter Organismus kann in seinen sportlichen Leistungen durch Doping normalerweise nicht gesteigert werden; vielmehr ist eher mit einer Leistungsvermindernden Störung des physiologischen Gleichgewichtszustandes zu rechnen.

Zur scheinbaren Leistungssteigerung hingegen kann es beim ungenügend Trainierten kommen, dessen noch unterwertige Funktionen durch Doping gestützt werden. Doch handelt es sich dann eben



*Das Team der Druckerei W. Gassmann AG 1998: Die Zeitschrift war immer auch ihr «Kind». Danke!*

nicht um eine tatsächlich bessere Anpassung des Organismus an die Arbeit, um einen erreichten genügenden Trainingszustand, sondern um einen Reizzustand, der die Gefahr der Schädigung des Organismus in sich schliesst, hervorgerufen durch wiederholtes Übertreten der physiologischen Leistungsgrenze.

Mit der Formulierung, dass kein Medikament das Training ersetzt, seien unsere Betrachtungen über Doping abgeschlossen. ■

### Sonderrabatt für Jugend + Sport-Gruppenreisen

60 Prozent billiger als Normalpreis auf Bahn, Bus, Schiff.

Auskunft erteilt Ihnen Ihr kantonales J+S-Amt und die ESSM Magglingen.



**SBB**

**huspo**  
SPORTS FACTORY

Bahnhofplatz, 8304 Wallisellen

Tel. 01/877 60 77 Fax 01/877 60 70  
<http://www.huspo.ch> E-Mail [admin@huspo.ch](mailto:admin@huspo.ch)

inkl. Druck ab  
**Fr. 7.30**

**Jim Bob**  
Shirt + Sport  
8460 Marthalen  
Tel. 052 319 43 88  
Fax 052 319 43 89