

Sucht und Sport

Autor(en): **Weiss, Ursula**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **35 (1978)**

Heft 11

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-994008>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Sucht und Sport

Ursula Weiss

Das im deutschsprachigen Raum geläufige Wort «Sucht» hat seinen Ursprung im alt- und mittelhochdeutschen Wortstamm «suht», der soviel wie krank-sein heisst. Sehr weit formuliert bedeutet das Wort Sucht gemeinhin ein krankhaftes Verlangen nach Lustgewinn, das alle andern Lebensbereiche zurückdrängen kann. Je nach wissenschaftlicher Betrachtungsweise wird diese sehr allgemeine Definition von verschiedenen Autoren weiter präzisiert und die Entstehung einer Sucht in der einen oder andern Weise zu erklären versucht. Im Gegensatz zum krankmachenden Charakter der Sucht wird Sport regelmässig mit der Vorstellung von Gesundheit in Verbindung gebracht. Zwischen Sport und Sucht besteht damit eine besondere Beziehung, welche die Frage nach der Bedeutung des Sports für die Prophylaxe und Therapie der Suchtkrankheiten aufwirft.

Die folgenden Ausführungen gehen vorwiegend von der Problematik der Drogensucht aus, welche allerdings häufig in enger Verbindung mit andern Suchtformen steht. Eine Übertragung der Feststellungen und Erfahrungen von einem Gebiet auf ein anderes ist naheliegend und zum Teil wohl möglich, sollte jedoch nur mit grösster Zurückhaltung geschehen, da die Persönlichkeitsstruktur und deren Entwicklung, auch beim Süchtigen, nicht ein und dieselbe ist.

Sind Sportler gesünder, das heisst weniger suchtfähig als Nichtsportler?

1977 ist von G. Ritzel ein Buch herausgegeben worden mit dem Titel «Alkohol, Tabak und Drogen im Leben des jungen Mannes». Das Autorenkollektiv hat an 4082 Schweizer Rekruten eine Erhebung über deren Suchtmittelkonsum vor und während der Rekrutenschule durchgeführt.

Die erste Darstellung zeigt die Verteilung der Abstinente und der Suchtmittelkonsumenten vor der Rekrutenschule. Die Zahlen stimmen weitgehend mit der Verteilung überein, welche K. Biener bei Schülern und Lehrlingen gefunden hat.

	Abstinente	Suchtmittelkonsumenten		
	total	mässig	stark	
Alkohol	10,4%	89,6%	81,0%	8,6%
Nikotin	39,8%	60,2%	42,8%	17,4%
Drogen	77,0%	23,0%	12,4%	10,6%

Tab. 1: Aus G. Ritzel, Alkohol und Drogen im Leben des jungen Mannes.

Zwischen den verschiedenen Suchtmitteln bestehen dabei enge Beziehungen:

- Die starken Rauschmittelkonsumenten (sogenannte user) sind auch starke Raucher.
- Konsumenten harter alkoholischer Getränke sind meist auch starke Raucher.

- Die Rauschmittelkonsumenten trinken mehr Alkohol als andere Jugendliche. Auffällig ist dabei, dass dies weniger die Konsumenten der harten Drogen betrifft sondern mehr der schwachen. Als Erklärung dafür wird angenommen, dass die Rauschmittelprobierer noch nicht auf einem Suchtmittel fixiert sind, also alles mögliche probieren und dass Exdrögeler ihre Drogensucht leicht auf Alkohol verlagern.

Die gleichen Autoren haben die Rekruten auch über ihr *Freizeitverhalten* befragt und festgestellt, dass passive Freizeitgestaltung häufiger mit Suchtmittelkonsum gekoppelt ist als dies der Fall ist bei jungen Leuten, welche ihre Freizeit aktiv gestalten, sich körperlich betätigen, eine Vereins- oder Gruppenaktivität oder Hobbies pflegen oder einer nebenberuflichen Beschäftigung nachgehen. Tiefenpsychologisch betrachtet entspricht dem passiven Freizeitverhalten das Konsumieren, das Sich-bieten-Lassen, das In-sich-Aufnehmen, ein Verhalten, welches auch der Süchtige zeigt.

K. Biener ist in mehreren Arbeiten, welche in seinem Buch «Jugend und Drogen» gesammelt dargestellt sind, besonders der Beziehung *Sucht und Sport* nachgegangen. Die folgende Abbildung zeigt, bei verschiedenen Gruppen, den Anteil Untersucher mit Drogenerfahrung beziehungsweise mit dem Wunsch, einmal Drogen zu probieren.

		Drogenerfahrung	möchten probieren	
Berner Gymnasium	Sportklubmitglied	statistisch nicht	13%	45%
	Nichtmitglied	signifikant	11%	38%
Kantonsschule Reussbühl	Sportklubmitglied	statistisch nicht	9%	33%
	Nichtmitglied	signifikant	6%	31%
Wettkampfsportler			2%	12%
Sportstudenten			7%	ein Drittel
Medizinstudenten Zürich			19%	zwei Drittel
ETH Studenten Zürich			24%	zwei Drittel

Tab. 2: Aus K. Biener, Jugend und Drogen

Biener selber schreibt, dazu: «Instinktiv glaubt man, dass der Sport vom Drogenkonsum abhält». Wir haben jedoch in unseren Erhebungen gefunden, dass wir zwischen Sport und Sport unterscheiden müssen. Sportklubmitgliedschaft bedeutet sehr oft gesellschaftliche Zusammenkunft ganz allgemein für junge Menschen, wo alle möglichen Tagesprobleme – auch das der

Drogen – untereinander besprochen werden. Dabei wird es durchaus möglich sein, dass einem einmaligen Neugierkonsum nachgekommen wird, zumal man ja gerade als Sportler «weder Tod noch Teufel fürchtet». Andererseits war auffällig, dass Sportler mit konkreten nationalen und internationalen Leistungszielen rund zehnmal weniger und Sport-

Lehrerstudenten rund dreimal weniger Drogen- erfahrung besitzen als gleichaltrige Vergleichs- gruppen.

Unsere eigenen, allerdings erst geringen Erfah- rungen, deuten in die gleiche Richtung. Wir ha- ben im letzten Sommer als Vorversuch eine Gruppe von 18 ehemaligen Drogenabhängigen, vorwiegend Heroinfixern, über ihre *sportliche Vergangenheit* befragt. Alle Befragten haben am Schulturnen, angeblich mit guten Noten, teilgenommen. 14 der Befragten waren einmal Mitglied eines Vereins. Etwa die Hälfte war in einer Wettkampfgruppe integriert oder hat Tests und Prüfungen abgelegt. Mit Beginn des Drogenkonsums, oft erst ein bis zwei Jahre später, hörten sie mit der sportlichen Aktivität auf. Leider fehlen uns Angaben über eine mögliche Beziehung Sportverein / Drogenkontakt. Alle diese jungen Leute sind zudem starke Rau- cher und mehr oder weniger alkoholgefährdet.

Die eingangs gestellte Frage, ob sporttreibende Jugendliche gesünder und weniger suchtgefährdet seien als nichtsporttreibende kann auf- grund der zitierten Untersuchungen nicht ein- fach mit ja oder nein beantwortet werden. Die Chance, bei sportlicher Betätigung gesund zu bleiben ist möglicherweise, und so hoffen wir, grösser. Ob dies aber der Fall ist, hängt vielmehr vom Jugendlichen und seiner Persönlichkeit ab. Sport ist nicht a priori eine Garantie für Gesund- heit.

Persönlichkeitsentwicklung und Suchtentstehung

Aus den zahlreichen Theorien über *Suchtent- stehung und die Persönlichkeitsentwicklung* möchte ich eine herausgreifen, welche übrigens auch die Grundlage für das Rehabilitationspro- gram im Aebihus (Aebihus: Rehabilitations- zentrum für Drogenabhängige, Leubringen und Brüttelen, BE) bildet.

Nach Erikson erlebt jeder Jugendliche eine mehr oder weniger kritische Phase der Identitätsfind- ung. Ihn beschäftigen in dieser Zeit vor allem Fragen wie «Wer bin ich? Was soll ich? Wozu bin ich da?». Bei einzelnen Jugendlichen kann sich diese Phase, oft erschwert noch durch be- sondere äussere Umstände, zur tiefgreifenden Krise ausweiten, welche Angst, ja sogar Panik auslöst. Jedes Engagement wird sinnlos, die gewohnten Bezugspersonen fragwürdig, die Situation leer und ausweglos.

Alkohol und Drogen sind momentan wirksame Mittel, um solche Situationen aufzufangen und zu überbrücken, auch wenn die Wirkung nur kurzfristig anhält und die Probleme dadurch kei- neswegs gelöst werden. Diese Mittel werden einerseits dem Jugendlichen von gleichaltrigen

Kollegen angeboten, andererseits hat er oft von Kind an gesehen, wie häufig die ältere Genera- tion in schwierigen Situationen zu Alkohol, Schmerz- und Schlaftabletten greift. Damit ist der Weg zur Sucht gebahnt. Die Arbeits- wie die Freizeitaktivitäten werden zunehmend abge- baut. Das gesamte Verhalten wird, wenn es nicht schon vorher so war, immer passiver. Sportliche Betätigungen, vielleicht noch eine gewisse Zeit quasi in «gedoptem» Zustand wei- tergeführt, werden ebenfalls aufgegeben.

Trotzdem meinen wir, dass Sport, wie auch andere Freizeitaktivitäten, bis zu einem gewis- sen Grad, vorbeugend wirken können, aller- dings nur so lange, als der Jugendliche in dieser Tätigkeit einen Sinn findet und sich selber bei diesem Tun akzeptieren kann.

Für eine kleinere Gruppe dürfte dies im *Wett- kampsport* möglich sein. Allerdings ist zu be- denken, dass das Zusammentreffen von Miss- erfolg oder Aufhörenmüssen wegen Unfall mit einer kritischen Phase der Identitätsfindung letztere noch verstärken und damit katastro- phale Folgen haben kann. Auch ist nicht zu übersehen, dass der Hochleistungssport selber, wie jede andere Aktivität, dominant, zwanghaft und damit zum Suchtmittel werden kann, ein Ersatz zum Ausfüllen der allgemeinen Leere und zur momentanen, oft selbstquälerischen Lust- befriedigung.

Breitensport wird nur dann eine sinnvolle Frei- zeittätigkeit und möglicherweise wirksame Suchtprophylaxe sein, wenn der Jugendliche Sportarten findet, welche echte Erlebnisse ver- mitteln und ihn in eine Gruppe integrieren, in der er sich geborgen und angenommen fühlt. Dies sind hohe Anforderungen an unsere Jugend- gruppen und Sportvereine, die nicht leicht zu erfüllen sind. Wir selber sehen uns mit dieser Problematik konfrontiert, wenn wir versuchen, ehemalige Drogenabhängige in bestehende Gruppen oder Vereine zu integrieren. Dies ist manchmal sehr schwierig, weil bestehende Gruppen dem Neuling oft wenig entgegenkom- men oder weil er nur dann in die Gruppe aufge- nommen wird, wenn er nach dem Training tüch- tig mittrinkt.

Was kann der Sport zur Behandlung beziehungsweise Wiedereingliederung Suchtkranker beitragen?

Die Erfahrungen auf diesem Gebiet sind noch relativ neu. Nur wenige Arbeiten liegen bis heu- te zu diesem speziellen Thema vor. Dabei han- delt es sich vorwiegend um Erfahrungsberichte, welche Zielsetzungen postulieren und didak- tisch-methodische Fragen diskutieren. So ge- hen Fehr und Tschöpe von der Annahme aus,

dass «Sport auf jeden Fall ein Feld darstellt, das dem Klienten motorisches, kognitives und sozialinstrumentelles Lernen ermöglicht und demzufolge einen Einflussfaktor zur Stabilisie- rung der Persönlichkeitsentwicklung der Sucht- gefährdeten darstellt».

Die *Zielsetzungen* für einen entsprechenden Sportunterricht werden von diesen Autoren wie folgt formuliert:

- Verstärkung der Vitalität (Fitness)
- Lösung von drogenstimulierten Bewusst- seinszuständen, Rückgewinnung konkreter Körpererlebnisse (Anstrengung, Müdigkeit, Lustgefühl unter anderem) und einer umwelt- angepassten Bewegungskoordination
- Angebot an Freizeitgestaltung, Erprobung selbständiger Freizeitorganisation
- Hinführen zu kooperativem, resultatorien- tiertem Verhalten und sukzessivem Aufbau von Selbstbewusstsein
- Entwicklung von Arbeitsverhalten

Dieser Zielkatalog versteht sich als Zielkomplex und die einzelnen Punkte sind nicht isoliert von- einander zu betrachten.

Cantone und Moor haben mit einer Gruppe Dro- genabhängiger während 6 Monaten regelmä- sig Sportstunden durchgeführt und mittels Ge- sprächen, Beobachtungen, Fragebogen, psy- chologischen und sportmotorischen Tests zu ermitteln versucht, wie Drogenabhängige an einem solchen Sportunterricht teilnehmen und diesen erleben.

Sie fanden aufgrund ihrer Untersuchungen die Zielsetzungen von Fehr und Tschöpe weitge- hend bestätigt. In ihren Schlussfolgerungen weisen sie zusätzlich auf folgende Punkte hin:

- Sport mit ehemaligen Drogenabhängigen sollte eher weg- und erlebnisorientiert als leistungs- und produktorientiert sein
- Die Freude an der Bewegung kommt vor der Verbesserung der körperlichen Leistungsfä- higkeit
- Eigene Ideen und Anregungen sind aufzu- nehmen, da damit auch im Sport Gelegen- heit gegeben werden kann, die passive Grundhaltung in Richtung Initiative entwik- keln zu verändern.

Versucht man die zitierten Zielsetzungen etwas zu ordnen und vergleicht sie dann mit den für den Sportunterricht in der Schule geltenden Richtlinien, so lassen sie sich leicht den vier Verhaltensdimensionen von Egger zuordnen:

- handeln
- verstehen
- begegnen
- erleben

Sportunterricht, der sich nicht allein leistungs- orientiert versteht, kann damit, ohne seine

fachspezifische Eigenständigkeit zu verlieren, wertvolle Beiträge zu den verschiedensten Bereichen des Rehabilitationsprozesses anbieten. Der Unterschied zum üblichen Schul- und Vereinssport ergibt sich aus der betont erlebnis- und momentorientierten Unterrichtsweise. Ausgehend von solchen Überlegungen, in Kenntnis der spezifischen Möglichkeiten der einzelnen Sportarten und nicht zuletzt auch bedingt durch die personellen, finanziellen und räumlichen Möglichkeiten werden im *Aebihus*, einem *Rehabilitationszentrum für Drogenabhängige*, folgende *sportliche Aktivitäten* angeboten:

1. Gymnastik, Tanz, Pantomime, Schwimmen/Wasserspringen und Ai-ki-do:

vorwiegend als Möglichkeit, einen neuen Bezug zum eigenen Körper, zu seiner Ausdrucks- und Leistungsfähigkeit und damit zu sich selber zu finden.

2. Jede sportliche Tätigkeit, im besonderen kleine und grosse Spiele, Ai-ki-do und alle sportlichen Unternehmen im Freien (plein air): vorwiegend als Möglichkeit der Auseinandersetzung mit sich selber, dem Partner oder Gegner (Miteinander – Gegeneinander).

3. Freizeitspiele (Tischtennis, Federball u.ä.), Wandern, Radfahren, Zelten (plein air), Kanu, Segeln, Skifahren, Teilnahme an Gruppeltournieren und für einzelne Teilnahme in externen Sportklubs:

als Möglichkeit momentaner aber auch lebenslanger sinnvoller Freizeitgestaltung. Dabei wird versucht, die sportliche Tätigkeit von einer ersten Animationsphase zum eigentlichen Training zu führen, die interne Gruppe für externe nichtdrogenabhängige Teilnehmer zu öffnen, um mit der Zeit den Schritt in die Sportgruppe eines entsprechenden Vereins zu riskieren.

Aus einem relativ breiten Angebot wählt der Aebianer mindestens einen Sportkurs pro Woche, den er während des laufenden Quartals besuchen muss. Die übrigen Aktivitäten, besonders Wochenend- und Ferienunternehmen werden von den einzelnen Wohn- oder Interessengruppen vorgeschlagen und durchgeführt.

Welche Bedeutung hat eine solche sportliche Tätigkeit für den drogensüchtigen und seinen Rehabilitationsprozess?

Wir sind heute nicht in der Lage, aufgrund empirischer Untersuchungen Gültiges auszusagen. Ob sportliche Betätigung überhaupt, in welcher Art und in welchem Ausmass den Rehabilitationsprozess beeinflusst, müsste mittels entsprechender Längsschnittuntersuchungen im Rahmen einer umfassenden Erfolgs-Misserfolgs-

analyse geklärt werden. Auch über momentane Verhaltensänderungen während und nach dem Sportunterricht oder die Einstellung zu sportlicher Betätigung liegen keine Daten vor, welche allgemeingültige Aussagen gestatten würden. Die vorliegenden Beobachtungsberichte sind stark auf eine bestimmte Gruppe und Unterrichtssituation ausgerichtet. Fasst man die von Fehr und Tschöpe, Cantone und Moor und uns selber gemachten *Erfahrungen* zusammen, so ergibt sich folgendes, mehr oder weniger typisches Bild:

– Auffällig ist die passive Grundstimmung, die zu Beginn jeder Stunde, besonders bei den Mädchen, neu überwunden werden muss. Müdigkeit und körperliche Beschwerden werden häufig angeführt, um sich von der Teilnahme zu dispensieren. Auch kleinste Unterbrechungen, wie der Wechsel einer Musik-kassette, das Verteilen oder Aufräumen von Handgeräten, lassen das eben noch vorhandene Aktivitätsniveau absinken. Die Aufmerksamkeit besonders von Neuen hält ohnehin nur kurze Zeit. 45 bis 60 Minuten-Lektionen sind deshalb längerdauernden Trainings vorzuziehen

– Die körperliche Leistungsfähigkeit ist bei Neuen im Mittel eher schlecht. Die Diskrepanz zwischen erinnerten und sich vorgestellten Fertigkeiten und dem aktuellen Leistungsstand ist meist sehr gross.

Kombiniert mit einer häufig zu beobachtenden Fehleinschätzung was die eigene körperliche Leistungsfähigkeit betrifft, führt dieses Verhalten leicht zu Misserfolg und Enttäuschung, welche das weitere Mitmachen stark blockieren kann.

Am häufigsten trifft man Leistungsschwächen im Bereich der Feinmotorik, der Explosivkraft und der Ausdauer.

– Die geschlechtsbedingten Unterschiede im Bereich der körperlichen Leistungsfähigkeit, der stärkere Wunsch der Burschen sich auszutoben oder sich stark zu zeigen, macht in einzelnen Sportarten einen gemischten Unterricht sehr schwierig oder unmöglich.

– Besonders bei Neuen besteht eine auffällige Unsicherheit, sportgerechte Kleidung zu tragen, da die Kleidung für die Stützung der Identität auf dieser Stufe ausschlaggebend zu sein scheint.

– Das Verhalten der Teilnehmer ist stark durch die Angst vor Misserfolg, oder vor Blamage, beeinflusst. Durch die Aufgabenstellung sollten solche Situationen möglichst vermieden oder dann nur in einem Ausmass provoziert werden, dass sie bewältigt werden können.

Aus dem Gesagten zeigt sich deutlich, dass nicht die Auswahl der Sportarten oder die technisch perfekte Ausführung ausschlaggebend sind, sondern in erster Linie die Vermittlung momentan befriedigender Erlebnisse, eine für den Unterrichtenden sehr viel schwierigere Aufgabe.

Sucht und Sport?

Zusammenfassend ergeben sich etwa folgende Konsequenzen:

– Sport ist kein Allerweltsheilmittel, trotz der Beziehung Sport und Gesundheit. Wir sind aber der Meinung, dass richtig eingesetzt, mit Sachkenntnis, Verantwortung und persönlichem Engagement geleitet, Sport in der Prophylaxe wie in der Therapie eine Hilfe sein kann.

– Wir sollten uns darum bemühen, bereits gefährdete Jugendliche zu erkennen, den versteckten Hilferuf zu hören, bevor es zu spät ist. Die benötigte Hilfe besteht weniger in einer Sache oder Ratschlägen und Anweisungen, sondern vielmehr im Zuhören und Begleiten, im normalen Schul- und Turnunterricht wie im Sportklub oder in der Jugendgruppe.

– Immer gelingt das Vorbeugen nicht. Versuchen wir aber doch, solchen die aus Gefängnissen, Heilstätten oder Drogenkliniken kommen und unter uns, in unserem «normalen» Leben wieder auftauchen, den Weg zurück nicht noch schwerer zu machen als er ohnehin ist. Wir tragen Mitverantwortung an der Suchtentstehung wie an den Rückfällen!

Literatur

- Biener, K., Jugend und Drogen, Habegger-Verlag, Derendingen-Solothurn 1978.
 Cantone, Christine und Moor, Ruedi, Sport in der Rehabilitation ehemaliger Drogenabhängiger, Diplomarbeit am Institut für Leibesziehung und Sport der Universität Basel, 1976.
 Deissler, K.J., Feller, M. und Riesen, M. Identitätskrise und jugendliche Drogensucht, in: Therapeutische Umschau, Band 34, Heft 10 (1977): 694–700.
 Erikson, E.H., Identität und Lebenszyklus, Suhrkampverlag, Zürich 1966.
 Fehr, H. und Tschöpe, B., Sport als Unterstützung der Therapie Drogenabhängiger, in: Zschr. Psychomotorik, Dortmund, 3 (1976).
 Ritzel, G. (Hrsg.), Alkohol, Tabak und Drogen im Leben des jungen Mannes, Karger, Basel 1977, Sozialmedizinische und pädagogische Jugendkunde Nr. 14.

Anschrift der Verfasserin:
 Dr. med. Ursula Weiss
 dipl. Turn- und Sportlehrerin
 Forschungsinstitut der Eidg. Turn- und Sportschule
 2532 Magglingen

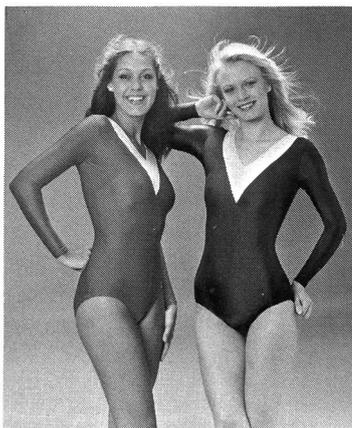
Judo-Sport-Zentrum Urnäsch/Schweiz

Das grosszügig und zeitgemäss ausgebaut Trainingslager kann von Vereinen, Organisationen oder Schulen über Wochen oder Wochenende gemietet werden. Da es am Fusse des Säntis, dem höchsten Berg des Alpsteins liegt, ist es für Wandergruppen, Bergsteiger oder ähnliche Organisationen ideal gelegen.

Unser Sport-Zentrum bietet für zirka 75 Personen Unterkunft. Der Speisesaal dient mit seiner Grösse ebenfalls als Spiel- und Aufenthaltsraum. Neben dem Gebäude befindet sich eine neuangelegte Spielwiese.

Hätten Sie Interesse an unserem Sport-Zentrum? Dann setzen Sie sich mit uns in Verbindung. Gerne stehen wir Ihnen zur Verfügung.

Judo-Sport-Zentrum Urnäsch
Postfach 41, 9009 **St. Gallen**



MIT GLANZ

anschiemsgam wie eine zweite Haut. Tadellos im Schnitt. Beinricots in den gleichen Farben erhältlich. Verlangen Sie unseren neuen Prospekt und Stoffmuster.

CARITE

Gymnastikbekleidung
Postfach, 6023 Rothenburg
Tel. 041/36 99 81/53 39 40

**Leistungsfähiger
mit korrektem
KRAFT-
TRAINING**

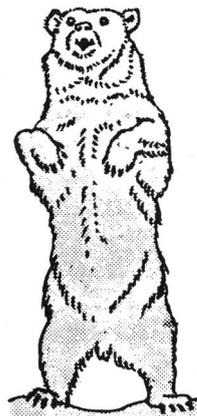
Eine Anleitung für Trainer,
Athleten und Fitness-Sportler
mit 62 Abbildungen

Dieses Handbuch zeigt, wie wichtig und unentbehrlich das Krafttraining für jeden ist und zu jeder Fitness gehört.

Im Buch- und Fachhandel. Fr. 18.80

Erschienen im Copypress Verlag,
Postfach 153, 8035 Zürich.
Tel. 01. 26 49 59

Werner Kieser — Neuerscheinung



«Meine Höhlentagebücher vom Drachenloch»

von *Theophil Nigg*, aus den Grabungsjahren 1917 bis 1923 sind im Oktober 1978 erschienen!

Sie veröffentlichen bisher unbekannte Tatsachen auf 265 Seiten mit 194 Abbildungen, davon 10 Fotos und 80 Fotokopien nach Originalzeichnungen.

Toni Nigg ist der Herausgeber, der schon die Entdeckung am 7.7.1917 miterlebte. Das Buch ist erhältlich im Selbstverlag Chur, Obere Plessurstrasse 29, 7000 Chur.
Preis: Fr. 34.—.