Die grossen und die kleinen Risiken für Ihre Gesundheit

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen**

Band (Jahr): **48 (1975)**

Heft 11

PDF erstellt am: **14.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-518486

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Als Verantwortliche für das Verpflegungswesen interessiert uns Ihr Menuplan. Wie sieht er aus vor einem Wettkampf? Was nehmen Sie zu sich während eines kurzen Laufes (10 – 20 km) und wie verpflegen Sie sich auf längeren Strecken (30 km und mehr)?

- Ich betrachte eine reichhaltige, abwechslungsreiche Kost als genügend. Vor Wettkämpfen sollte auf blähende, schwerverdauliche Speisen verzichtet werden. Auf Distanzen unter 30 km habe ich bisher auf eine Verpflegung verzichtet. An Marathons, besonders bei warmer Witterung achte ich auf regelmässigen Flüssigkeitsnachschub. Gatorade, eine Mischung u. a. aus Zitronen, Salz, Zucker in genau abgewogenem Verhältnis hat sich da bestens bewährt.

Wie stellen Sie sich zum Artikel im Wehrsport «Die Kohlehydrate kommen»?

- Wie bereits erwähnt, finde ich für mich abwechslungsreiche Hausmannskost ausreichend. Es sind bisher schon viele Theorien aufgestellt, geprüft und auch wieder fallengelassen worden. Überhaupt sollte der Magen einige Stunden vor Trainings und speziell vor Wettkämpfen nicht belastet werden.

Was sagen Sie zum Thema: Sport — Nikotin — Alkohol?

- Das Rauchen sollte vom Spitzensportler absolut unterlassen werden. Ein Glas Wein oder Bier verneine ich nicht. Hingegen glaube ich, dass auch punkto Alkohol Mass gehalten werden sollte, um den Leistungsabbau nicht zu beschleunigen.

Herr Boos, wir danken Ihnen ausserordentlich für die Beantwortung unserer Fragen. Für Ihre weitere sportliche und berufliche Tätigkeit wünschen wir Ihnen alles Gute und weiterhin recht viel Erfolg!

Die grossen und die kleinen Risiken für Ihre Gesundheit

Die schweizerische Apothekerschaft orientiert in einem graphisch ansprechenden Prospekt über die kleinen und grossen Risiken . . . oder über die acht Wege zum Herzinfarkt. Wir zitieren lediglich den Anfang: Die relative Sterblichkeit durch Herz- und Kreislaufkrankheiten hat seit 1900 von 15 auf 43 % zugenommen, die Sterblichkeit durch Krebs von 7 auf 22 %, diejenige durch Infektionskrankheiten hingegen von 25 auf 3 % abgenommen (siehe nebenstehende graphische Darstellung).

Welches sind die Schlussfolgerungen? Achten Sie auf Ihr Körpergewicht. Seien Sie zurückhaltend mit fettreichen Speisen und Nahrungsmitteln, die viel Zucker enthalten. Wägen Sie weniger sich selber als die Menge der Nahrungsmittel, die Sie zu sich nehmen. Vergessen Sie dabei nicht, dass Alkohol reichlich Kalorien spendet und deshalb zum Übergewicht beiträgt. Rauchen jeglicher Art, besonders aber in Form des Inhalierens von Zigarettenrauch schadet nicht nur den Atmungsorganen, sondern auch dem Herzen und den Blutgefässen. Die unschädliche Zigarette existiert nicht.

Sorgen Sie für genügend körperliche Bewegung. Dreimal wöchentlich 20 Minuten (oder täglich 10 Minuten) intensives Training (Turnen, Laufen, Schwimmen) haben eine positive Wirkung auf die Leistungsfähigkeit und somit die Gesundheit des Herzens.

Dem Stress können Sie nicht entgehen, aber Sie können mit ihm leben. Stress allein kann Ihrem Herzen ohne Ihr Zutun nichts antun.

PS: Die Depeschenagentur veröffentlichte aus einem Bericht einer Kommission gegen den Alkoholismus Zahlen von 1972 / 73, gewonnen aufgrund einer Umfrage in 31 schweizerischen Rekrutenschulen (insgesamt 4082 befragte Rekruten). 89,6 % trinken Alkohol, 60,2 % konsumieren Tabak und 23 % hatten bereits damals Drogenerfahrung: «Rekruten und ihre Laster».