# Ein Bier für den Athleten?

Autor(en): **Schönholzer, G.**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **24 (1967)**

Heft 2

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995023

**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**

# Ein Bier für den Athleten?

In einer Tageszeitung — wahrscheinlich über Presseagenturen in mehreren — ist vor kurzem ein Artikel von medizinischer Seite unter dem obenstehenden Titel erschienen, der ein Musterbeispiel dafür darstellt, wie man für alles und jedes Argumente zusammentragen kann, wenn man sie nur richtig frisiert.

Zu der Einleitung, in der festgestellt wird, welche Ansprüche der Hochleistungssport fordert, wie wesentlich der Einsatz der Wissenschaft und der Sportmedizin geworden ist und wie wichtig ihre Zusammenarbeit mit dem Sportler und dem Trainer ist, ist nichts beizufügen ausser, dass vielleicht schon hier der übliche Akzent auf die Ernährungswissenschaft gelegt wird, was beim Laien immer wieder den Eindruck erweckt, man könne mit bestimmten Ernährungsvorschriften an Training einsparen, statt dass vorher klargestellt wird, dass die Basis für alles und jedes ein sehr hartes, konsequentes Training ist und dass alles andere nur Hilfsmassnahmen sind.

Es wird sodann angeführt, dass Hochleistungssportler während eines harten Kampfes «mehrere Liter Schweiss und dabei wertvolle Mineralien» verlieren. Die tatsächlichen Messungen zeigen, dass es sich auch bei sehr harten Wettkämpfen keineswegs um mehrere Liter handelt, sondern um Mengen von 1 bis vielleicht 3 Litern (d.h. 1–3 kg Gewichtsabnahme). In weitaus den meisten Fällen ist es erheblich weniger. Im Schweiss kommt es im weitern nicht, wie der Anschein erweckt, zum Verlust von «zahlreichen Mineralien» in wesentlichen Mengen, sondern es kommt ganz vorwiegend zu einem Kochsalzverlust, der erst bei sehr starkem und langdauerndem Schwitzen wirklich eine Rolle spielt. Dass bei Wettkämpfern die Kohlehydratreserven des Körpers mehr oder weniger angebraucht werden, stimmt wieder, auch dass gleichzeitig ein etwas erhöhter Bedarf an Vitaminen der B-Gruppe entsteht. Es wird im weitern **richtigerweise** angedeutet, dass zur Erhaltung einer hohen Leistungsfähigkeit der Flüssigkeitsverlust in geeigneter Weise ersetzt werden sollte. Eine ernsthafte Austrocknung des Körpers reduziert die Leistung.

Hier wird nun jedoch mit erheblicher Oberflächlichkeit die Grenze zwischen Wettkampfernährung ,Verpflegung vor dem Wettkampf und Verpflegung im Training verwischt. In diesem Sinn wird das Bier als Idealgetränk bezeichnet, auf das «die Ernährungswissenschaftler gestossen» seien. Der Hinweis, dass auch stillende Mütter das Nährbier schätzen, weist darauf hin, dass im Gegensatz zu oben offenbar die Ernährung während des Trainings gemeint ist. Im nächsten Moment wird wieder umgeschaltet und angeführt, dass das Bier genau die Zusammensetzung habe, die der Sportler zum Ersatz der im Wettkampf verlorenen Flüssigkeit dienen kann, nämlich reichlich Wasser, relativ viel Kalorien,schnell resorbierbare Kohlehydrate und B-Vitamine. Es wird erklärt, dass ein «synthetisiertes» ähnliches Getränk möglich wäre, dass aber Bier besser schmeckt und zugleich erfrischt. Dass die Bitterstoffe und die Kohlensäure im Bier das vegetative Nervensystem harmonisieren, sind Redensarten ohne Hintergrund. Abschliessend wird behauptet, dass die Sportler schon längst herausgefunden hätten, dass Bier das Idealgetränk sei und dass dies nun die Ernährungswissenschaftler durch handfeste Analysen bewiesen hätten. Wie sehen nun die Tatsachen aus? Sie sind ganz einfach und sicher jedem aktiven Sportler bekannt und selbstverständlich. Bier als Getränk vor einem Wettkampf steht ausser Diskussion. Bier als Getränk während eines Wettkampfes ebenso. Der ganz selbstverständliche Grund ist der Alkoholgehalt, auch wenn er nicht sehr hoch ist, der selbstverständlich die Leistung gefährdet. Gegen Bier nach einem Wettkampf, sofern kein weiterer in greifbarer Nähe folgt, kann ärztlich nichts eingewendet werden. Zu berücksichtigen ist jedoch, dass wenn das oben angeführte Postulat, nämlich der Ersatz der «mehreren Liter» verlorenen Flüssigkeit mit Bier bewerkstelligt wird, der betreffende Kandidat sinnlos betrunken sein wird. Also auch hier wieder einige Widersprüche. Bier im täglichen Leben in einer Trainingsperiode, gelegentlich und in geringen Mengen genossen, bringt sicher keinen feststellbaren Schaden, insofern der Genuss in entsprechender Distanz von den Trainingszeiten erfolgt. Der Spitzenathlet benötigt nämlich auch im Training hohe Leistungen in bester Form und darf nicht durch einschränkende Gegebenheiten gestört sein. Man mag auch immer berücksichtigen, dass natürlich Bier Kalorien, Kohlehydrate und Salze enthält, aber in hochverdünnter Form, d.h. mit einer grossen Wassermenge verbunden. Wollte ich nun mit den gleichen, gefärbten Argumenten sprechen, müsste ich hier das Münchner Bierherz und den Bierbauch zitieren, der eben dadurch entsteht, dass die betreffenden Träger zuviel ihrer Kalorien, Kohlehydrate und Salze mit Bier zuführen statt mit vernünftigen andern Nahrungsmitteln.

Alles in allem: wenn ein Athlet aus diesen oder jenen Gründen glücklicher ist, wenn er sein Bier trinkt, wollen wir ihm die Freude lassen. Sobald es jedoch um Leistungen geht, wird er sich auch in den Trainings, in denen der Genuss allein in Frage kommt, äusserst mässig verhalten. Bier in der Nähe von Wettkämpfen — ich meine damit wie der Autor des fraglichen Artikels Hochleistungswettkämpfe im wirklichen Sport und nicht irgendwelche Grümpelturniere oder ähnliches — ist ein klarer Unsinn.

Es ist bedauerlich, dass immer wieder von fachlicher Seite — aus welchen Gründen? — dem Athleten «Anweisungen» dargeboten werden, die von Urhebern stammen, denen offenbar die praktischen Gegebenheiten im Leistungssport, wie z.B. die grossen Unterschiede zwischen Ernährungsvorschriften zu verschiedenen Zeiten, fremd sind.

Prof. G. Schönholzer

---

**Wenn der Alkohol...**

...glücklich und gesellig macht, warum sind dann so viele Familien von Alkoholikern so unglücklich?

...Sicherheit gibt, warum räumen dann gewisseMotorfahrzeugversicherungen Abstinenten vorteilhaftere Bedingungen ein?

...Freude schafft, warum entstehen dann in Wirtschaften Streit und Schlägereien, die bis zum Totschlag führen?

...den Durst löscht, warum begnügen sich dann die durstigen Menschen nicht z.B. mit einem Glas Bier, sondern leeren eine Flasche nach der andern?