Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 2 (2000)
Heft: 3

Artikel: "Ernährung darf und soll keine Religion sein!"
Autor: Küffer, Markus / Mannhart, Christof
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992173

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: 08.07.2025

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

«Ernährung darf und soll keine Religion sein!»

Ernährung hat für den Menschen eine zentrale Bedeutung. Im Sport ist sie ein wichtiges Element im Zusammenhang mit Gesundheit und Wohlbefinden. Leistungsfähigkeit und Ästhetik sind weitere Argumente, ein Augenmerk auf die richtige Ernährung zu werfen. Der Wissenschafter Christof Mannhart befasst sich intensiv mit dem Thema Ernährung. Im Gespräch mit «mobile» zeigt er die Bedeutung im Sport, aber vor allem auch im «normalen Leben» deutlich auf – und warnt gleichzeitig vor einer Überbewertung des Themas.

Markus Küffer

«mobile»: Gibt es grundsätzliche Unterschiede zur Bedeutung der Ernährung im Alltag und im Sport?
Christof Mannhart: 90 Prozent der Bevölkerung wüsste, wie man sich ernähren sollte, nur allzu viele setzen ihr Wissen nicht um. Der Anteil der Frauen, die sich gesundheitsbewusster ernähren, ist eher höher als bei den Männern. Die Sporternährung kommt einer gesunden Ernährung sehr nahe. Die Hauptunterschiede liegen vor allem im Energiebedarf. Im Spitzensport kann es spezielle Bedürfnisse geben im Bereich der Aufnahme von Kohlenhydraten, Proteinen, Vitaminen, Mengen- und Spurenelementen sowie bei der Flüssigkeitszufuhr.

Wie können die Sporttreibenden ihre Leistung durch «richtige» Ernährung beeinflussen, sprich verbessern?
Zuallererst ist es wichtig, zu wissen, dass die Ernährung nur ein Steinchen im Mosaik «Leistungsfähigkeit» darstellt. Den Haupteffekt einer sinnvollen Ernährung erzielt der Sportler indirekt über eine bessere Gesundheit und eine schnellere Regeneration. Im Spitzensport können sportartspezifische Leistungsverbesserungen zum Beispiel auch über den Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel erreicht werden. Die «richtige» Ernährung für alle gibt es nicht. Es existieren grosse individuelle Unterschiede zwischen den einzelnen Personen und Sportarten.

Gibt es dabei auch zu jeder «seelischen Verfassung» einen geeigneten Speiseplan?
Viele Lebensmittel enthalten neuroaktive Substanzen, zum Beispiel Vorstufen von Botenstoffen im Hirn. Schokolade beeinflusst bekanntlich die Ausschüttung von Serotonin, das als «Stimmungsheber» bekannt ist. Theoretisch wäre es möglich, neben anderen Faktoren auch über die spezielle Auswahl der Lebensmittel unsere Psyche zu steuern. Vielleicht gibt es aber auch eine Art körperliche Intelligenz, die uns automatisch hilft, im richtigen Moment die richtige Nahrung für die aktuelle seelische Verfassung auszuwählen.

Wie weit ist der einzelne Sportler sensibilisiert, die Fähigkeit zum eigenverantwortlichen Umgang mit Ernährungssituationen zu entwickeln?
Eine Sensibilisierung ist mit steigendem Stellenwert von Körperidealen und Gesundheit auch im Ernährungsbereich festzustellen. Häufig provoziert man aber über allzu starke Sensibilisierungen Probleme (zum Beispiel sehr einseitige Nahrungsmittelauswahl, Essstörungen). Eine definitive Änderung der Essgewohnheiten findet oft erst dann statt, wenn der Druck so gross geworden ist, dass der Sportler umstellen muss, da er unter gesundheitlichen Problemen (z. B. Ermüdungsbrüchen) leidet oder das Leistungsvermögen infolge von Essstörungen stark abnimmt.

Hat die Ernährung demzufolge auch einen gewissen Erziehungsaspekt als Ziel?
Ernährung hat häufig auch eine soziale Komponente, die hoch einzustufen ist. Gemeinsames Essen mit Ideen- und Erfahrungsaustausch, eventuell am Familientisch, kann in diesem Sinne auch mit Erziehungsaspekten assoziiert sein, die vor allem aber in der Familie von Bedeutung sind. Da heute aber ein sehr grosser Hang zur Individualität vorherrscht (immer mehr Singles leben in immer mehr Einzelhaushalten), liegt die Ernährung im Bereich der Selbstverantwortung jedes Einzelnen. In diesem Sinne dürfte wohl der mit dem gemeinsamen Essen assoziierte Erziehungsaspekt viel an Bedeutung verloren haben.

«90 Prozent der Bevölkerung wüsste, wie man sich ernähren sollte.»

Christof Mannhart

Foto: Bernhard Rentsch

Foto: Daniel Käsermann

«Junge Sportler messen der Ernährung häufig einen zu geringen Stellenwert bei.»

Wie hoch ist das gemeinsame Einnehmen von Mahlzeiten für den Sportler als ein Vorteil im Sinne höherer Lebensqualität oder Leistungssteigerung einzuschätzen?
Junge Sportler messen der Ernährung häufig einen zu geringen Stellenwert bei. Die Motivation, für sich selbst zu kochen und zu essen, ist oft sehr klein. Umso wichtiger ist es, dass das nahe Umfeld sich der Ernährung annimmt und das gemeinsame Einnehmen von Mahlzeiten pflegt, geschehe dies im Eltern- oder im Freundeskreis. So gesehen darf man sicher von höherer Lebensqualität sprechen und von besseren Leistungsvoraussetzungen ausgehen, wenn die Mahlzeiten gemeinsam eingenommen werden.

Körperwahrnehmung, Körperbild, Körperkult: Welchen Anteil nimmt darin die Ernährung ein?
Gesellschaftliche Normen und ein in vielen Sportarten angestrebtes optimales Körpergewicht führen zu veränderten Körperwahrnehmungen, oft auch zu einem verzerrten Körperbild und induzieren Essstörungen. Da solche Körpernormen nur mit restriktiven Ernährungsformen realisiert werden können, spielt die Ernährung oft eine zu grosse Rolle und wird zur Religion. Ernährung darf und soll aber keine Religion sein!

Was haben Sprichwörter wie «Gesundheit kann man essen» oder «Iss dich klüger» für eine Bedeutung?
Diese Sprichwörter haben sicher einen wahren Kern. Sie sollen als Richtlinie für eine gesunde Ernährung gelten, nicht aber, wie bereits erwähnt, als Religion. Bezüglich Gesundheit spielt die körperliche Aktivität und die Ernährung eine grosse Rolle. Zu «Iss dich klüger»: Diverse Nahrungsinhaltsstoffe können die Hirnentwicklung mit beeinflussen, sei es im Mutterleib oder als Kleinkind – aber ob da später noch ein wesentlicher Einfluss festzustellen ist?

Man spricht von Nervennahrung, Powernahrung fürs Gehirn oder auch Brainfood: Sind das nur Modeworte oder wurde diesem Teil der Ernährung bisher zu wenig Beachtung geschenkt?
Wie bereits erwähnt, kennt man in Lebensmitteln sogenannte Neurotransmittervorstufen, die als Botenstoffe im Gehirn fungieren. In den letzten zwanzig Jahren sind viele neue Erkenntnisse dazugekommen – aber Vorsicht im Umgang mit diesen Erkenntnissen. So sind zwar viele Einzelbausteine bekannt, aber der Hirnstoffwechsel und dessen Vorgänge sind derart komplex und gut reguliert, dass in spezifischen Situationen beschränkt eingegriffen werden kann. Einstein wird man wohl kaum nur durch richtiges Essen.

Die Essgewohnheiten gehören zu den differenziertesten und stabilsten kulturellen Handlungsmustern. Wie gross ist der Einfluss des Ernährungsberaters, diese Muster zu verändern?
So stabil und differenziert sind diese Handlungsmuster nun auch wieder nicht, wenn man sich vorstellt, wie gewaltig sich das Essverhalten in den letzten vierzig Jahren unter dem Einfluss gesellschaftlicher Veränderungen und der Werbung geändert hat. Der Einfluss des Ernährungsberaters ist besonders gross, wenn gesundheitliche Probleme bestehen und diese durch die Änderung der Essgewohnheiten erfolgreich gelöst werden können. Aber leider auch dann, wenn in einer orientierungslosen Zeit Heil- oder Leistungsversprechen vom Berater abgegeben werden, das heisst, die Ernährung zur alleinigen Religion hochstilisiert wird und so die Ratsuchenden in eine direkte psychische Abhängigkeit manövriert werden. In diesem Sinne ist es wirklich nur dann sinnvoll, Muster zu verändern, wenn die Gewissheit sehr gross ist, dass die bestehenden Probleme ernährungsabhängig sind. Um dies zu erkennen, braucht es aber Fachpersonen und keine Gurus. m