www.sfsn.ethz.ch

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **2 (2000)**

Heft 3

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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

Swiss forum for sport nutrition

www.sfsn.ethz.ch

Das Forum für Sporternährung setzt sich zum Ziel, wissenschaftlich fundiertes Wissen über die Sporternährung sowie die die Sporternährung berührenden Bereiche zu verbreiten. Dies geschieht vorerst ausschliesslich über Internet.

Der Grundstein für die Gründung des Forums für Sporternährung wurde 1998 in Bern gelegt. Die Initianten des Forums Jacques Décombaz, Christof Mannhart und Paolo Colombani haben alle seit vielen Jahren einen intensiven Kontakt zu Sporternährung und sind entweder als Berater, Dozent oder Forscher ständig mit der Umsetzung von wissenschaftlich fundierter Information bezüglich der Sporternährung konfrontiert.

Das Forum für Sporternährung richtet sich an Personen, die bereits über Grundwissen in den die Ernährung oder Sporternährung berührenden Gebiete (z. B. Biochemie, Physiologie) verfügen, und welche im Bereiche des Sportes direkt oder indirekt in der Funktion von Wissensvermittlern (Ärzte, Apotheker, Ernährungsberater, Trainer, Sportlehrer) tätig sind.

Die erwähnten Empfehlungen haben in der Regel für die meisten physisch aktiven Personen Gültigkeit. Im Einzelfall kann es aber möglich sein, dass diese Empfehlungen z. B. aus Verträglichkeitsgründen nicht umsetzbar sind. Hier bedarf es individuell abgestimmter Empfehlungen.

Die Aussagen in den verschiedenen Webseiten sind nicht immer mit den entsprechenden wissenschaftlichen Quellen versehen. Der Lesbarkeit wegen wurden diese meist nur dann angegeben, wenn sie eher unbekannte Ergebnisse beschreiben. Kurzfassungen der meisten Quellen können in der frei zugänglichen Medline nachgelesen werden.

Das Forum ist nicht eine Ernährungsberatungsstelle und richtet sich an Wissenvermittlerinnen und -vermittler. Anfragen an das Forum, z. B. bezüglich Leitung von Seminaren oder Verfassen von Artikeln, können vorerst nur online an www_sfsn@wed.ethz.ch gerichtet werden. Diese werden dann an alle Initianten weitergeleitet.

Das Forum für Sporternährung ist eine Non-Profit-Organisation. Seitens der Initianten besteht kein finanzielles Interesse, ausser dem zur Kostendeckung für den Unterhalt des Forums selbst.
(Quelle: Internet www.sfsn.ethz.ch) m

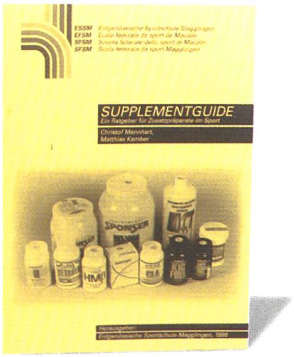
Unterrichtshilfe «Ernährung und Flüssigkeit im Sport»

Ein Angebot des mobile*club* umfasst Unterrichtsmaterialien zum Thema «Ernährung und Flüssigkeit im Sport», bestehend aus Theorieblättern und dazugehörenden vierfarbigen Folien. Sie geben eine Übersicht über die Ursachen und Folgen des Flüssigkeitsverlustes durch Schwitzen und über die Kriterien, die ein Getränk erfüllen muss, um dem Körper das wieder zuzuführen, was er durch den Schweiss verloren hat. Die Unterrichtshilfe von «Gatorade» ist für Leser/-innen zum Preis von Fr. 17.–, für Mitglieder des mobile*club* zum Preis von Fr. 12.– erhältlich (Bestelltalon auf der Seite mobile*club*, Seite 51).

«Supplementguide» – ein Ratgeber für Zusatzpräparate im Sport

Im Bereich der Supplemente und deren Anwendung herrscht bei Athletinnen und Athleten sowie in deren Umfeld eine grosse Unsicherheit bezüglich ihrer potentiell leistungssteigernden Wirkung. Die Erwartungen werden durch die Werbung und durch kommerzielle Interessen von Herstellern häufig hochgeschraubt. Zudem existieren wenig fundierte wissenschaftliche Grundlagen zur Beurteilung von Supplementen.

Die Optimierung der Ernährung und der Einsatz von Supplementen machen im Sport erst auf hohem Leistungsniveau Sinn. Das heisst, erst wenn Aspekte wie Kondition, Kraft, Koordination, Kognition, Motivation und Regeneration leistungsgerecht adaptiert wurden. Dabei kommt die Ernährung noch vor dem allfälligen Einsatz von Supplementen. Es ist also trotz teilweise anders lautenden Werbeaussagen keineswegs so, dass Supplemente aus einem Breitensportler einen Spitzensportler machen oder dass Supplemente, welche im Spitzensport Sinn machen können, auch ohne weiteres im Breitensport eingesetzt werden sollen. Supplemente stellen somit keineswegs die «magische Pille» zur Leistungssteigerung dar, und sie sind zudem oft sehr teuer.

Die Autoren Christof Mannhart und Matthias Kamber haben 1998 zu diesem Thema einen übersichtlichen Ratgeber veröffentlicht. Der «Supplementguide» richtet sich an interessierte Fachpersonen aus den Bereichen Medizin, Pharmazie, Industrie und Sport.

Mannhart, C.; Kamber, M.:
Supplementguide – ein Ratgeber für Zusatzpräparate im Sport.
Eidgenössische Sportschule Magglingen, 1998.
Bestellungen unter Angabe der Bestellnummer **ESSM 6.10.012** an:
Mediathek BASPO, 2532 Magglingen,
Telefon 032/327 63 08, Fax 032/327 64 08
E-Mail: biblio@baspo.admin.ch