

| | |
|---------------------|---|
| Zeitschrift: | Der Fourier : officielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen |
| Herausgeber: | Schweizerischer Fourierverband |
| Band: | 48 (1975) |
| Heft: | 11 |
| Artikel: | Interview mit Robert Boos |
| Autor: | Boos, Robert / Siegenthaler |
| DOI: | https://doi.org/10.5169/seals-518485 |

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: 23.02.2026

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

Interview mit Robert Boos

Die Idee zu diesem Interview entstand nach dem bemerkenswerten Sieg des 36jährigen (!) Kantonspolizisten aus Ostermundigen an der diesjährigen Marathonmeisterschaft in Caslano, wo er überraschend erstmals Schweizer Marathonmeister wurde. Gleichzeitig erschien im «Wehrsport» ein Artikel «Die Kohlehydrate kommen!» ungefähr folgenden Inhalts: Neuer Trend in der Sportmedizin ist nicht mehr die Devise: Filet-Steaks und nochmals Filet-Steaks, sondern wieder mehr die einstmals so verpönten Kohlehydrate in der Sportlerernährung (17 % Eiweiss, 17 % Fett und 66 % Kohlehydrate). So können Sportler, die Dauerbelastungen ausgesetzt sind, eigentliche Kraftdepots aufbauen durch die richtige, nämlich kohlehydrathaltige Ernährung vor dem Wettkampf. Nun findet eben Brot wieder jene Aufmerksamkeit, die es wirklich verdient.

Four Siegenthaler, der selber hie und da mit Robert Boos trainiert, hat mit dem Schweizer Meister im Marathon folgendes Gespräch geführt:

Welches sind die Siege, die Sie am meisten freuten?

- Natürlich mein erster Sieg überhaupt an einem Waffenlauf, 1969 in Wiedlisbach, dann die Siege am «Frauenfelder», ganz speziell die Rekordzeit und in diesem Sommer der Erfolg an der Marathonmeisterschaft im Tessin.

Wieviel Waffenläufe haben Sie schon «unter die Füsse genommen»?

Und üben Sie daneben noch andere Sportarten aus?

- Bis jetzt absolvierte ich bereits 106 Waffenläufe, daneben betreibe ich keine andern Sportarten, dafür pflege ich einige Hobbys, nämlich Mineralogie, etwas Philatelie und den Garten.

Seit wann betreiben Sie eigentlich Spitzensport?

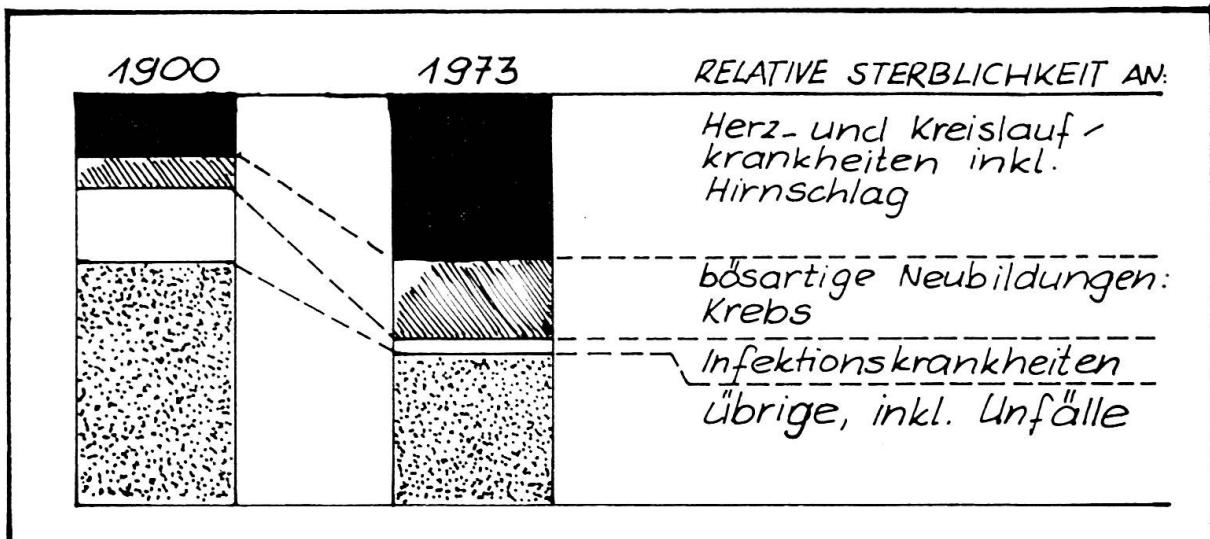
- Bis ich dreissig Jahre alt war, war ich lediglich Gelegenheitssportler, Spitzensport und das dazugehörige Training kenne ich erst seit 6 Jahren. (Unsere Leser merken: Es ist nie zu spät, um sich doch noch sportlich zu betätigen, sogar mit Erfolg.)

Gedenken Sie wegen des Sieges in der Marathonmeisterschaft ins Lager der Leichtathletik hinzüberzuwechseln?

- Ich fühle mich weder als reiner Waffenläufer noch als Leichtathlet. Übrigens kommt ein Übertritt ins Marathonkader, dem ich einst zwei Jahre angehörte, nicht mehr in Frage. Ich wurde dort mangels genügend guter Leistungen entlassen, und altershalber musste ich jüngeren Sportlern Platz machen. (Auf Leistungseinbussen bei längeren Verletzungspausen wird scheinbar keine Rücksicht genommen). Deshalb starte ich, falls mich ein Rennen anzieht, sonst eben nicht.



Der Waffenläufer Robert Boos in voller Aktion.



Als Verantwortliche für das Verpflegungswesen interessiert uns Ihr Menuplan. Wie siebt 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».