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

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 48 (1975)

Heft: 11

Artikel: Die grossen und die kleinen Risiken für Ihre Gesundheit

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-518486

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: 08.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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».