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

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 55 (1982)

Heft: 8

Artikel: Ernährung von Hochleistungssportlern

Autor: Moser, Urs

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-518905

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: 11.12.2025

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

Ernährung von Hochleistungssportlern

Urs Moser

Die Ernährung des Sportlers unterscheidet sich in ihrer Zusammensetzung eigentlich in keiner Weise von derjenigen des gesunden Erwachsenen. Durch die grosse körperliche Leistung (Energieverausgabung) während des Trainings und im Wettkampf bedarf der Körper jedoch einer grösseren Energie- oder Kalorienzufuhr. Entsprechend der etwas veränderten Körperzusammensetzung des Athleten ist auch der Eiweissbedarf erhöht. Dies gilt vor allem für Kraftsportarten mit Aufbau und Unterhalt einer grossen Muskelmasse. Nur ein Beispiel: Ein Strassenmarathonläufer macht in der Rekordzeit von zwei Stunden und 10 Minuten immerhin ungefähr 50 000 bis 60 000 sehr schnelle Schritte, ohne je eine wirkliche Pause einzulegen. Während eines solchen Laufes schöpft der Körper nahezu seinen ganzen Energiebedarf aus den körpereigenen Reserven.

Obschon die Ernährung zweifellos in der gewissenhaften Vorbereitung der sportlichen Leistung einen wichtigen Platz einnimmt, so darf ihre Bedeutung auch nicht überschätzt werden. Was durch systematisches Training an sportlicher Leistung nicht erreicht worden ist, *kann durch keine Wundernährmittel* nachgeholt werden. Ganz falsch ist zum Beispiel die Ansicht, dass ein Steak, vor dem Wettkampf gegessen, «Kraft» vermittle.

In gleichem Sinne muss betont werden, dass irgendwelche Effekte der Ernährung immer nur langfristig sein können. Das heisst: Damit eine Nahrungseinstellung in einem Jahr wirksam werden kann, muss sie heute beginnen.

Grundsätzliche Aspekte der Ernährung

Um körperlich und seelisch in ausgezeichneter Form zu sein, gelten folgende Grundsätze:

- geplantes Training
- medizinische und psychologische Betreuung
- sorgfältige Lebensweise
- Ernährungsberatung

Training + Ernährung = Leistung

Die beste Ernährungsberatung hat keinen Sinn, wenn es nicht gelingt, die für den Athleten ausgesuchten Mahlzeiten auch im richtigen Rhythmus einnehmen zu können. Viele Sportler sind leider durch äussere Umstände verhindert, den für sie richtig erkannten Nahrungsprinzipien nachzuleben. Ich denke an die Einnahme von Mahlzeiten in Kantinen, keine oder ungenügende Kochgelegenheiten zu Hause, Ernährungsumstellung bei Auslandaufenthalten.

Neben den allgemein gültigen Grundsätzen für eine richtige Sporternährung gilt es unter anderem zu beachten:

- die individuelle Anpassung an Lebensalter und Geschlecht
- Konstitution, inklusive Grösse und Gewicht
- Sportart
- Trainingsaufwand

- Tagesablauf und Trainingszeiten
  Tagesarbeit
- Klima und Wetter

Qualität der Ernährung

Man unterscheidet in der Qualität der Ernährung drei verschiedene Nährstoffe, respektive Energiespender:

Kohlenhydrate (Glucose)
Energiespender für die Muskelarbeit

Eiweiss (Aminosäuren)
In erster Linie Energiespender für den Neu- und Umbau von Zellenstrukturen. Ein Überschuss an Eiweiss wird durch den Organismus ebenfalls zur Energiegewinnung herangezogen.

Fette (Fettsäuren)
Energiespender für die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur. Ein gegenseitiger Umtausch mit Kohlenhydraten ist in begrenztem Rahmen möglich.

Aus den kompliziert zusammengesetzten Nährstoffen (Kohlenhydrate, Eiweiss, Fette) in der Nahrung werden im Darm Glucose, Aminosäuren und Fettsäuren freigesetzt. Sie erreichen den Organismus nach dem Durchtreten der Darmwand über den Blutweg.

Die Ansicht, dass tierisches Eiweiss dem pflanzlichen in jeder Hinsicht überlegen sei, ist falsch. Pflanzliche Eiweisse können in vielen Fällen zur Ergänzung des Menuplanes herangezogen werden.

Nährstoff (100 g)	Kaloriengehalt	Optimaler Anteil (Grundregel)
Kohlenhydrate	410 Kalorien	55 % (45 — 65 %)
Eiweiss	410 Kalorien	15 % (13 — 20 %)
Fett	930 Kalorien	30 % (25 — 40 %)

Je nach Sportart und Dauer der Leistung können die einzelnen Komponenten eventuell gesteigert werden. Dies sollte aber immer durch eine individuelle Beratung (Sportarzt) geschehen.

Quantität der Ernährung

Der tägliche Kalorienbedarf des Menschen ist abhängig von der körperlichen Aktivität und den individuellen biologischen Gegebenheiten. (Alter, Geschlecht, Nahrungsverwertung usw.)

Die nachfolgende Tabelle zeigt den Grundbedarf an Kalorien pro Tag bei mässiger körperlicher Aktivität und ohne sportliches Training (Richtwerte).

Gewicht	Alter (Jahre)				
kg	12 —15	15 — 18	25	45	65
45	3000				
60		3400	2600	2300	1900
70			2900	2600	2200
80			3200	2900	2400
90			3400	3100	2600
100			3600	3300	2800

Der *Zusatzbedarf pro Stunde* bei sportlicher Leistung beträgt (Richtwerte):

Krafttrainig	800 — 900 Kalorien
Ausdauertraining	600 — 900 Kalorien
Technisches Training	400 Kalorien

Energieverbrauch bei verschiedenen sportlichen Disziplinen

Sportart	Strecke	Dauer	Verbrauch Kalorien
Laufen	100 m	11 Sek.	35
Laufen	400 m	48 Sek.	100
Laufen	5 000 m	15 Min.	450
Laufen	10 000 m	30 Min.	750
Marathon	42 km	2½ Std.	2500
Schwimmen	100 m	60 Sek.	100
Schwimmen	400 m	5 Min.	200
Schwimmen	1 500 m	20 Min.	500
Radfahren	1 km	70 Sek.	110
Radfahren	10 km	12 Min.	420
Radfahren	50 km	70 Min.	1300
Rudern	1,5 — 2 km	6 — 8 Min.	250 — 300
Skilauf	18 km	60 — 70 Min.	1700
Skilauf	30 km	ca. 2 Std.	2400
Skilauf	50 km	ca. 3 Std.	4000
Fussball	1 Spiel	2 × 45 Min.	1500
Handball	1 Spiel	2 × 20 Min.	900
Boxen	3 Runden	3 × 3 Min.	200

Langstrecken-Skilauf und hochalpines Bergsteigen erfordern bis zu 10 000 Kalorien pro Tag!

In grösseren Höhen sind eher mehr Kohlenhydrate und weniger Eiweiss nötig, da Kohlenhydrate weniger Sauerstoff zur Umwandlung in Energie benötigen.

Der Eiweissbedarf des Sportlers ist erhöht. Für die Ausdauersportarten beträgt die Mindestzufuhr 1,5 bis 2 Gramm pro Tag und Kilogramm Körpergewicht. Bei Kraftsportarten (zum Beispiel Gewichtheber, Diskuswerfer usw.) ist der Bedarf 2,5 bis 3 Gramm pro Tag und Kilogramm Körpergewicht. Nebst den natürlichen eiweisshaltigen Nahrungsmitteln kennen gewisse Sportarten hochwertige Eiweisszusatznahrungen (Hyperprotidine, Protifar, Kernmark, Gevral). Diese sollten aber in der Regel nicht notwendig sein. Eine Ausnahme bilden aber die bereits erwähnten Kraftsportarten mit dem Aufbau einer grossen Muskelmasse, die auch unterhalten sein muss. In diesen Fällen können die obenerwähnten Präparate empfohlen werden, besonders das erstgenannte zeichnet sich durch guten Geschmack aus. Am besten werden diese Proteinpulver in einer Zwischenmahlzeit, zum Beispiel mit einem Joghurt eingenommen.

Nahrungszufuhr

Grundsätzlich sollten pro Tag regelmässig verteilt drei bis fünf Mahlzeiten eingenommen werden. Zum Beispiel Morgenessen 25 %, Zwischenverpflegung 10 %, Mittagessen 35 %, Zwischenverpflegung 10 %, Abendessen 20 % der nötigen Kalorien.

Die Essenszeiten sollten sich möglichst dem Training anpassen und in ruhiger Verfassung langsam eingenommen werden. Das Abendessen soll leicht verdaulich in nicht zu grossen Mengen und nicht direkt vor dem Schlafengehen gegessen werden.

Der Sportler soll periodisch Gewichtskontrollen durchführen. Für die Beurteilung des Gewichtes ist es von entscheidender Bedeutung, ob ein eventuell bestehendes Überge-

wicht einem übertriebenen Fettansatz zuzuschreiben ist, oder ob es einfach Ausdruck der erhöhten Muskelmasse ist. Die Unterscheidung dieser beiden Zustände gelingt durch die Messung der Hautfaltendicke, woraus sich mit einer recht komplizierten Formel die totale Fettmasse errechnen lässt. Wenn eine individuelle Ernährungsberatung in Bezug auf das Gewicht notwendig wird, so sind diese Erhebungen von entscheidender Bedeutung. Ebenso wichtig für eine solche Ernährungsberatung ist, dass der Athlet seine Nahrungsaufnahme genau kennt. Er sollte, bevor er den Spezialisten aufsucht, während einer Woche die zugeführten Nahrungsmittel grammweise protokollieren.

Die verschiedenen Kostformen

Die Trainingskost

Unter Trainingskost versteht man Aufbaukost. Sie soll vor allem reich an Eiweiss sein (Fleisch, Fisch, Milchprodukte). Allfällige Zusätze zur Trainingskost werden in der Folge beschrieben.

Die Vorwettkampfkost

Die Vorwettkampfkost ist das letzte Auffüllen der Reserven, vor allem durch kohlenhydratreiche Nahrung (Glykogenspeicherung). Nach neuesten Erkenntnissen wird die Beeinflussung der Glykogenvorräte in der Skelettmuskulatur durch folgendes Vorgehen erreicht:

Zunächst sehr hartes Training mit Erschöpfung des Glykogenvorrates in der Muskulatur; in der Folge während drei Tagen Eiweiss-Fett-Diät; Anlegen von ausgesprochen hohen Glykogenvorräten durch Einnahme einer sehr kohlenhydratreichen Diät in den letzten drei Tagen vor dem Wettkampf.

Im übrigen beachte man folgende Punkte:

- Keine blähende Kost (Kohl, Erbsen, Bohnen, Linsen).
- Fettarm, nur mässige Eiweisszufuhr (weiche Eier, Joghurt, wenig grilliertes Fleisch).
- Verboten sind: fettiges Fleisch, gebratene Wurstwaren, kohlensäurehaltige Getränke, eisgekühlte Getränke und Speisen, zu starke Gewürze, frisches Steinobst, dicke Saucen.
- Die letzte Hauptmahlzeit soll ca. drei Stunden vor dem Wettkampf eingenommen werden, in der Folge jede Stunde bis zum Beginn des Wettkampfes mässige Kohlenhydratzufuhr. Es sollen verschiedene Kohlenhydrate genommen werden, da sonst Durchfallgefahr besteht. Der Magen soll vor dem Start weder nüchtern noch voll sein.
- Es sollen stets leicht verdauliche Notrationen in Konzentratform bereit sein, für die Einnahme bei allfälligen Startverschiebungen.
- Keine Kost-Experimente vor dem Wettkampf.

Die Wettkampfkost

Für die Wettkampfkost gibt es verschiedene Varianten, je nach Sportart, Dauer der Leistung, Austragungsbedingungen usw. Bei länger dauerndem Wettkampf (grosser Kalorienverbrauch) drohen prinzipiell zwei Gefahren: Hypoglykämie und Exikkose (Blutzuckerabfall und Austrocknung des Körpers bei starkem Flüssigkeitsverlust).

Um diesen beiden Gefahren begegnen zu können, ist die regelmässige Zuführung von gut einnehmbaren, leicht verdaulichen und rasch wirkenden kohlenhydratreichen Nährstoffen während des Wettkampfes notwendig. Die Kohlenhydrate sollten in nicht zu grossen Mengen und in Form von Stärke in verschiedenen Zuckerformen eingenommen werden.

Bei einer kontinuierlichen Aufnahme besteht keine Gefahr einer reaktiven Hypoglykämie (Blutzuckerabfall). Ebenso ist die Energielieferung gleichmässig.

Falls ein Athlet aus irgendwelchen Gründen in der unmittelbaren Wettkampfphase Schwierigkeiten hat, seine Mahlzeiten einzunehmen (psychische Faktoren oder äussere Bedingungen), so steht ein Produkt der Firma Doyle zur Verfügung: Meritene liquide. Dies ist eine angenehm schmeckende flüssige Nahrung. Vier Büchsen Meritene liquide decken den ganzen Tagesbedarf eines normalen erwachsenen Mannes an allen Nährstoffen (Elektrolyten und Vitaminen). Für eine kurzdauernde Zufuhr von Kalorien während oder vor dem Wettkampf steht das Produkt Top-Ten zur Verfügung. Es enthält Kohlenhydrate in leicht verdaulicher Form, die jedoch nicht allzu rasch ins Blut übergehen, so dass der Blutzucker über etwas längere Zeit aufrechterhalten werden kann.

Die Zwischenverpflegung

Auch Zwischenverpflegung soll gut einnehmbar und leicht verdaulich sein. Sie soll den Magen nicht belasten, schnell resorbierbar und rasch für die Muskeln verfügbar sein. Die nachfolgenden Punkte sind besonders zu beachten.

- Die erste Zwischenverpflegung soll rechtzeitig, vor dem ersten Anzeichen eines Hungerastes eingenommen werden.
- Die Zwischenverpflegung darf keinen Durst verursachen.
- Getränke nur lauwarm einnehmen.
- Nicht zu grosse Nahrungsmengen, möglichst ruhig und nicht zu hastig einnehmen.
- Die Zwischenverpflegung sollte dem Athleten bereits vom Training her bekannt sein. Keine Neuigkeiten im Wettkampf!

Beispiele guter Zwischenverpflegungen:

Natürlicher Fruchtsaft 1/2 Liter mit 50 Gramm Honig, Tee, Traubenzucker, Ovo-Sport, Zwieback, Biscuits. Für Athleten, die an Milchunverträglichkeit leiden, kann Pront-Ovo empfohlen werden. Pront-Ovo kann direkt mit Wasser zubereitet werden. Dadurch wird die aufgenommene Menge Milch-Eiweiss und Milchzucker besser verteilt.

Die Nachwettkampfkost

Der Zweck der Nahrungszunahme nach dem Wettkampf besteht darin, den Energieverbrauch während den nächsten 48 Stunden nach dem Wettkampf auszugleichen und die Ermüdungserscheinungen rasch abzubauen.

Als allgemein gültige Regeln sind die folgenden Punkte zu beachten:

- In der ersten Stunde nach dem Wettkampf soll möglichst wenig Nahrung aufgenommen werden. Zuerst soll der Körper «beruhigt» werden.
- Eine Bouillon ist ein guter Appetitanreger und enthält Salz, das ersetzt werden muss.
- Vorerst sind vor allem Kohlenhydrate und Flüssigkeit zu ersetzen; beides soll langsam und nicht überhastet zugeführt werden.
- Zu grosse Fettzufuhr ist zu vermeiden (Fetteinlagerung in der Leber!).
- In der Folge ist zwecks Abbau der Abfallprodukte eine reichliche aber nicht überhastete Flüssigkeitszufuhr wichtig. Die Ernährung soll nach dem Wettkampf vorerst relativ eiweiss- und kalorienarm sein.
- Am zweiten Tag nach dem Wettkampf kann dann wieder reichhaltige eiweissreiche und kalorienreiche Nahrung eingenommen werden. Ab diesem Zeitpunkt müssen die notwendigen Nährmittel wieder voll zugeführt werden.

Flüssigkeitsbedarf

Der tägliche Flüssigkeitsbedarf beträgt normalerweise drei Liter. Davon werden zirka 1½ Liter mit der Nahrung zugeführt. Bei Ausdauerleistungen gehen pro Stunde etwa ein bis zwei Liter Flüssigkeit verloren (je nach Umständen und Trainingsintensität). Selbstverständlich muss nachher ein entsprechender Flüssigkeitsersatz vorgenommen werden. Es soll nie zuviel und nicht zu hastig getrunken werden. Die Getränke dürfen nicht zu kalt sein. Brunnenwasser im Ausland und kohlensäurehaltige Getränke sind nach Möglichkeit zu vermeiden. Der Flüssigkeitsbedarf soll voll gedeckt werden, damit das Schwitzen (Wärmestauung) normal funktioniert, und damit auch keine Durstgefühle den Wettkämpfer plagen. Als Ausgleich des Wasserverlustes werden lauwarme Teegetränke mit Fruchtzucker und Honig, Zusatz von Zitronen- oder Orangensaft empfohlen. Eine weitere Empfehlung ist Flüssigform von Haferschleim sowie Johannisbeersaft. Beide Getränke sind konzentriert, ohne zu belasten. Sie weisen eine günstige Mischung, bestehend aus Stärke, Zucker, Glucose und Ascorbinsäure sowie Mineralsalz. Die Getränke nehmen das Durstgefühl, beseitigen die Trockenheit im Munde und verringern die Urinausscheidung. Die Zugabe von Mineralsalzen wird erst bei einem Flüssigkeitsverlust von drei bis vier Litern empfohlen. Generell sollte beim gut Trainierten die Salzmenge der täglichen Speisen genügen, um täglich neun bis zehn Liter Schweiss bilden zu können (Salzkrämpfe sind in der Praxis sehr selten).

Für den Nachschub von Flüssigkeit gibt es im Handel ein Getränk der Firma Wander (Isostar). Dieser Firma ist es gelungen, die sonst unangenehmen Geschmackskomponenten der isotonischen Getränke ganz zu eliminieren.

Beispiele von Gewichts- (Flüssigkeits-) Verlusten bei Wettkämpfen

10 000-Meter-Lauf	0,9 — 1,5 kg	25 km Rudern	1,5 — 3,0 kg
Marathonlauf	bis 4,0 kg	Fechten	bis 1,0 kg
50-km-Radrennen	1,5 — 3,0 kg	Fussball	0 — 3,0 kg
20-km-Skilanglauf	1,1 — 1,2 kg	Boxen	0,8 — 1,8 kg
50-km-Skilanglauf	2,5 — 3,5 kg	Ringen	0,4 – 1,8 kg

Zusätze zur Nahrung

Bei intensiver sportlicher Aktivität können neben den durch die normale Ernährung bereits aufgenommenen Substanzen folgende Zusätze verabreicht werden: Vor allem Calcium, Magnesium, Kalium, Kupfer und Mangan; zudem Eisen; gelegentlich Phosphor, Schwefel und Natriumchlorid. Vitaim C, D und E, Nikotinamid und gelegentlich Vitamin B. Die Eiweisszusätze wurden bereits erwähnt.

Die nachstehenden Punkte sollten beachtet werden:

- Mit der normalen Ernährung werden meistens genügend Vitaminmengen und genügend Kochsalz aufgenommen.
- Durch langes Kochen werden vor allem die Vitamine C- und B-Komplexe zerstört.
- Vitaminzusätze sind vor allem angezeigt bei Sportarten wie Boxen, Ringen und Gewichtheben, und zwar in der Zeit des «Gewichtemachens».
- Ein Kombinatonspräparat der Firma Hoffman-La Roche kann empfohlen werden.

Lebensmittelhygiene

Vor allem im Ausland müssen zusätzliche Massnahmen gegen Infektion und Intoxikationen durch Lebensmittel ergriffen werden. Im Vordergrund stehen u. a. die folgenden Vorkehrungen:

- Mahlzeiten nur in zuverlässigen Hotels einnehmen; keine landesübliche Kost in Strassenrestaurants usw.

- Nur einwandfreie, geschlossene Konserven verwenden.
- Vorsicht bei Fleischgerichten.
- Verzicht auf Eisprodukte oder offene Getränke auf der Strasse.

Generell gültig ist die Empfehlung, dass ein Sportler im Ausland bei der Kost, an die er gewohnt ist, bleiben sollte. Experimente mit landesüblicher «exotischer» Kost lohnen sich oft nicht. Je nach den hygienischen Verhältnissen ist es empfehlenswert, sich gegen Thyphus und Paratyphus impfen zu lassen.

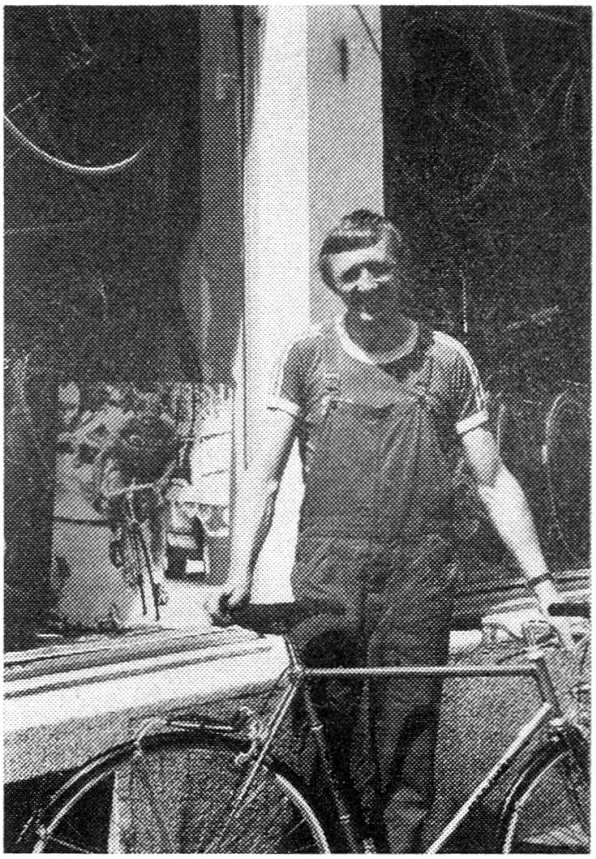
Quellennachweis

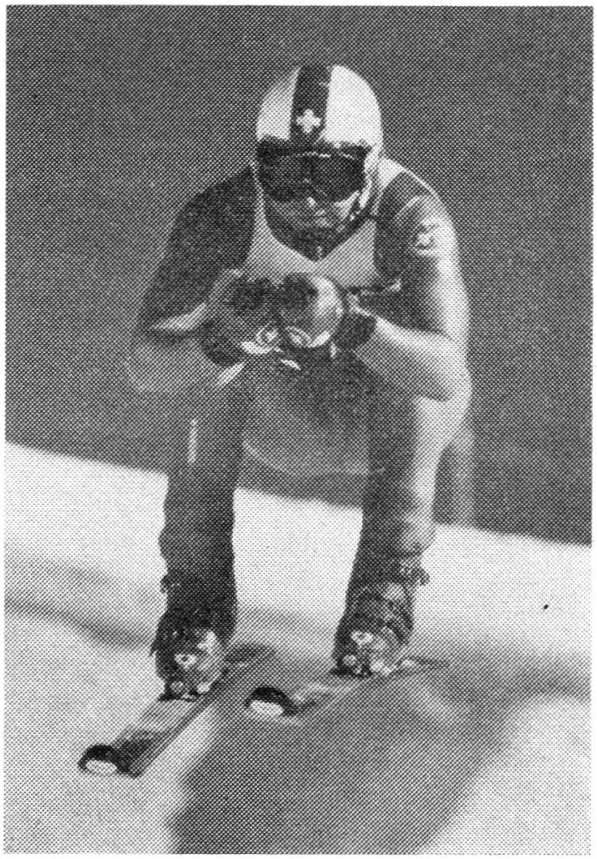
Richtlinien für die Ernährung von Hochleistungssportlern der Eidgenössischen Turn- und Sportschule, 2532 Magglingen. Ausgearbeitet für die olympischen Spiele in Montreal 1976 von Herrn Dr. med. Fahrer.

Menuvorschläge und Nährwerttabellen

Interessenten können die in diesem Artikel erwähnten Detailunterlagen, gegen Einsendung eines frankierten Antwortcouverts beziehen beim Verfasser dieses interessanten Artikels und zugleich Redaktor der Sektionsnachrichten des «Der Fourier»: Urs Moser, Zollstrasse 6, 8005 Zürich

Interviews zum Artikel Sportlerernährung





In einer Studie «Ernährung von Spitzensportlern», herausgegeben von der ETS Magglingen an Trainer und Sportärzte, heisst es in der Einleitung «Training + Ernährung = Leistung». Welchen Stellenwert nimmt dieser Satz für Sie ein?

Sepp Fuchs: Ein Radrennfahrer hat von Februar bis Oktober Rennen auf der Strasse zu bestreiten mit Rundfahrten und Eintagerennen. Dies geschieht in verschiedenen

Ländern und Regionen. Er darf also nicht von einem Ernährungsplan abhängig sein. Der Körper muss also im Grunde genommen mit der gebotenen Ernährung Spitzenleistungen bringen.

Daniel Jeandupeux: Für den Trainer ist der Stellenwert der Ernährung wichtig. Ist es für die Spieler auch so? Ich bezweifle es. Als Kollektivspieler ist man abhängig von der Leistung der Mitspieler, fast mehr als von seiner eigenen. Die «schlauen» Fussballspieler haben das leider verstanden und essen was sie wollen, wenn sie allein sind.

Peter Müller: Das Training ist viel wichtiger als Ernährung. Aber mit optimaler Ernährung kann man viel erreichen.

Haben oder hatten Sie (oder Ihre Mannschaft) spezielle Ernährungspläne?

Sepp Fuchs: Nein.

Daniel Jeandupeux: Die Spieler haben schon viele Pläne bekommen. Aber werden sie auch befolgt?

Peter Müller: Nein, ich schaue da selber.

Was trinken Sie während dem Wettkampf?

Sepp Fuchs: Wasser.

Daniel Jeandupeux: Isostar.

Peter Müller: Fruchtsäfte, Magermilch, Tee, Isostar.

Unterbrechungen des Ernährungsplanes geben Probleme. Wie sah dies zum Beispiel bei Ihnen während der Rekrutenschule oder im WK aus?

Sepp Fuchs: Keine Probleme.

Daniel Jeandupeux: Für die Leute, die vernünftig (sportlich) essen, gibt es Probleme. Die sorglosen und undisziplinierten Spieler passen sich an.

Peter Müller: Ich nehme zum Frühstück eine Art Müesli. Das geht auch im WK.

Was sagen Sie persönlich zur Militärküche? (während Ihrer Dienstzeit)

Sepp Fuchs: Unterschiedlich, meistens gut.

Daniel Jeandupeux: Ungenügend für Spitzenleistungen. Ich selber habe während der Rekrutenschule vier Kilogramm zugenommen, was meine Form negativ beeinflusste.

Peter Müller: Es kommt auf den Küchenchef an. Allgemein viel zu fett.

Die Militärzeitung «Der Fourier» bedankt sich recht herzlich für dieses Interview.

„Lehre tut viel,

aber Aufmunterung tut alles."

Goethe