Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 17 (1960)

Heft: [8]

Artikel: Ernährungsfragen des Sportlers

Autor: Frey, U.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991362

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: 08.08.2025

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

Ernährungsfragen des Sportlers

Dr. U. Frey, Delegationsarzt des SOC für Rom

Anmerkung der Redaktion: Anlässlich des Zusammenzuges der Olympiakandidaten in Magglingen hat der Delegationsarzt des SOC für Rom ein Merkblatt verteilt. Da die Richtlinien für jeden Wettkämpfer nützlich sein können, lassen wir hier den Inhalt dieses Merkblatts folgen.

Dem Problem der Ernährung wird vielerorts noch eine zu geringe Bedeutung beigemessen. Viele Sportler sind sich über die optimale Trainings- und Wettkampfernährung im Unklaren. Das Ernährungsproblem verdient besondere Beachtung, da

a) durch eine zweckmässige Ernährung die sportliche Leistung gesteigert werden kann und anderseits
b) eine unzweckmässige, falsche Ernährung zu Misserfolgen führt.

Besonders auf Auslandreisen mit den damit verbundenen Aenderungen der Ernährungs- und Lebensweise, den klimatischen Belastungen und den erhöhten psychischen Spannungen ist die sorgfältige Auswahl der Kost von besonderer Wichtigkeit.
Der Speisezettel des olympischen Dorfes in Rom wird eine ungeahnte Reichhaltigkeit aufweisen. Für unsere Athleten bedeutet dies eine grosse Gefahr. Der Genuss ungewohnter Speisen kann zu Verdauungsstörungen führen; wer den Verlockungen nicht widerstehen kann und sich überisst, wird durch einen raschen Gewichtsanstieg seine Form verlieren.
Aus diesen Gründen rufen wir Euch die wichtigsten Ernährungs-Grundsätze des Sportlers in Erinnerung:

A) **Trainingsnahrung:**

Prinzip: kalorien- und vitaminreich, viel Eiweiss.

Praktische Durchführung:

Am besten ist eine vollwertige, gemischte Kost, wie sie im allgemeinen bei uns üblich ist. Der Sportler muss viel essen, um seinen Kalorienbedarf zu decken. Regelmässige Gewichtskontrollen zeigen, ob die Nahrungsaufnahme den effektiven Bedürfnissen entspricht.
Fleisch, Fische und Eier decken den erforderlichen Eiweissbedarf und müssen daher reichlich genossen werden. Leichteste Zubereitung: gegrillt. Saucen und Wurstwaren sind möglichst zu beschränken.
Brot: Vollkornbrot (Grahambrot) ist wegen seines Reichtums an Vitamin B 1 besonders empfehlenswert und reguliert in vorteilhafter Weise die Verdauung.
Haferflocken, Soya, Weizenkeimlinge, Reis, Teigwaren und alle weiteren Getreideabkömmlinge sind ebenfalls reich an Vitamin B 1 und sind gute Kalorienspender.
Traubenzucker ist ein vorzüglicher Kalorienspender, der besonders rasch ins Blut übertritt.
Frische Gemüse (vor allem rohe Tomaten), Salate, rohes Obst, Fruchtsäfte sind Vitaminspender und müssen in ausreichender Menge genossen werden. «Blähende» Gemüse (Kohl, Bohnen usw.) sind zu meiden.
Getränke: Fruchtsäfte, Gemüsesäfte, Milch, Ovomaltine, Kaffee und Tee (in kleinen Mengen), Mineralwässer ohne Kohlensäure.
Vitaminzufuhr: zur Deckung des erhöhten Vitaminbedarfs nimmt jeder Olympiateilnehmer täglich
1 Brausetablette Redoxon «Roche» (= Vitamin C), am besten als Mittagsgetränk,
1 Kapsel Supradyn «Roche» (= Polyvitaminpräparat), am besten zum Frühstück.
Nikotin ist schädlich für Lungen, Blutkreislauf und Nervensystem, beeinträchtigt die sportliche Form und verträgt sich nicht mit den Anforderungen eines Olympiateilnehmers!

B) **Ernährung in Rom:**

Die von zu Hause mitgebrachten Kostgewohnheiten sind nach Möglichkeit beizubehalten. Vermeidet alle ungewohnten Speisen (Meeresspezialitäten usw.).
Auf jeden Fall ist eine Gewichtszunahme zu vermeiden! (Tägliche Gewichtskontrolle, auch in Rom!)
Der Genuss von kalten Speisen und Getränken (Glacen, eisgekühlte Getränke) ist zu vermeiden. Wegen der Gefahr von Infektionen darf auf keinen Fall Eis von Glaceständen ausserhalb des olympischen Dorfes genossen werden.
Vor und während Wettkämpfen dürfen keine kalten Getränke eingenommen werden.
An Wettkampftagen:
ausgiebige, vollwertige Nahrungsaufnahme am Vortag, letzte Mahlzeit vor dem Wettkampf 2 bis 3 Stunden vor Beginn,
diese soll leicht verdaulich, aber kräftig sein (z. B. Eier, Haferbrei, Ovomaltine, Reis, Honig, Fleisch, Traubenzucker usw.),
keine übertriebene Flüssigkeitsaufnahme vor dem Wettkampf; keine eisgekühlten und keine kohlensäurehaltigen Getränke;
vor anstrengenden, langdauernden Wettkämpfen: 50 g Traubenzucker in Tee (Hagebuttentee).
Während des Wettkampfs:
nur bei langdauernden Wettkämpfen ist eine zusätzliche Ernährung erforderlich (Marathon, Gehen, Mehrkampf, Fecht- und andere Turniere usw.);
am besten geeignet ist eine flüssige Ernährung, z. B. in Tee gelöster Traubenzucker, Kaffee mit Traubenzucker, Reisbrei, usw.
Bei sehr grossen Flüssigkeitsverlusten (starkes Schwitzen) soll die verlorene Flüssigkeit in kleinen Einzelportionen (schluckweise) laufend ersetzt werden. Keine grossen Mengen aufs Mal trinken! Zu bevorzugen sind warme Getränke, wie Tee, Kaffee usw. angereichert mit Traubenzucker. Thermosflaschen bereithalten! Kalte und kohlensäurehaltige Getränke sind zu vermeiden!
An sehr heissen Tagen und nach starken Schweissverlusten muss eventuell auch das verloren gegangene Salz ersetzt werden. Dies darf aber nur nach Massgabe des Arztes geschehen, da eine zu grosse Salzzufuhr ebenso schädlich sein kann, wie ein zu grosser Salzverlust. Bouillon ist unter Umständen ein geeignetes Wettkampfgetränk wegen seines Salzgehalts!

Worin liegt das Geheimnis?

Worin liegt das Geheimnis unserer Liebe zum Sport und unserer Begeisterung für den Sport, wenn nicht in einer ebenso seelischen wie körperlichen Anteilnahme? Dies gilt für jede Sportausübung, was zeigen mag, wie wichtig neben der ausgleichenden körperlichen Bewegung in der abendlichen oder sonntäglichen sportlichen Uebungsstunde die innere Anteilnahme und das durch diese mögliche frohe Erleben sind. Wir treiben Sport, weil wir daran Freude haben. Wir treiben Sport neben unserem stark ausgefüllten beruflichen Alltag, weil wir beim Spiel mit einem Ball, beim Schwimmen, beim Laufen, beim Bootfahren, beim Skilaufen und bei all den vielen, uns heutigen Menschen gegebenen Ausübungsmöglichkeiten des Sportes, echte und ungetrübte Freude und damit auch echte und natürliche Erholung erleben. Prof. Dr. Grebe.