

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: Ruderer haben höchstes Sport-Niveau!

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991365>

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: 27.01.2026

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

erstaunte uns vor allem, wie uninteressiert die Kinder an ihrer eigenen Nahrung schienen. Wenn wir ein Kind fragten: «Was hast Du heute mittag gegessen?» dann wurde uns verwundert mit einem «Das weiss ich nicht» geantwortet. Ja sogar auf die Frage: «Was möchtest Du am liebsten essen?» bekamen wir meist nur ein kopfschüttelndes Lächeln, denn das hatten sich bisher nur wenige überlegt. Gleichzeitig sahen wir, dass sich die Kinder fast heissungig auf jede Süsigkeit stürzten. In einzelnen Gegenden fanden wir nur selten ein Kind, das nicht gerade etwas gelutscht hatte oder gerade etwas lutschen wollte. Noch seltener eine Mutter, in deren Schürzentaschen nicht farbige Bonbons klebten.

Monatelange Beobachtungen der Ernährung in einer grossen Zahl von Familien gab uns Hinweise, wie diese Tatsachen zu erklären seien.

Die völlige Uninteressiertheit der Kinder an ihrer Nahrung ist verständlich, wenn man die einförmigen Mahlzeiten in gewissen Bergtälern betrachtet: gezuckerter Milchkaffee, helles Brot und Käse bilden die Grundlage der Nahrung. Dazu kommen in endloser Wiederholung Teigwaren, Reis und Kartoffeln — in den südlichen Gegenden zum Teil auch Mais. Grüner Salat oder Aepfel verschaffen in den entsprechenden Jahreszeiten eine gewisse Abwechslung. An Fleisch beschränkt man sich ausserhalb der Metzgeten auf Würste, Rauch- oder Trockenfleisch und Speck, doch werden diese Lebensmittel den Kindern nur wenig gegeben, da sie als schwer verdaulich gelten. Es hat auch uns eingeleuchtet, dass da ein Kind nicht mehr weiss, ob es jetzt heute Teigwaren und gestern Reis bekommen hat oder umgekehrt.

Schwierig ist die Frage zu beantworten, warum die Interesselosigkeit der Kinder so weit gehen kann, dass sie sich nicht einmal mehr eine Lieblingsspeise ausdenken. Wir glauben, dass dies mit einem Mangel an bestimmten Nährstoffen in Zusammenhang steht und geben im folgenden eine Zusammenfassung unserer Analysen:

Es zeigte sich, dass der kalorische Bedarf der Kinder

an Eiweiss, Fett und Kohlehydraten in den meisten Fällen gedeckt ist. Dies ist der fast überall reichlichen Versorgung mit Milch und Käse zu verdanken. Von eigentlichem Hunger kann also nur in ganz vereinzelten Fällen die Rede sein. Auch Calcium ist in der Nahrung meist in ausreichender Menge vorhanden, ebenso Vitamin A und der Anteil der B-Vitamine, der in der Milch enthalten ist (Riboflavin). Dies ist ebenfalls eine Folge des grossen Milch- und Käseverbrauches. Wir verstehen darunter Mengen von einem halben bis einem Liter Milch und 50—80 g Käse täglich. Diese Mengen werden allerdings nicht überall erreicht. Vor allem im Sommer, wenn das Vieh auf der Alp ist, kann die Milch in einzelnen Tälern zu einem sehr seltenen Produkt werden, so dass manche Familien dann von Kondensmilch leben. In solchen Fällen kann es zu Vitamin-A- und auch zu Riboflavinmangel kommen. Die Versorgung mit Vitamin C ist in den meisten Gegenden dank dem fast überall reichlichen Kartoffelkonsum während der grössten Zeit des Jahres ausreichend gewährleistet. Einen Sonderfall stellt dagegen die Versorgung mit Vitamin D dar. Bei der in unseren Breiten üblichen Ernährung wird der Bedarf an Vitamin D nicht durch das mit der Nahrung aufgenommene Vitamin allein gedeckt, sondern nur dadurch, dass bei Sonnenbestrahlung der Körper selber das Vitamin aus dessen Vorstufe zusätzlich bildet. In Bergtälern, in denen die Sonne monatelang nicht in die Dörfer scheint, und in anderen, in denen Kleinkinder und Säuglinge nur wenig an die frische Luft kommen — meist ist daran die Ueberlastung der Mütter schuld —, kann ein starker Mangel an Vitamin D entstehen.

Vor allem aber ist in den meisten Gegenden ein deutlicher Mangel an zwei wichtigen B-Vitaminen (Thiamin und Niacin) und an Eisen zu finden. Diese B-Vitamine sind im Vollmehl und im Fleisch, nur in geringem Grade auch in Kartoffeln vorhanden. In Gegenden, in denen kein dunkles Brot und wenig Fleisch gegessen wird, ist also ein Mangel an diesen Substanzen zu erwarten. Da ausserdem der Bedarf an diesen Vitaminen parallel zum Kohlehydratverbrauch steigt, wird der Mangel dann besonders gross sein, wenn viel Kohlehydrate, vor allem Zucker, konsumiert werden. All diese Voraussetzungen finden sich in den meisten Berggegenden. Mit wenigen Ausnahmen liegt der Zuckerverbrauch um 90—100 g täglich; dunkles Brot wird dagegen meist nur von einer kleinen Zahl von Familien gegessen, und der Fleischverbrauch ist oft sehr gering. Erwachsene können diese Mängel dadurch kompensieren, dass sie grosse Mengen an hellem Brot und Kartoffeln essen. Kindern und vor allem Kleinkindern ist dies nicht möglich.

Eisen ist ebenfalls hauptsächlich im Vollmehl und im Fleisch, in geringerem Grad auch in hellem Mehl und in Kartoffeln vorhanden. Ausserdem sind auch einige grüne Gemüse und Pilze sehr eisenhaltig. Die gleichen Gründe, die zu dem beschriebenen Mangel an B-Vitaminen führen, ziehen in vielen Fällen auch einen Eisenmangel nach sich. Einige Familien in den besuchten Berggebieten deckten ihren Eisenbedarf dank einem sehr grossen Verbrauch an Gemüsen und Pilzen, doch war dies nur selten der Fall. Wiederum sind die Kinder besonders betroffen, da sie nicht wie Erwachsene durch grosse Mengen an Kartoffeln und hellem Brot ihren Eisenbedarf wenigstens teilweise decken können.

Es ist zu erwarten, dass solche Mängel in der Ernährung deutlich erkennbare klinische Erscheinungen hervorrufen. Dem ist auch tatsächlich so. Wir fanden bei einer grossen Zahl von Kindern Symptome, die für Vitamin-B- und Eisenmangel, in weiteren Fällen auch für Vitamin-A- und Vitamin-D-Mangel sprachen. Und abgesehen von diesen Symptomen, die an Haut, Schleimhäuten und im Blut diagnostizierbar sind, fanden sich Hinweise psychologischer Art, die ebenfalls

Ruderer haben höchstes Sport-Niveau!

«In keiner anderen Sportart ist das sportliche Niveau so hoch, wie beim Rudern!» Diesen Satz prägte der erst 36 Jahre alte Präsident der FISA (Internationaler Ruderverband) Thomas Keller (Zürich).

«Ich will das an einem Beispiel beleuchten: Unlängst besuchte ich einen bekannten Schweizer Fussballnationalspieler in der Kabine. Nach dem Spiel steckte er sich eine Zigarette an. „Warum tun Sie das“, fragte ich ihn. Die Antwort war höchst aufschlussreich: „Das tut doch die ganze Mannschaft! —

Weiss man denn bei den Schweizer Fussballnationalspielern gar nicht, wie schädlich Nikotin und Alkohol für einen Sportler sind? Bei uns Ruderern ist das ganz anders: Spätestens im April verpflichten sich die Ruderer dem Nikotin und dem Alkohol für die ganze Saison zu entsagen. Nur so ist es auch zu erklären, dass die Ruderer ein so sportliches und vor allen Dingen auch gesundes Leben führen! Sie vollbringen deshalb auch Leistungen mit höchstem Niveau!» Ueber diese Worte, man könnte fast schon sagen Kernsätze, des FISA-Präsidenten sollte eigentlich jeder Sportler einmal nachdenken.

als Folgen chronischen Mangels aufgefasst werden müssen. Es ist bekannt, das chronischer Mangel den Menschen in innere und äussere Stumpfheit versinken lässt. Gerade bei den Kindern mancher Berggegenden ist eine solche Tendenz zu finden: sie spielen nur wenig, sie tollen nie. Sie laufen auf einen Berg nur wenn sie müssen, und bei schlechtem Wetter bleiben sie zuhause. Sie fragen nicht, wie der Berg dort drüben heisst, nicht wann ihr Geburtstag sei — warum sollten sie sich überlegen, was sie am liebsten essen? Dank Pro Juventute und privater Hilfe war es möglich, versuchsweise an einem Ort die fehlenden Stoffe zu ergänzen. Es hat uns sehr beeindruckt zu sehen, wie viel lebendiger und frischer die Kinder daraufhin wurden. Man erzählte uns unter anderem, dass sie auf einen Berg skilaufen gegangen seien, wo man noch nie habe Kinder skilaufen sehen. Unsere Vermutung, dass die Stumpfheit der Kinder durch mangelhafte Nahrung bedingt war, hätte sich demnach bestätigt. Auch der Heißhunger, den manche Kinder nach Süßigkeiten zeigen, lässt sich durch die mangelhafte Nahrung erklären. Der Körper sucht bei einem derartigen Mangelzustand ständig nach einem Mittel, um seine Bedürfnisse zu stillen. Dazu ist Zucker insofern geeignet, als er den Hunger stillt, ohne andere wertvolle Substanzen zuzuführen. Andererseits ist Zucker deshalb besonders ungeeignet, da er den Bedarf an den mangelnden B-Vitaminen noch erhöht. Was die Kinder sich durch Betteln nach Bonbons zu verschaffen suchen, verschaffen sich die Erwachsenen durch grosse Mengen von stark gezuckertem dünnen Milchkaffee. Als es dank Pro Juventute möglich war, in verschiedenen Schulen Erdnüsse zu verteilen, die besonders reich an den mangelnden B-Vitaminen sind, zeigte es sich, dass die Kinder viel weniger nach Zucker und teilweise sogar spontan nach weiteren Erdnüssen verlangten. Der Hunger nach Süßigkeiten nahm also in dem Augenblick normale Ausmasse an, in dem die Nahrung im allgemeinen vollwertig war.

Wenn man die heutigen Ernährungsverhältnisse und ihre Folgen auf die Gesundheit in den abgelegenen Berggegenden überblickt, dann wundert einem vor allem, wieso wohl in früheren Zeiten — zur Zeit des «Heidi» zum Beispiel — die Ernährung vollwertiger war. Wir können ausrechnen, dass damals, als überall Vollmehl verwendet wurde und fleissig Beeren und Pilze gesammelt wurden, alle notwendigen Nährsubstanzen in ausreichender Menge in der Nahrung vorhanden waren. Eine Verschlechterung setzte erst dann

ein, als wirtschaftliche Umschichtungen und bessere Strassenanschlüsse den mühevollen Getreidebau und das zeitraubende Suchen nach wilden Früchten und Pilzen unrationell erscheinen liessen. Die Gründe, die zur Verschlechterung der Nahrung geführt haben, zeigen gleichzeitig die Möglichkeit wirksamer Hilfe. Diese Hilfe kann nicht bezwecken, den früheren Zustand wieder herzustellen. Denn weder die wirtschaftliche Entwicklung der Täler, die der Landwirtschaft immer mehr Arbeitskräfte entziehen wird, noch die Tendenz der Bevölkerung nach verfeinerter Nahrung, zum Beispiel Weissbrot, kann hintangehalten werden. Diese Hilfe muss aber dafür besorgt sein, dass trotz dieser Entwicklung die Nahrung der Bevölkerung alle lebensnotwendigen Substanzen in genügender Menge enthält.

Deshalb besteht die eine grosse Aufgabe der zuständigen Stellen darin, die Landwirtschaft in den Bergen so zu rationalisieren, dass trotz der ihm mehr und mehr abgehenden Arbeitskräfte sie weiterhin eine ausreichende Quelle für die Selbstversorgung mit Milchprodukten, mit Eiern und mit Gemüsen darstellt. Die zweite grosse Aufgabe besteht darin, die Bevölkerung durch Schulung und Aufklärung dahin zu bringen, dass sie lernt, ihr mühsam verdientes Geld in wertvollen Lebensmitteln anzulegen und diese besser zu konservieren und zuzubereiten. Ein besonders dankbares Gebiet stellt hier die Kinderernährung dar, denn gerade die Kinder haben am meisten unter den mangelnden Kenntnissen zu leiden.

Eine dritte Aufgabe wird darin bestehen, dass diejenigen Nährsubstanzen, die trotzdem nicht in genügender Menge verfügbar sind, von behördlicher Seite allgemein gebräuchlichen Lebensmitteln zugesetzt werden, ähnlich wie seit mehreren Jahren zum Beispiel das Salz jodiert worden ist. Es handelt sich hier vor allem um die B-Vitamine und eventuell um Eisen, die dem Brot zugesetzt werden könnten. Andere Substanzen, zum Beispiel das Vitamin D, müssen auf andere Weise zugänglich gemacht werden. Dann ist zu hoffen, dass die Bergbevölkerung wie ehedem ihren grossen Anforderungen physisch und psychisch gewachsen sein wird.

Vorschläge zu solchen Plänen werden zurzeit von der Kommission des Eidgenössischen Gesundheitsamtes für die Ernährung und den Gesundheitszustand der Bergbevölkerung ausgearbeitet. Es ist ein grosses Verdienst der Pro Juventute, dass sie gewillt ist, sich tatkräftig für die Verwirklichung dieser Pläne einzusetzen.

Lebensstandard — sportliche Askese — Rekord

Wenn man sich besinnt, wozu denn das technische Können unserer Zeit verwendet wird, so gilt jedenfalls für die meisten Zweige der Industrie, dass sie der Hebung des sog. Lebensstandards dienen. Der Lebensstandard tritt an die Stelle des Lebenssinns und stimuliert das Verlangen nach optimaler Lebensgestaltung und nach gesteigertem Genuss in hervorragendem Grade. So entsteht im Kraftfeld der industriellen Gesellschaft ein allgemeiner Sog des Konsums, der sich den in der menschlichen Natur angelegten Trieb des Genusses zunutze macht und ihn zu immer neuen Bedürfnissen treibt. Daher fällt dem Sport in unserer Zeit als Uebung zur Askese neben seiner biologischen, seiner ideellen und seiner sozialen auch eine besondere erzieherische Aufgabe zu. Sportliches Training ist Askese, ist freiwillig auf sich genommene Zucht des Leibes und der Seele, wenn nicht in der völligen Enthaltung, so jedenfalls im wohlabgewogenen Masshalten des Geniessens.

Gefährdet wird die Uebung der Askese im Sport durch die Faszination des Rekords. Das ausschliessliche Streben nach dem Rekord entfremdet den Sport seinem originären Sinn. Es verschiebt nicht nur den Akzent der Bedeutung von der Tätigkeit an sich selbst auf die Leistung und ihren Geltungserfolg in der Oeffentlichkeit, sondern es verfehlt vor allem auch die Aufgabe, die der Sport als Ausgleich einseitig spezialisierter Berufstätigkeit zu erfüllen hätte. Denn sportliche Höchstleistungen lassen sich nur durch wiederum spezialistisch-einseitiges Training bestimmter Funktionen und Fähigkeiten erzielen. Die Rekordleistungen dieser Trainings-Spezialisten aber entmutigen die Masse der vielen, die sich immer mehr auf die Rolle des Zuschauers zurückziehen, und die sportliche Tätigkeit denjenigen überlassen, die es sich zutrauen, sich auf den mühevollen Weg zur Höchstleistung zu begeben.

Prof. Dr. Philipp Lersch