

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 20 (1963)

Heft: 4

Artikel: Auf die Dauer kann jeder nur so viel leisten, wie er isst

Autor: Nöcker, Josef

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-990869>

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: 15.01.2026

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

Auf die Dauer kann jeder nur so viel leisten, wie er isst

Von Prof. Dr. Josef Nöcker

Die Leistungskurve fast aller Sportarten ist in den letzten 20 Jahren sprunghaft angestiegen. Die Gründe dafür sind ausserordentlich vielfältig. Einmal ist heute der Sport tiefer in der Jugend verwurzelt und dadurch wird die Grundlage, auf der sich die Spitzenkönner entwickeln, breiter. Zum andern treten neue Völker in die Arena, die bisher dem Sport fernstanden. Die entscheidenden Impulse für den Leistungsanstieg aber wurden durch die Verbesserung der Trainingsmethoden gegeben.

Durch ein intensiveres und den biologischen Grundgesetzen der Anpassungsmöglichkeiten des menschlichen Organismus besser gerecht werdendes Training wurden Reservekräfte mobilisiert, die zu einer früher kaum für möglich gehaltenen Steigerung der sportlichen Leistungen führten. Der optimale Erfolg eines solchen Trainings setzt aber auch eine richtige und den Bedürfnissen angepasste Ernährung voraus. Sie ist eine durch nichts anderes zu ersetzende Voraussetzung jeder körperlichen, aber auch geistigen Höchstleistung.

Über längere Zeiträume ist die Leistungsfähigkeit eng an die Energiemenge gekoppelt, die vom Organismus mit der Nahrung aufgenommen und verwertet werden kann. Das gilt sowohl für den Einzelorganismus als auch für ganze Bevölkerungsgruppen. Auf die Dauer kann man nur so viel leisten, wie man an Kalorien in der Nahrung zuführt. Daraus geht die grosse Bedeutung der Ernährung für den Leistungssportler hervor, und damit wird auch gleichzeitig die Frage aufgeworfen, wie das Streben des Sportlers nach Leistungssteigerung durch eine zweckmässige Ernährung unterstützt werden kann.

In diesem Zusammenhang noch ein Wort zu den vielen, vom Volksmund geprägten Regeln, nach denen bestimmte Nahrungsmittel, zusammen genossen, unbekömmlich und schädlich sein sollen. Wirklich begründet ist davon nur Weniges. Meist sind es unberechtigte Verallgemeinerungen. Begründet ist die Warnung, auf rohes, insbesondere auf unreifes Obst Wasser zu trinken. Es kann dabei zur Quellung der bakteriellen Zersetzung des Obstes und dadurch zu Ueberblähung des Darmes und Durchfall kommen.

Wie uns das Essen bekommt und wie wir es vertragen, hängt auch mit Gewöhnung und Erziehung zusammen. Wenn beim Sportler Aversionen gegen bestimmte Speisen bestehen, sollte man ihn nicht zwingen, sie zu essen. Meist lassen sich aber durch zielbewusste Erziehung und Selbstdisziplin solche Abneigungen überwinden, da sie ausschliesslich psychisch bedingt sind — von den selteneren Fällen einer Ueberempfindlichkeit (z. B. Erdbeeren, Rhabarber, Eier usw.) abgesehen. Von grosser Bedeutung für die Bekömmlichkeit sind die schmackhafte Zubereitung, die Einnahme der Mahlzeiten in sauberen Räumen und die Einhaltung guter Tischsitten. Diese Faktoren fördern den Appetit und regen die Tätigkeit der Verdauungsdrüsen an. Dazu gehört das langsame Essen in Ruhe und Entspannung. Es ist dies ebenso wie gutes Kauen eine wesentliche Voraussetzung für die gute Bekömmlichkeit. Das Buch oder die Zeitung gehört nicht auf den Esstisch.

Unklare Vorstellungen herrschen über das Trinken zum Essen. Als allgemeine Regel kann gelten, dass man vor und während des Essens die getrunkene Flüssigkeitsmengen möglichst niedrig halten soll, da sie magenfüllend wirken und so vorzeitig ein Völlegefühl hervorrufen. Dabei ist aber zu berücksichtigen, dass das getrunkene Wasser schnell den Magen wieder ver-

lässt, ohne sich mit dem übrigen Mageninhalt zu vermischen.

Von grosser praktischer Bedeutung ist auch die zeitliche Verteilung der Gesamtkalorien. Die richtige Verteilung der Kost im Rahmen des Tagesablaufs richtet sich nach den Gegebenheiten im Einzelfall und vor allem nach den Trainingszeiten. Zum Frühstück sollten normalerweise etwa 30 Prozent der Gesamtkalorien mit nicht zu grossen Volumen gegeben werden, wobei auf leichte Verdaulichkeit zu achten ist, besonders wenn am Vormittag trainiert werden soll. Als Eiweissnahrung kommen Käse, Fleisch und Eier in Frage.

Das Mittagessen soll ebenfalls 30 Prozent der Gesamtkalorien enthalten und je nach der Sportart eiweiss- oder kohlenhydratreich gehalten werden. Zur ausreichenden Versorgung mit Vitaminen ist ein Zusatz von frischem Gemüse, vor allem Obst, zu empfehlen. Am Nachmittag sollen in Form von leichtverdaulichen Kohlehydraten etwa 10 Prozent der Kalorien zugeführt werden (Keks, Kuchen usw.) und die restlichen 30 Prozent zum Abendessen. Es ist darauf zu achten, dass dieses nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen eingenommen wird, da sonst Störungen in der Schlaf-tiefe zu verantworten sind.

Eine Änderung des hier angegebenen Schemas kann dann von Vorteil sein. Wenn z. B. am Vormittag trainiert wird, empfiehlt es sich, die Mittagsmahlzeit reichhaltiger zu gestalten, bzw. wenn am Nachmittag trainiert wird, die Abendmahlzeit. Die letzte Nahrungs-zufuhr vor dem Training oder vor dem Wettkampf soll wenigstens 2 bis 3 Stunden zurückliegen und besonders die Nährstoffe enthalten, die für die jeweilige Sportart bevorzugt benötigt werden, z. B. Dauersportler, Kraft- und Schnellkraftsportler reichlich Eiweiss und kohlenhydratreiche Kost.

Dabei ist zu bedenken, dass eine grosse voluminöse Mahlzeit vor einem Wettkampf oder auch im Training leistungsvermindernd wirkt und daher vermieden werden soll. Im allgemeinen ist die Verweildauer der gemischten Speisen aber im Magen nicht länger als 3 Stunden, und so lange sollte daher auch die letzte Mahlzeit vor dem Wettkampf zurückliegen. Nahrungs-aufnahme mit leichtverdaulichen Kohlehydraten und Eiweiss führt dagegen nach neuesten Untersuchungen zu keiner Beeinträchtigung der Leistungsfähigkeit. Sie kann auch bei extremen Dauerleistungen empfohlen werden.

Die Auswahl der Nahrungsmittel, die Zusammenstellung der Speisepläne und die Zubereitung der Mahlzeiten kann auch bei körperlich Arbeitenden im ganzen gesehen den landsmannschaftlichen gewohnten Verhältnissen entsprechen. Die richtig zusammengesetzte Kost lässt sich auf sehr verschiedene Weise gestalten; wobei immer daran zu denken ist, dass grundsätzlich reichliche Mengen an Milch und Milchprodukten, Obst und Obstsaften und Frischkost in den Speiseplan eingebaut werden sollten, womit die Gefahr des Vitamin- und Mineralmangels praktisch ausgeschlossen wird. Wenn diese Forderung nach Eiweissreichtum, Vitamin-Mineral-Reichtum und Fettarmut erfüllt sind, sind ungünstige Einflüsse auf die Leistungsfähigkeit ausgeschlossen.

Abschliessend muss aber doch auch vor einer Ueberschätzung der Ernährung auf die körperliche Leistungsfähigkeit gewarnt werden. In Laienkreisen bestehen zum Teil ausgesprochen mystische Vorstellungen über Wert und Bedeutung der Ernährung. Wir sehen das wesentliche Moment darin, dem Sportler

durch eine zweckmässige Ernährung optimale Voraussetzungen zu schaffen, die ihn in die Lage versetzen, alle ihm zur Verfügung stehenden Möglichkeiten der Leistungssteigerung durch das Training auszunutzen und zu verifizieren. Eine echte Steigerung der Reservekräfte ist aber nur durch ein zweckentsprechendes Training möglich.

Aus: Ernährung des Sportlers von Prof. Dr. Nöcker und Prof. Dr. Glatzel. Band 1 der Schriftenreihe des «Auschusses zur wissenschaftlichen und methodischen Förderung des Leistungssports». Preis DM 2.50. Zu erhalten: NOK, Dortmund, Westfalenhalle 3. Diese Broschüre ist für Trainer und Aktive ebenso gedacht wie für diejenigen, die den Sportler ordnungsgemäss betreuen. Sie soll Klarheit über die Bedeutung schaffen, welche die Ernährung für die Leistung des Sportlers hat.

Sinn und Bedeutung des Hochschulsportes

An der allgemeinen Dozentenkonferenz der Handels-Hochschule St. Gallen bildeten die nachfolgenden Gedanken den Hauptteil eines Vortrages. D. R. Rolf Albonico versuchte, den Standort des Hochschulsportes direkt vom Bildungsauftrag der Hochschule aus zu bestimmen. Die Hochschule als Stätte der Vermittlung hohen fachlichen Könnens, als Zentrum disziplinierter Geistigkeit, als Prägerin bedeutsamer Persönlichkeitswerte könne und dürfe nicht länger am Sport als «eine den Menschen prägende Möglichkeit» achtlos vorbeigehen. Hier nun sieht Albonico den Hochschulsport eingeschaltet:

«Es ist jener Bereich», so führte der St. Galler Hochschulsportlehrer aus, «wo bewusst und gezielt und mit speziellen Methoden versucht wird, Charakterstärke, Hingabe, Wille, Bewährungskraft zu formen und zu stärken.

Wie nun geschieht solche Erziehung in der sportlichen Praxis?

Voraussetzung für erfolgreiche sportliche Erziehung sind zwei Dinge: echtes Interesse und Freude. Der Hochschulsport sieht sich hier einer dreifachen günstigen Voraussetzung gegenüber:

1. Seine Freiwilligkeit an Stelle des Obligatoriums der vorausgegangenen Schulzeit macht ihn den Studierenden zum vornherein sympathisch.
2. In der Möglichkeit der freien Wahl der Sportart (nach Eignung und Neigung) ist eine weitere apriorische Stärke des Hochschulsportes zu erkennen.
3. Die Ziellosigkeit im Aeusseren (keine Noten, keine Prüfungen, keine prestigebeladenen Wettkämpfe) ist beste Voraussetzung zur Verinnerlichung.

Das Interesse ist also nicht durch Zwang auf äussere Gegebenheiten gerichtet; es ist darum echtes Interesse. Und weil die sportliche Tätigkeit nach Eignung und Neigung geschieht, ist die Freude eine elementare. Und damit ist in allem und jedem gegeben ein hohes Mass an Natürlichkeit und an Echtheit.

Mit solchem Anfangskapital, zu dem sich meist noch ein grosses Vertrauen gesellt dem Sportlehrer gegenüber, kann nun im Hochschulsport mit der sportlichen Erziehung begonnen werden. Diese Erziehungswirksamkeit kreist fürs erste einmal um die Begriffe

«Schulung» — «Training», bzw.

«Formung» — «Leistung».

Zuerst muss geschult werden, d. h. der Körper muss geformt werden, geformt in der Haltung und geformt in den Bewegungen. Diese Formungsarbeit braucht vom Sportlehrer bestimmte und klare Forderungen, vom «Schüler» bewusste Hingabe. Die Forderungen des Lehrers beziehen sich auf die Technik im engeren Sinne der betreffenden Uebung, d. h. auf ihre Formvorschriften (Form und Regeln der Uebung) und auf die bewegungsmechanischen und physiologischen Gegebenheiten (Möglichkeiten zum Vollzug) sowie auf die Technik im weiteren Sinne, nämlich Koordination und Automatisierung der Bewegungen, Oekonomie in Haltung und Bewegungen, Pflege von Rhythmus, Kultivierung von Funktionen (z. B. der Atmung). Die Hingabe des Schülers erhält in dem Masse Wert und wird zur sittlichen Kraft, als sie bewusst und souverän geschieht, also in gewollter und bedachter Hingabe, ohne Fanatismus und falsche Bindungen. Und diese Hingabe im Vollzug der gestellten Forderungen geschieht auf der Ebene des Tuns, des eigenständigen Handelns. Die erwähnte Bewusstmachung jedoch erfordert dane-

ben das Gespräch, dem im Hochschulsport ohnehin grosse Bedeutung zukommt.

So erkennen wir in der sportlichen Schulungsarbeit einen ersten möglichen Beitrag zur Menschenbildung. Das Ziel ist der geschulte, d. h. geformte, der körperlich erzogene Mensch, der Mensch, dem es zur Lebensgewohnheit geworden ist, mit stets neuer Hingabe und bewusst um seine Formung bemüht zu sein. Ein derart erzogener Mensch fällt auf durch beherrschte Haltung und durch ökonomische Bewegungen, beides als Ausdruck von «Zucht» und «Disziplin». So ist der Sport Bestandteil uralt-moderner Askese.

Erziehung im Sport und Erziehung durch Sport hat also nichts zu tun mit Sammlungsformationen und Marschkolonnen, nichts mit Kommandi und «Schlauch», nichts mit uniformer Bewegungsweise in genormter Ausführung.

Erziehung im und durch Sport heisst — um das Gewonnene noch einmal zu fassen — fürs erste: Formung im Bereiche des Körperlichen durch zuchtvolles Haltungs- und Bewegungserlernen in bewusster Hingabe. Und all dieses Bemühen geschieht auf der Ebene psychosomatischer Bedingtheiten. Es geht mit zunehmender Beschleunigung eine Wirkung aus von der äusseren Form auf die innere und umgekehrt. Und hierin liegt vielleicht überhaupt das Geheimnis körperlichen Tuns: äusseres Sich-Bewegen vermag innere Bewegung zu wecken, und umgekehrt, innere Bewegtheit kann in äussere abgeleitet werden.

So reich ist diese Sphäre der sportlichen Erziehungs-aufgabe, die man trocken «Schulung» nennt.

Noch ein Wort mehr zur Schulung.

Schulung, verstanden als Formung, kann nur individuell geleistet werden. Wohl ist die äussere Form einer bestimmten Bewegung verbindlich, verbindlich im Rahmen der Formvorschriften der betreffenden Uebung und verbindlich durch bewegungsmechanische Gegebenheiten, aber darüber hinaus — und es gilt, darüber hinaus sich selbst zu verwirklichen — ist jede Uebung individuelles Formsuchen, ist jede Uebung ein Stück Selbstverwirklichung, ein Stück Persönlichkeitsentwicklung. Dass solche Erziehungsarbeit nur in kleinen Gruppen geleistet werden kann ist klar.

So viel zu dem, was um den Begriff «Schulung» bzw. «Formung» kreist.

Und nun zu Training bzw. «Leistung».

Die Bedeutung der Schulung unter erzieherischem Aspekt betrachtet ist gross; noch grösser ist die Bedeutung dessen, was man unter Training versteht. Nun, Training ist nicht nur üben; Training ist nicht nur auf ein bestimmtes Ziel hin üben, Training ist ein Programm von grosser und bedeutsamer Reichweite. Im folgenden sei versucht, das Wesentliche anschaulich zu machen:

Gehören Schulung und Formung in einem Atemzuge genannt, so ebensosehr Training und Leistung; denn trainiert wird auf Leistung, mehr, auf Höchstleistung. Diese Höchstleistung ist jedoch nur im seltensten Falle Rekord (absolute Höchstleistung); diese Höchstleistung hat jedoch in jedem Falle (jedem!) relative Höchstleistung zu sein: persönliche Bestleistung.

Ob nun diese persönliche Bestleistung äusserlich ihren Niederschlag findet in einem sog. Ergebnis, Resultat,