

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen  
**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen  
**Band:** 38 (1981)  
**Heft:** 7

## **Werbung**

### **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:** 30.04.2026

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

**Aktion «Fit im Sport»:**

# **Familia «Champion» verschenkt 5000 Bücher über Sport-Ernährung**

**Der Slogan «Fit durch Sport» behält seine Gültigkeit nur, wenn er ergänzt wird: «Fit im Sport». Wie wichtig nämlich eine ausgewogene Ernährung als Basis jeder sportlichen Betätigung ist, wussten schon die Athleten der klassischen griechischen Olympia-Wettkämpfe. Und längst wissen das auch die Trainer und Spitzensportler unserer modernen Sport- und Spieldisziplinen. Familia «Champion», die Schweizer Vollwertnahrung für aktive Sportler, möchte jetzt durch eine landesweite Aktion das Bewusstsein für die Bedeutung der richtigen Sport-Ernährung weiter vertiefen. An Aktive im schweizerischen Freizeit- und Hobby-sport aller Disziplinen verteilt die bio-familia AG, Sachseln, deshalb gratis 5000 Exemplare des aktuellen Standardwerks: «Sport und Ernährung in Training und Wettkampf».**

Professor Dr. med. Kurt Biener vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin an der Universität Zürich, einer der kompetenten Fachautoren dieses Buches, räumt mit der alten Legende auf, dass teure Rinder-Steaks die beste und einzige Eiweissquelle für den Sportler seien. Sein Beitrag geht ausführlich auf die physiologischen Bedürfnisse aller Sporttreibenden ein, auch die speziellen Ernährungsprobleme der Sportlerin finden gebühren-

de Erwähnung. Leicht fasslich und praxisnah orientiert der erfahrene Sportmediziner über die grundsätzliche Bedeutung richtiger Sporternährung und untermauert seine Darlegungen mit Daten und Fakten wissenschaftlicher Untersuchungen.

Konkreten Einblick in die bewährte Praxis überlegter Sporternährung gibt auch Walter Schudel, eidgenössisch diplomierter Küchenchef und Delegations-

koch der Schweizer Nationalmannschaft für die Olympischen Spiele. Mit vielen Beispielen illustriert unser nationaler Sportkoch, nach welchen Überlegungen eine harmonische, aber auf die jeweilige Leistungsförderung einer bestimmten Sportart abgestimmte Ernährung zusammengestellt werden muss. Mit Interesse erfährt man, dass Walter Schudels Aufgabe als Delegationskoch nicht erst bei den Wettkämpfen beginnt, sondern Monate vorher. Denn er kümmert sich auch darum, was die Sportler bei sich zu Hause essen, über alle Haupt- und Zwischenmahlzeiten hinweg, und liefert dem Leser gleich viele konkrete Anregungen.

Der dritte und abschliessende Teil dieses Buches über die richtige Sporternährung, verfasst von den Kochberatern Heidi und Gerold Albonico, bringt eine Fülle einfacher, aber kulinarisch sehr ansprechender Rezepte (berechnet für 4 Personen). Die pikanten und süssen Menüvorschläge, sie reichen von «Äpfel aus dem Ofen» bis «Zuppa pavese», sind praktische Beispiele dafür, wie regelmässig Sporttreibende sich ausgewogen und abwechslungsreich ernähren sollten.

*Alles,  
was Sportler brauchen,  
jeden Tag.*

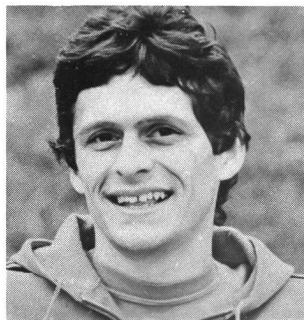


Familia «Champion» enthält natürliche Aufbaustoffe und alle wichtigen Spurenelemente in besonders wohlschmeckender Zusammensetzung: Vollkornhaferflocken, Traubenzucker, Vollkornschrot von Weizen und Roggen aus biologischem Anbau, Äpfel aus biologischem Anbau, Soyakerne, Hirseflocken, Rohrzucker, Magermilchpulver, Weizenkeimflocken, Sultaninen, Aprikosen, Corn-flakes, Orangenfruchtpulver, Haselnüsse, Malzextrakt, Bienenhonig, Hagebuttenpulver, Vitamine B1, B2, B5, B6, B12, PP, C, E. 100 Gramm Familia «Champion»-Vollwertnahrung entsprechen ca. 1683 K-Joules (= 402 K-Kalorien).

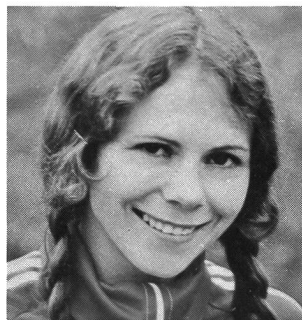
## «CHAMPION» im Urteil der Wissenschaft

Ein prominenter Schweizer Sportmediziner schreibt: «Auf der Grundlage neuer Forschungen ist mit Familia «Champion» eine Sporternährung zusammengestellt worden, die neben den wichtigen pflanzlichen Eiweissstoffen vor allem Kohlenhydrate, Vitamine und Nährsalze für die optimale Stoffwechselfunktion bzw. die Muskelkontraktion enthält. Infolge des hohen Energiewertes von rund 1700 kJ (400 kcal) pro 100 Gramm sowie der leichten Verdaulichkeit ist das Produkt besonders geeignet als Trainings- und Vorwettkampfkost. Mit reichlich Milch oder Yoghurt angerührt, können die Vorteile dieser Eiweisszufuhr zusätzlich genützt werden. Familia «Champion» eignet sich auch vorzüglich als Grundlage für eine Fitness-Ernährung im Freizeit- und Breitensport.»

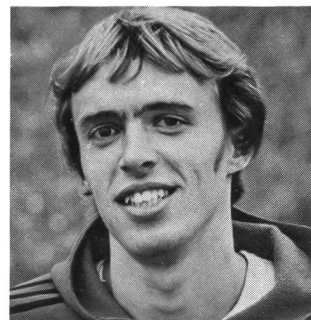
## Olympia-Teilnehmer und ihre Trainer vertrauen auf «Champion»



**Markus Ryffel:** «Für uns ist eine Ernährung besonders wichtig, die nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zusammengesetzt und zubereitet ist.»



**Cornelia Bürki:** «Zu einer richtigen Ernährung gehören Vollgetreide, Kohlenhydrate, pflanzliche Eiweisse, Mineralsalze, Spurenelemente und Vitamine.»



**Pierre Délèze:** «Ein kombiniertes Nahrungsmittel für Sportler muss die wichtigen Aufbaustoffe und Energiespender für Ausübende aller Disziplinen bieten.»

## Dieses Buch erhalten Sie gratis.

Autoren:

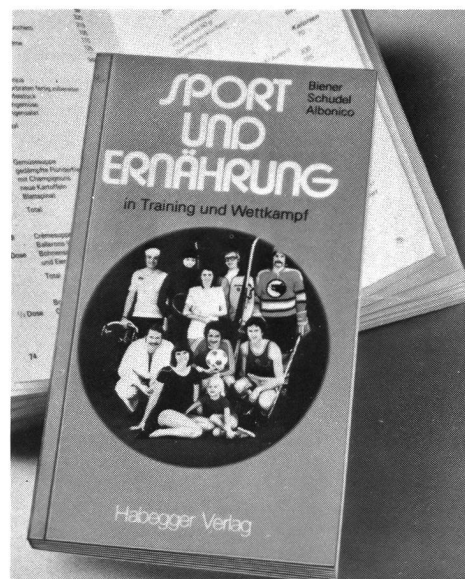
Prof. Dr. med. Kurt Biener, Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich;

Walter Schudel, eid. dipl. Küchenchef und Delegationskoch der Schweizer Nationalmannschaft;

Heidi und Gerold Albonico, Kochberater.

Umfang 144 Seiten, mit Literaturnachweisen, Rezept-Register und zahlreichen praktischen Tabellen. Dieses Standardwerk ist natürlich auch über den Buchhandel erhältlich, aber Familia «Champion» verschenkt jetzt gratis 5000 Exemplare im Rahmen der Aktion «Fit im Sport».

Füllen Sie den Coupon aus und senden Sie diesen an:  
bio-familia AG, 6072 Sachseln.



### Gratis-Coupon



Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Bitte beantworten Sie diese Fragen:

Kennen Sie «Champion» bereits?

ja  nein

Welchen Sport betreiben Sie hauptsächlich?

Antwort: \_\_\_\_\_

Pro Besteller kann nur eine Gratis-Sendung ausgeliefert werden.

## Kaufmännische Berufsschule Burgdorf

Auf den 1. April 1982 ist eine Hauptlehrer-  
stelle für Turnen und weitere Fächer zu be-  
setzen.

Wir suchen einen

### Turn- oder Sportlehrer

der befähigt ist, neben dem Hauptfach  
Turnen weitere Fächer zu unterrichten,  
vorzugsweise *Schreibfächer* wenn mög-  
lich mit Korrespondenz, evtl. auch Wirt-  
schaftsgeografie und Wirtschaftskunde.

Anstellungs- und Besoldungsbedingungen  
gemäss kantonalen Verordnung.

Nähere Auskünfte erteilt auf Wunsch der  
Rektor (Tel. 034 22 45 69 zwischen 8 und  
11 Uhr).

#### Bewerbungen

Mit Lebenslauf, Studienausweisen und Ar-  
beitszeugnissen bis *15. August 1981* bitte  
an den Präsidenten der Schulkommission,  
*Herrn H.P. Brand*, Kaufm. Angestellter,  
Strandweg 21, 3400 Burgdorf.

## Berufsbildungszentrum Weinfelden

Auf Frühjahr 1982 suchen wir

### 1 Turnlehrer

Anforderungen:

Turn- und Sportlehrerdiplom I  
oder Sportlehrerdiplom ETS

Anmeldungen:

Interessenten reichen ihre handschrift-  
liche Bewerbung bis am  
15. August 1981 mit Lebenslauf, Aus-  
weisen über bisherige Tätigkeit nebst  
Foto an das

**Berufsbildungszentrum Weinfelden**  
Bleichstrasse 1, 8570 Weinfelden  
Tel. 072 22 62 77



welt-, europa- und schweizer  
meisterschafts-medailien.

hergestellt in der firma  
**p. faude  
medailien**

5316 Gippingen  
Tel. 056 45 25 17

kurze lieferfristen,  
preisgünstig  
auszeichnungen  
für alle sportarten



**Sport- und  
Trainingszentrum**  
(1250 m. ü. M.)

Gedeckte Eisbahn (Sommer und Winter), Cur-  
linghalle, gedecktes und geheiztes Schwimm-  
bad, Mehrzweck-Sporthalle (45 x 27 m), Fuss-  
ballplatz, Wurf- und Sprunganlagen mit syntheti-  
schem Belag, Tennis (Sommer und Winter), Mi-  
nigolf, Laufpisten im Wald.

Alle Unterkunftsmöglichkeiten vom Massenla-  
ger bis zum Erstklass-Hotel.

#### Auskünfte:

Centre des Sports, 1854 Leysin ☎ 025 34 24 42



**Sport/Erholungs-  
Zentrum**  
**berner  
oberland Frutigen** 800 m ü. M.

#### Information:

Verkehrsbüro CH-3714 Frutigen ☎ 033/71 14 21

180 Betten, hauptsächlich Zwölfer- und Sech-  
serzimmer. – Aufenthaltsräume

Sportanlagen: Hallen- und Freibad, Fussball-  
platz, Tennisplatz, Hoch- und Weitsprung, Mini-  
golf.

Kunststoffplatz für: Hand-, Korb-, Volleyball und  
Tennis.

Für: **Sport- und Wanderlager – Skilager**  
(Skizentrum Elsigentalp-Metsch, 2100 m ü. M.)

**Ovomaltine®**  
Sportdienst Wander

Die Natur ist das Geheimnis der unvergleichlichen Ovo-  
maltine. Wertvolle Naturprodukte werden auf schonend-  
ste Art verarbeitet, um ihren hohen biologischen Wert zu  
erhalten.

Malzextrakt, Milch und Eier sind die Basis der Ovomaltine.  
Darum gibt Ovomaltine dem Körper genau das was er Tag für  
Tag braucht: neue Kräfte, um im Alltag und Sport fit zu bleiben.



Erfolgreiche Sportler trinken  
ISOSTAR während Training und  
Wettkampf und verhindern so den  
Leistungsabbau durch Flüssigkeits-  
verlust (Schwitzen).

WANDER