

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport  
**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen  
**Band:** 47 (1990)  
**Heft:** 7

## Titelseiten

### 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](#)

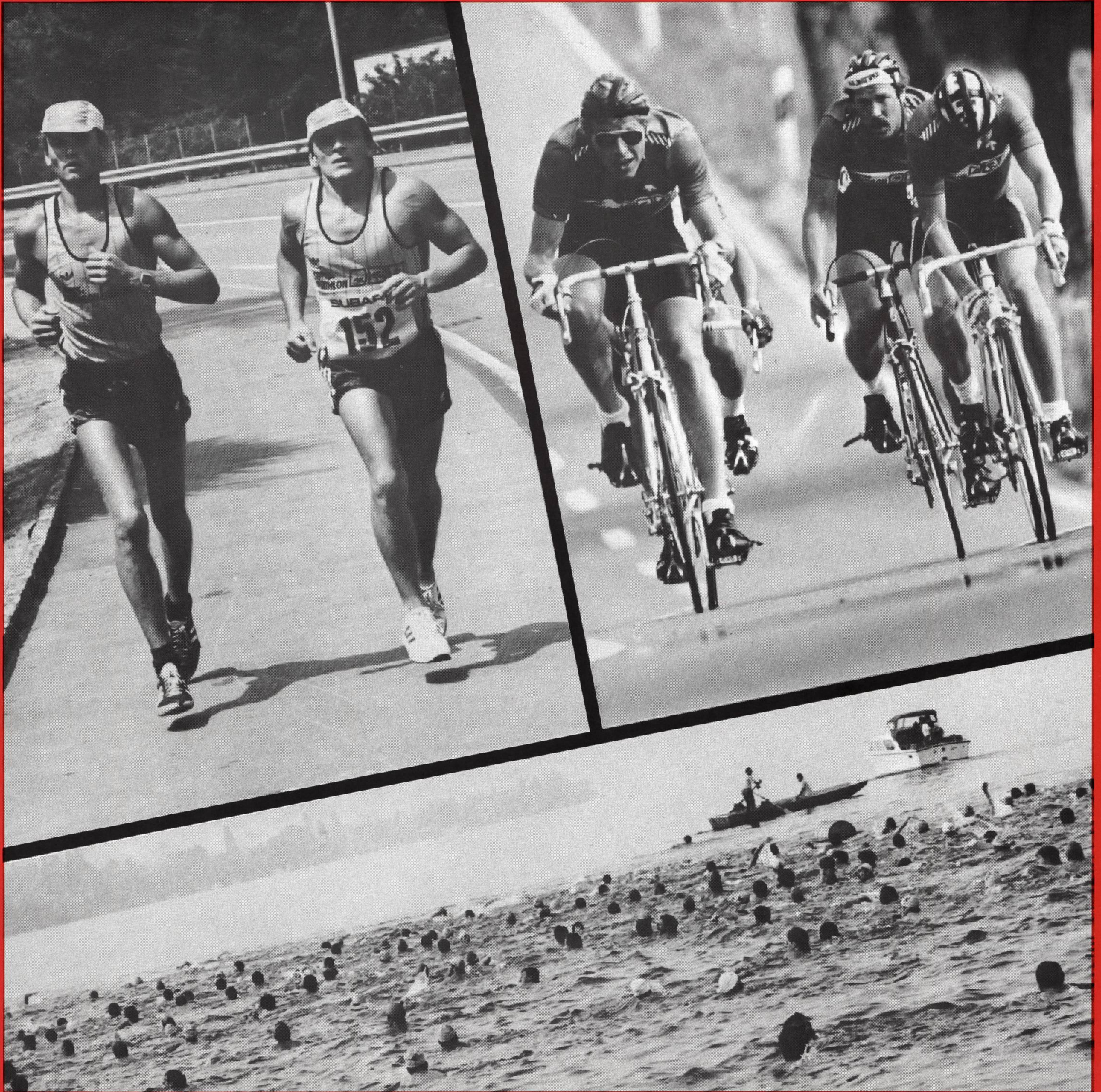
**Download PDF:** 16.04.2026

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



ESSM  
EFSM  
SFSM  
SFSM

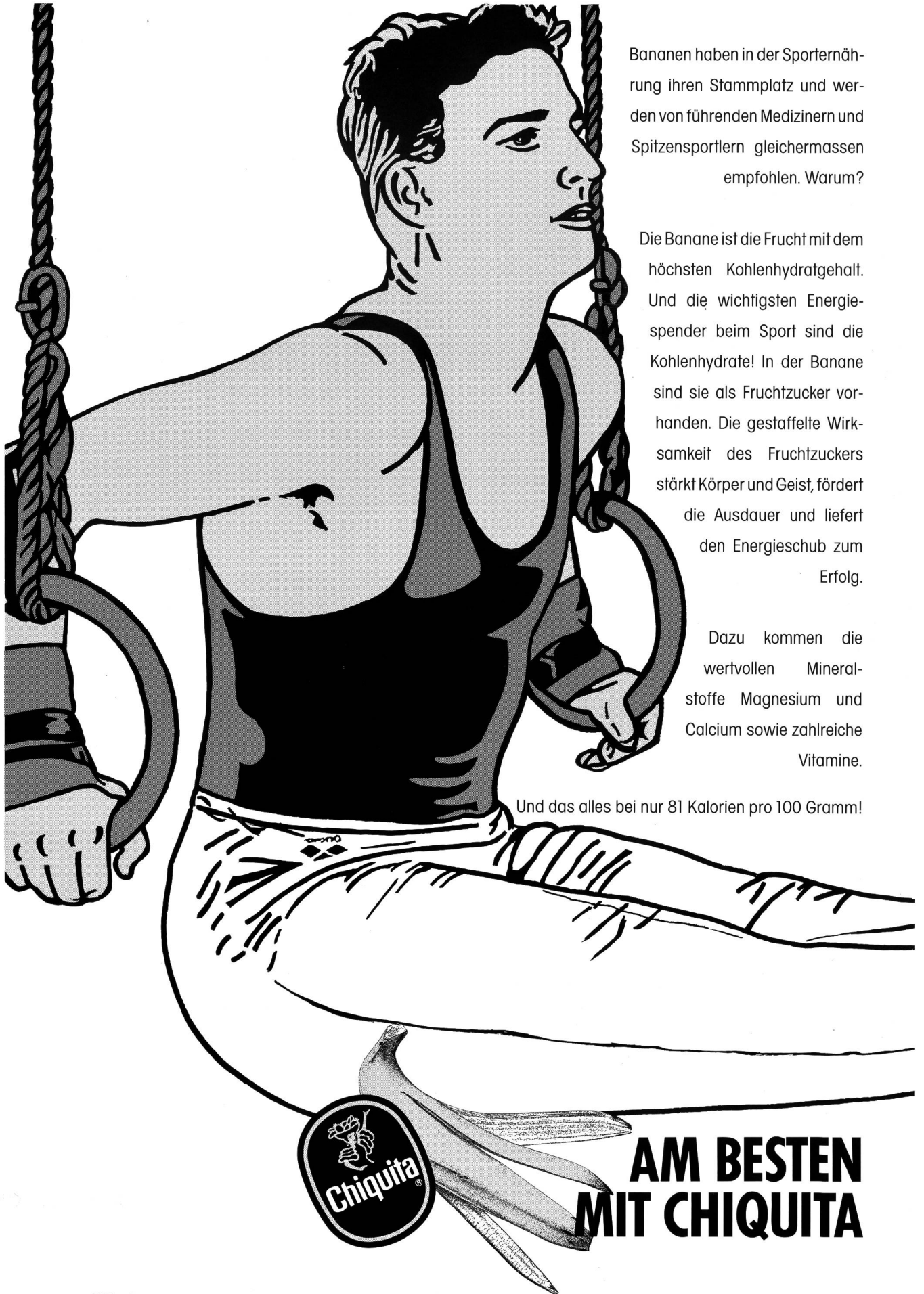
# MAGGLINGEN MAGGLINGEN MAGGLINGEN



Fachzeitschrift der  
Eidgenössischen Sportschule Magglingen (Schweiz)

Juli 1990

7



Bananen haben in der Sporternährung ihren Stammplatz und werden von führenden Medizinern und Spitzensportlern gleichermaßen empfohlen. Warum?

Die Banane ist die Frucht mit dem höchsten Kohlenhydratgehalt. Und die wichtigsten Energiespender beim Sport sind die Kohlenhydrate! In der Banane sind sie als Fruchtzucker vorhanden. Die gestaffelte Wirksamkeit des Fruchtzuckers stärkt Körper und Geist, fördert die Ausdauer und liefert den Energieschub zum Erfolg.

Dazu kommen die wertvollen Mineralstoffe Magnesium und Calcium sowie zahlreiche Vitamine.

Und das alles bei nur 81 Kalorien pro 100 Gramm!

**AM BESTEN  
MIT CHIQUITA**