

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 49 (1992)

Heft: 9

Artikel: Von Ausreden, Gewohnheiten und einem Experiment

Autor: Liguori, Vincenzo / Montemezzani, Nives

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993132>

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: 14.01.2026

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

Von Ausreden, Gewohnheiten und einem Experiment

Vincenzo Liguori und Nives Montemezzani

Fotos: Daniel Käsermann

Wenn man von der Ernährung des Sportlers spricht, ist es recht schwierig, jemanden zu treffen, der sich nicht sofort mit den gültigen und wirksamen Prinzipien einverstanden erklärt, die im positiven Sinne die physische Leistung beeinflussen. «Gut essen, um sich in Form zu fühlen», wird leicht akzeptiert. Eine richtige Ernährung ist die Basis, auf die sich die Gesundheit gründet, und deshalb ist es für den Sportler unerlässlich, die einfachen Regeln zu verstehen und anzuwenden, die eigentlich alle kennen sollten. Die häufig gehörten Einwände sind von anderer Art.

Oft hört man sagen, dass es recht schwierig sei, sich auf eine korrekte Art zu ernähren. Es liege nicht am fehlenden Willen, sondern an den sachlichen Schwierigkeiten, die man beim Menüplan, beim Einkaufen und bei der Vorbereitung der Speisen antrifft.

Zuhause, so behauptet man jedenfalls, fehle es an Zeit, so zu kochen, wie man eigentlich sollte und die Nahrungsmittel so zu wählen, wie sie von den Fachkräften vorgeschlagen werden.

Ausser Haus, wenn man sich der Küche eines Restaurants anvertrauen muss, ist es noch schwieriger, dessen Ansprüche mit den Forderungen eines Sportlers zu verknüpfen. Ein grosser Teil der Sportler, vor allem der nationalen Sportelite, verbringt viele Tage in Trainingslagern.

Oft ist man in Hotels untergebracht, die sich natürlich nach den Wünschen der gewöhnlichen Kundschaft richten müssen.

Es ist ganz unmöglich, so hört man, radikal Gewohnheiten zu ändern und die Köche zu bitten, extra für die Sportler zu kochen.

All dies ist falsch und beruht mehr auf Bequemlichkeit und Vorurteilen, als auf wirklichen Schwierigkeiten.

Klar ist es leichter, sich der Eintönigkeit hinzugeben und das gewöhnliche Standardmenü zu akzeptieren, als etwas anderes zu wollen.

Jedenfalls ist es frappierend, wie viele Ernährungsdelikte während Abwesenheiten von zu Hause begangen werden.

Man akzeptiert blindlings alles, was von der Küche und den Köchen des Restaurants (oft ohne jegliche diätische und phantasievolle Zubereitung) verabreicht wird.

Ein Experiment

Um von der Theorie in die Praxis umzusteigen, stellen wir ein gemachtes Experiment vor:



Es handelt sich um die Mädchen der Nationalmannschaft im Synchronschwimmen. Sie sind alle im Alter von 18 bis 22 Jahren. Für ihr Trainingslager

haben sie das Tessin, noch genauer Tenero, gewählt.

Die Schwimmerinnen absolvieren zwei intensive Wochen im September, einer Periode, in der man noch die Anwesenheit von Touristen spürt. Da es nicht mehr möglich ist, eine Unterkunft im Jugendsportzentrum Tenero zu finden, entscheidet man sich für ein Restaurant mit Unterkunft ganz in der Nähe.

Schon ein Monat zuvor war ein Treffen mit dem Sportmediziner organisiert worden, um eine neue Serie von Blutkontrollen vorzunehmen. Die Blutentnahme erlaubt die Stabilisierung von eventuell fehlendem Eisen und anderen Oligoelementen und lässt die häufig vorkommende Anämie erkennen. Gleichzeitig kann man mittels einer Kontrolle der Leber- und Nierenfunktion etwaige organische Schwachstellen diagnostizieren. Alle Untersuchungen dienen dazu, das Trainingsniveau zu halten.

Während des Treffens diskutiert man auch über die passende Ernährung im Trainingslager, indem man sich vor Augen hält, wieviel Anstrengung das Synchronschwimmen erfordert. Die Athletinnen können so persönlich mithelfen, ihr Ernährungsprogramm zu entwickeln.

Wenn man bedenkt, dass für beide Wochen des Trainingslagers die Menüs bereits vorzubereiten sind, kann man sich die Schwierigkeiten vorstellen, die auf die betreffende Restaurantküche zukommen.

Die Köche müssen ihre Gewohnheiten ändern und Gerichte eigens für eine kleine Gruppe zubereiten, während sie noch die anderen Gäste und Kunden zu bedienen haben.

Ein anderer Punkt, den man nicht vernachlässigen darf, ist der Anspruch, die Kosten zu halten. In diesem Beispiel hat das Standardmenü einen Preis von sFr. 12.–, und jede Änderung riskiert ein Ansteigen der Kosten, Beträge, die schwer auf den Taschen der jungen Athletinnen und des Verbandes lasten würden.

Fachkräfte unter sich

Um zu zeigen, dass die vielen Einwände des Koches gegen unsere guten Vorschläge zum Teil unbegründet waren, entschloss man sich, eine diplomierte Diätistin zu Rate zu ziehen. Diese Lösung hat sich als Erfolg offenbart.

Die Spezialistin bereitete nicht nur die Menüvorschläge vor, sondern traf sich auch persönlich mit den Angestellten der Restaurantküche. Die ganze Angelegenheit wurde so zum Gespräch zwischen «Fachkräften unter sich». Einwände des Koches gegen die Argumente des Sportmediziners, wie: «Das sind alles nur schöne und ideenreiche

Prinzipien auf dem Papier, aber nicht einfach anzuwenden in einer Restaurantküche, die sich nach den Geschmäckern und Ansprüchen einer sehr weitläufigen Kundschaft zu richten hat» (gewohnt an Würste und Rösti), waren nicht mehr möglich. Die Rolle der Diätistin (oft wenig geschätzt und verkannt) offenbarte sich als extrem nützlich, um die praktischen Probleme der Speisenvorbereitung zu lösen. Jedes Detail konnte nun diskutiert werden, um dafür die beste Lösung zu finden.

Nach vollbrachtem Planungswerk konnte man nun das Experiment vom «gesunden Essen» in einem Trainingslager starten. Fixiert auf die Punkte «Essenszeiten, Ansprüche an das Training, Verteilung der Speisen im Tagesablauf» wurde das Geplante ins Praktische umgesetzt.

Ein geglücktes Experiment

Die Erfahrung war überaus positiv. Die Mädchen der Nationalmannschaft waren zufrieden mit der Qualität, mit dem Geschmack der von ihnen vorgeschlagenen Speisen und mit dem positiven Effekt auf die sportliche Leistung.

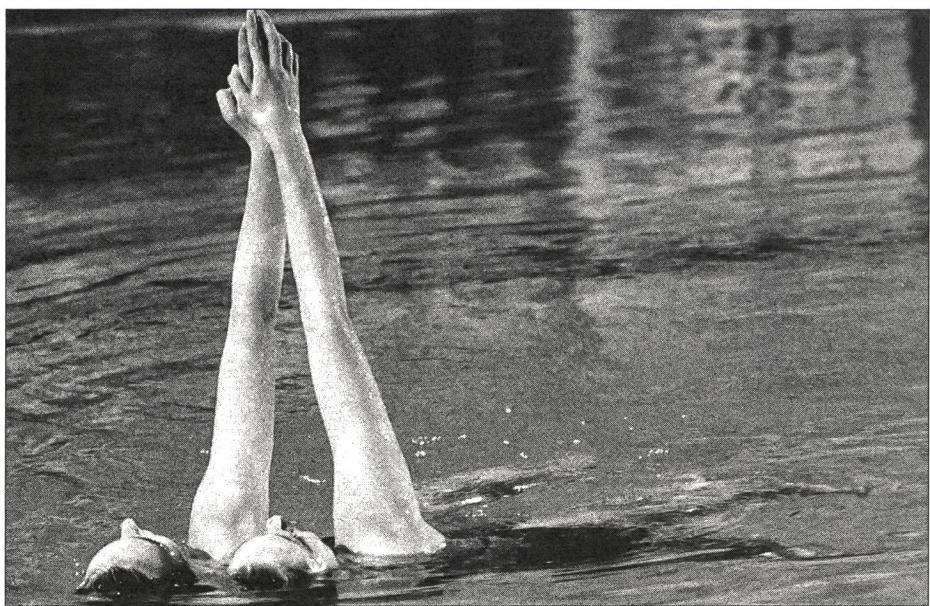
Zu bemerken ist auch, dass in der Gruppe eine Sportlerin war, die sich streng an die Prinzipien der vegetarischen Kost hielt, und die anderen Mädchen meist aus der Deutschschweiz kamen und somit keinen Bezug zur mediterranen Diät hatten.

Die ganze Gruppe konnte erkennen, dass es sich um eine gesunde, der Trainingsart angepasste Ernährung handelte. Dieses Urteil teilten auch die Nationaltrainerinnen. Angenehme Überraschung: auch die Köche des Restaurants entdeckten den «Wert» der gewählten Speisen. Von der Diätistin angemessen motiviert, waren auch sie begeistert von der praktischen Anwendung der Prinzipien einer «guten Ernährung».

- Eine letzte Anmerkung: Es gab keinen Preiszuschlag. Die Speisen haben nicht einen Rappen über die vorgesehenen Fr. 12.- gekostet.
- Die zusammenfassenden Tabellen zeigen, dass der Weg von der Theorie in die Praxis bezüglich der Sportlerernährung leichter ist, als man sich vorstellen kann.

Vincenzo Liguori ist seit Jahren Mitarbeiter der Zeitschrift «Macolin» (italienische Ausgabe). Er ist Arzt und hat sich auf dem Gebiet der Sporternährung spezialisiert. Er betreut medizinisch den Fussballclub FC Lugano.

Nives Montemezzani ist Diätetiker im Spital San Giovanni in Bellinzona. Er betreut die Nationalmannschaft Synchronschwimmen. Für die Trainingslager stellt er die Menüpläne zusammen.



Im Grunde genommen ist es nur eine Frage des guten Willens und der Wahl, der für die geeignete Planung kompetenten Personen.

Einige Ratschläge für die Zubereitung der Speisen

Ernährungsweise

Gesunde Ernährung, d.h. Bedarf wird gedeckt, speziell an die besondere Situation der Sportlerinnen angepasst (intensives Training). Leichte Küche, vor allem über den Tag. Beim Nachtessen kann man mehr essen.

Einige Tips

- Kochfette sparsam verwenden (Samenöl, evtl. Olivenöl, wenn es verträglich ist, Butter, Margarine) und am besten roh zugegeben. Das Fritieren meiden.
- Die Nahrungsmittel dürfen nicht stark gratiniert oder angebrannt sein.
- Es ist besser, die Frucht als Zwischenmahlzeit denn als Dessert zu nehmen, um Gärungen im Verdauungstrakt zu vermeiden.
- Ungeeignete Nahrungsmittel, weil sie schwer verdaulich sind:
 - blähendes Gemüse
 - unreife Früchte
 - schwerverdauliches Obst
 - schwerverdauliche Lebensmittel und Gewürze
 - stark kohlensäurehaltige und sehr süsse Getränke
 - ofenfrisches Brot, mit viel Krume
 - fettriche Süßspeisen. (Als Dessert eignen sich: Früchtesorbe, Fruchtsalat, Ofen-Birnen oder -Äpfel, Joghurt, Früchtequark.)

Vorschlag für einen Zeitplan

- 7.00: (nach dem Aufstehen)
Zitrusfrüchte ohne Zucker
- 7.15: kleines Training (Jogging, usw.)
- 8.00: Frühstück
- 9.30: Beginn des Trainings

- 11.00: Zwischenmahlzeit
- 12.00: Mittagspause, Mittagessen
- 15.00: Beginn des Trainings
- 16.30: Zwischenmahlzeit
- 18.30: Ende des Trainings, Duschen
- 19.30: Abendessen

Ernährungsprogramm

Zielsetzungen

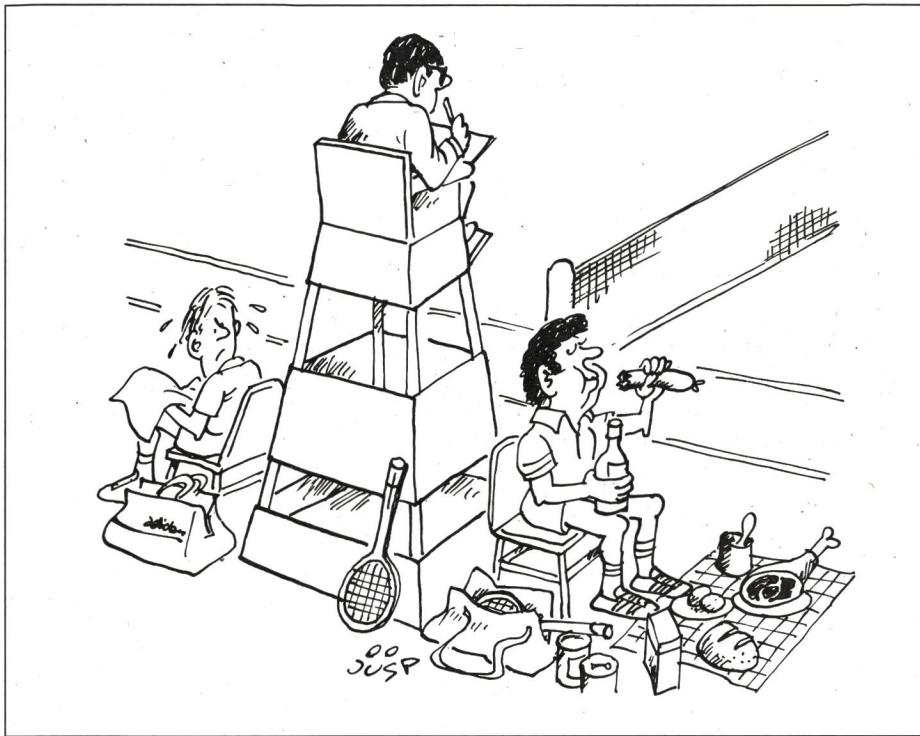
- Eine gesunde, leichte, daher fettarme Ernährung während einer intensiven Trainingsperiode einführen.
- Einige Tips und Menübeispiele geben.
- Die Köche auf leichtverdauliche Zubereitungsarten anleiten.
- In Anbetracht des intensiven Trainings während des Tages wird es notwendig, mittags schwerverdauliche Speisen zu meiden. Man sollte sich auf Monoteller mit dem Zusatz von kleinen Zwischenmahlzeiten einschränken.
- Das Abendessen darf reichlicher sein, mehr Abwechslung anbieten und den Wünschen der Sportlerinnen nachkommen. Am Abend sollte eine proteinreiche Speise (Fisch, Fleisch, Käse, Eier oder Soja) nicht fehlen.
- Als generelle Regel gilt, dass es nicht möglich ist, eine Sportleistung gerade nach einer Hauptmahlzeit zu erbringen. Es ist ebenfalls unratsam, das Abendessen gleich nach einer intensiven sportlichen Aktivität zu verzehren (eine Stunde abwarten).

Mahlzeitzusammensetzung Zwischenmahlzeiten

- Zufuhr von Kohlenhydraten, Wasser, Vitaminen, Mineralstoffen
- kleine Mengen öfters, leichte Esswaren

Frühstück

- Zufuhr von Kohlenhydraten, Eiweiss, Wasser
- leicht, fettarm



Mittagessen

- Monoteller (auf der Basis von Kohlenhydraten und pflanzlichen Proteinen)
- leicht
- die Frucht am besten für das Z'vieri auf die Seite legen

Abendessen

- Aufholen; vollständige Mahlzeit, auch mit eiweißreichen Nahrungsmitteln.

Bemerkungen

Auf diese Art wird das Abendessen wahrscheinlich mehr als 12 Franken kosten; dafür werden die anderen Mahlzeiten billiger sein.

Beispiele von Zwischenmahlzeiten

- geeignete Getränke (s. unten)
- Voll- oder Drinkmilch
- frische Saisonfrüchte, gut gereift
- Trockenfrüchte (ausser Nüsse) in kleinen Mengen
- Rohgemüse wie Rüebli oder Tomaten
- Crackers, Zwieback, Knäckebrot

Frühstück

- Müesli oder Milch mit Cornflakes oder ein Joghurt leicht gezuckert
- Schwarzbrot altgebacken oder Vollkornzwieback oder Toastbrot
- Honig oder Konfitüre
- evtl. ein Schmelzkäsl oder Weichkäse oder ein 3-Minuten-Ei
- evtl. Zitrusfruchtesaft oder Milch mit evtl. Frühstücksgetränke-Zusatz oder Tee mit Honig gesüßt

Mittagessen

Mit altgebackenem Schwarzbrot und/oder Crackers oder Toastbrot servieren.

Getreidesuppe

- + Tomatensalat und Mozzarella

Raviolisuppe (Spinat-Quark-Füllung)

- + Kartoffeln und Gemüse mit Parmesan

Griessgnocchi (ohne Kruste)

- + Tomaten au four
- + grüner Salat

Hirschen oder Gerste

- + gemischter Salat

Gemüsekuchen

- (Bsp.: Spinat und Quark)
- + Salat

Ravioli (vegi) oder Tortellini (vegi) mit Tomatensauce

- + gemischter Salat

Abendessen

Die Sportler/-innen dürfen selber auswählen, was sie möchten. Es ist aber zu beachten, dass zum Abendessen folgende eiweißreiche Portionen eingenommen werden:

- 130–150 g Fleisch (Rohgewicht) oder
- 180–200 g Fisch (Rohgewicht) oder
- 120–150 g Käse oder
- 2 Eier und ein Stück Käse (ca. 60 g) oder
- 150 g Tofu und ein Stück Käse (ca. 60 g)

- Lasagne, ein kleines Stück Käse, Salat, (Früchtekuchen)
- Poulet grilliert, Bratkartoffeln, Salat oder Gemüse, Früchte-Quark oder -Joghurt
- Käseplatte ca. 130 g, «Geschwelltti», gemischter Salat, Früchteglace

Geeignete Getränke

Während der sportlichen Leistungen nicht mehr als 2 dl pro Mal trinken!

- Fruchtsäfte ungezuckert (nature), verdünnt 1:3
- verdünnte Gemüsesäfte
- Tee mit Honig gesüßt
- kohlensäurefreies oder leicht kohlensäurehaltiges Mineralwasser (evtl. die Flasche offen lassen, damit die Kohlensäure herauskommt), möglichst reich an Mineralsalzen
- isotonische Getränke (evtl. verdünnen)
- fettfreie Bouillon ■

Teigwarengerichte

- mit Öl oder Parmesan oder
- mit Tomaten- oder Safransauce oder
- mit Gemüse (z.B. Auberginen)
- + gemischter, leichter Salat

Reisgerichte

- nach Mailänderart ohne Zwiebeln und Pilze oder
- Tomaten oder
- Spargelspitzen oder
- mit Zucchini oder Rüebli oder
- mit Parmesan
- + gemischter, leichter Salat

Kartoffelgerichte

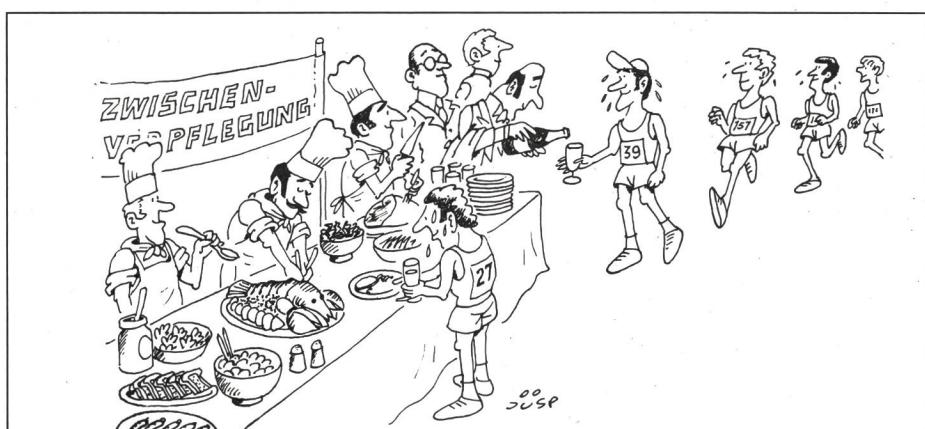
- im Ofen leicht gratiniert oder
- mit Rüebli geschmort oder
- Ofenkartoffeln mit wenig Fett gebraten
- + Saisongemüse

Gemüsesuppen (leicht oder passiert)

- + Teigwaren- oder Kartoffel- oder Reis- salat

Pizza

- Margherita oder
- mit Artischocken
- + grüner Salat



Vom Rat zur Tat

Wenn Sie Ratsuchende betreuen müssen,
 wenn Sie für sich selber ein Wissensgebiet neu aufbereiten wollen:
 hier die Schwerpunkte des AKAD-Programms.

Einzelfächer

Im Fernstudium, von der Anfängerstufe bis zum Hochschulniveau;
 Beginn auf jeder Stufe möglich.

Englisch ■ Französisch ■ Italienisch ■ Spanisch ■ Latein
 mit dem eingebauten Tonkassettenprogramm seriös und trotzdem
 bequem zu erlernen.

Deutsche Sprache ■ Deutsche Literatur
 Praktisches Deutsch und Geschäftskorrespondenz

Erziehungs- und Entwicklungs-
 psychologie

Psychologie ■ Soziologie
 Politologie ■ Philosophie

Weltgeschichte ■ Schweizer
 Geschichte ■ Geographie

Algebra und Analysis
 Geometrie ■ Darst. Geometrie

Physik ■ Chemie ■ Biologie

Buchhaltung ■ Informatik
 Betriebswirtschaftslehre
 Volkswirtschaftslehre usw.

Marketing ■ Organisation
 Recht usw.



Diplomstudiengänge

Berufsbegleitend, im Methodenverbund Fernstudium – mündlicher Seminarunterricht. Qualitätsbeweis: über 20 000 Erfolge in staatlichen Prüfungen bei überdurchschnittlichen Erfolgsquoten.

Eidg. Matur, Typus B, C, D ■ Eidg. Wirtschaftsmatur
 Hochschulaufnahmeprüfung (ETH/HSG/Universitäten)

Bürofachdiplom VSH ■ Handelsdiplom VSH
 Eidg. Fähigkeitszeugnis für Kaufleute

Englischdiplome (Universität Cambridge) ■ Französischdiplome (Alliance Française Paris) ■ Italienischdiplome (Universität Perugia).
 Spanischdiplome (Universität Saragossa) ■ Deutschdiplome (Zürcher Handelskammer)

Eidg. Diplome und Fachausweise: Betriebsökonom HWV
 Analytiker-Programmierer
 Wirtschaftsinformatiker
 Organisator ■ Buchhalter/
 Controller ■ Treuhänder
 Bankfachleute ■ Zertifikat
 Qual. Informatik-Anwender

IMAKA-DIPLOMSTUDIENGÄNGE

Management-Diplom IMAKA, Eidg. Diplom Verkaufsleiter, Zertifikat Wirtschaftsingenieur STV,
 Diplom Personalassistent ZGP, Diplom Chefsekretärin IMAKA.

Der Beginn der Lehrgänge ist jederzeit möglich – das Studium ist unabhängig von Wohnort und Berufssarbeit.

Persönliche Beratung und sachliche Auskünfte
 erhalten Sie an folgenden Stellen:

Zürich: AKAD-Seminargebäude Jungholz
 Jungholzstrasse 43
 8050 Zürich-Oerlikon
Telefon 01/307 33 33
 Fax 01/302 57 37

AKAD-Seminargebäude Minerva
 Scheuchzerstrasse 2–4
 8006 Zürich (Hochschulquartier)

AKAD-Seminargebäude Seehof
 Seehofstrasse 16, 8008 Zürich
 (S-Bahn-Station Stadelhofen)

COUPON

An die AKAD, Jungholzstrasse 43, Postfach, 8050 Zürich

Senden Sie mir bitte unverbindlich Unterlagen über (bitte ankreuzen):

- das ausführliche AKAD-Programm
 (berufsbegleitend)
 die AKAD-Ganztagsesschulen
 die IMAKA-Diplomstudiengänge

- Mich interessieren nur (oder zusätzlich):
 Technische Kurse
 Zeichnen und Malen

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____