

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 53 (1996)

**Heft:** 2

**Artikel:** Grundsätze unter der Lupe

**Autor:** Mägerli, Barbara

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993260>

#### **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:** 07.01.2026

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

**Kein neues Ernährungsprinzip sondern Fragen, Denkanstösse, kritische Gedanken zu Bekanntem. Das «Einzige Richtige» gibt es in der Ernährung ohnehin nicht.**

Barbara Mägerli  
Foto: Daniel Käsermann

Wer hat die folgenden Sätze nicht schon unzählige Male gehört?:

«Du sollst essen: morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler.»

«Ein voller Bauch studiert nicht gerne.»

«Nach dem Essen sollst Du ruhen...»

«Gehen sie nicht ins Wasser, wenn Sie vor weniger als zwei Stunden eine grössere Mahlzeit zu sich genommen haben.»

Befolgen wir den ersten Ratschlag und beachten die drei andern, so könnte dies folgende Auswirkungen auf den Alltag haben. Nehmen wir als Beispiel einen Studenten (kopflastiger Arbeiter) und einen Schwimmlehrer (körperlich Arbeitender): Tagwache 7.00, Morgentoilette und Tagesvorbereitungen 30 Minuten, anschliessend ein kaiserliches Frühstück. Anlehnd an die Volksratschläge darf zumindest der Schwimmlehrer vor 10 Uhr seine Tätigkeit nicht aufnehmen und auch der Student sollte noch ruhen, bevor seine optimale Leistungsfähigkeit erreicht sein wird, denn zwei Stunden braucht der ganze Verdauungstrakt, um die «kaiserliche Masse» einigermassen verdaut zu haben. Von 8–10 Uhr bedeutet dies für die Volkswirtschaft verlorene Zeit! Dasselbe von 13.30–15.30, denn auch ein königliches Mittagessen kann einem noch ganz schön auf dem Magen liegen.

Wann sind diese Leute dann eigentlich leistungsfähig? In den Stunden von 10–12 und von 15.30–17.30? Diese reichen wahrscheinlich nicht aus, um den Chef zufrieden zu stellen. Überlegt man sich einmal, wann der Körper Zeit hätte, in Ruhe zu verdauen, ohne dass die Leistungsfähigkeit darunter leiden würde, kommt man nur auf einen geeigneten Zeitpunkt: den Abend! Erstens hat man im Normalfall abends mehr Zeit, um in Ruhe zu essen, sicher aber eine ganze Menge Zeit, um in Ruhe zu verdauen, ohne dass dabei die geforderte Leistungsfähigkeit auf der Strecke bleiben würde. Aber jedes Kind

**Beitrag zur Ernährungsdiskussion**

## Grundsätze unter der Lupe

weiss doch, dass dies für den Schlaf nicht bekömmlich ist! Heisst es bei uns. Aber kann so falsch sein, was alle Südländer als ganz normal betrachten? Angenommen das Abendessen findet um 19.00 Uhr statt, dann bleibt immer noch genügend Zeit, vorzuverdauen, bevor man sich um 22.00 Uhr schlafen legt. Aber selbst wenn erst um 21.00 Uhr gegessen wird, muss es nicht schlafraubend sein. In diesem Fall spielt die Mahlzeitzusammenstellung eine entscheidende Rolle, auf die später noch eingegangen wird.

### Frühstück

Was wäre nun ein geeignetes Frühstück, welches die unmittelbar folgende Leistungsfähigkeit nicht beeinträchtigen würde? Es gibt nur eine Lebensmittelgruppe, die Energie liefert, ohne die Verdauung zu belasten: Früchte. «Was, da würde ich zusammenklappen bis zum Mittag!» höre ich Stimmen. Dabei wird vergessen, dass das Abendessen bei diesem Konzept recht umfangreich – sprich speicherfüllend – ist, und der Körper (fast) den ganzen Tag von diesen Reserven zerren kann. Es ist für alle Leute schwierig, liebe Gewohnheiten aufzugeben. Aber schon der Versuch während einer Woche wird genug überzeugend sein, dass ein Früchte-Frühstück leichter verdaulich ist, als ein «Kaiser-Frühstück». Übrigens, nicht nur Äpfel sind Früchte. Die Früchtepalette dokumentiert auf ihre Weise laufend die vier Jahreszeiten. Früchte wirken erfrischend – im wahrsten Sinne des Wortes – auf den Körper. Welchen Wohgenuss im Sommer! Im Winter sind vor allem Bananen geeignet, als Energielieferanten einzuspringen.

### Mittagessen

Immer davon ausgehend, dass man den Tag durch leistungsfähig sein sollte und die ausführliche Verdauungsarbeit deshalb besser in die Ruhephase des Tages verlegt, wird ein geeignetes Mittagessen folgendermassen zusammengestellt: Eine kleine Portion eiweissreicher Nahrungsmittel (Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte) kombiniert mit vielen knackigen grünen Lebensmitteln (Rohkost oder Salate). Weshalb die Eiweissmahlzeit mittags?

Eiweisshaltige Nahrungsmittel liefern die Bausteine der Enzyme, welche als Reaktionsvermittler des menschlichen Stoffwechselgeschehens unentbehrlich sind, auch für jede energiegewinnende Glucoseverbrennung.

### Nachessen

Jetzt gilt es, die Glykogen-Speicher aufzufüllen, welche tagsdarauf für jegliche Aktivitäten als «Muskelbenzin» zur Verfügung stehen. Dieser Vorgang ist vergleichbar mit dem Tanken des Autos am Vorabend, damit der Chauffeur andernfalls ohne «Tankstopp» über die Runden kommt. Glykogen ist die gespeicherte Form der gegessenen Kohlenhydrate und wird in der Leber und der Muskulatur deponiert. Das Muskelglykogen steht der direkten Energiegewinnung für die betroffene Muskelarbeit zur Verfügung.

Das Leberglykogen sorgt für einen konstanten Blutzuckerspiegel und versorgt primär alle übrigen Organe mit der nötigen Glucose. Besonders das Gehirn ist von einer ständigen Glucosezufuhr über das Blut abhängig, was für die Konzentrationsfähigkeit sowohl im Sport wie im täglichen Leben von grosser Bedeutung ist.

Konkret bedeutet dies für das Nachessen: Grosse Portionen Kohlenhydrate in Form von (Vollkorn-) Getreiden, -Teigwaren, Kartoffeln oder Brot, begleitet von schonend zubereiteten Gemüsen. Gekochte Gemüse sind leichter verdaulich als Salate oder Rohkost, was für einen ruhigen Schlaf bekömmlicher ist.

### Was ist eine gesunde Ernährung?

«Was ist für Sie eine gesunde Ernährung?» Diese Frage wird etwa Passanten in einer TV-Werbung gestellt. «Ausgewogen»; «Von allem etwas»; «Alles was schmeckt, aber nicht zuviel», lauten Antworten der Passanten, stellvertretend für eine weitverbreitete Volksmeinung. (So lernt man es schliesslich auch in der Kochschule.)

Was heisst dabei ausgewogen, und wie wird «von allem etwas» interpretiert? In der klassischen Menüzusammenstellung sieht das so aus: Ein herzhaftes Stück Fleisch (Eiweisse), und dazu als Beilage – der Ausdruck alleine gibt schon den Stellenwert an – etwas



«Grünes» als Vitaminlieferant und ein Häufchen «Kohlenhydratiges», um das Bild abzurunden. Es ist schon erstaunlich, wie lange sich diese Kombination schon als «ausgewogen» verkaufen kann. Zumindest jeder Sportler weiß, dass die Hauptenergielieferanten die Kohlenhydrate sind und deren Energie auch viel schneller zur Verfügung steht als z.B. die der Fette oder Eiweiße. Eiweiße sind ein «teurer» Nährstoff und haben, wie schon angedeutet, wichtigere Funktionen als die der Energiebereitstellung bei Belastung. Komplexe Kohlenhydrate passieren den Verdauungstrakt in zirka 1–2 Stunden (Traubenzucker oder Fruchtzucker steht dem Körper am schnellsten zur Verfügung; 15–30 Minuten genügen z.B. Früchten, den Magen zu passieren). Fleischmahlzeiten lassen sich zwischen 3–8 Stunden Zeit, je nach Zubereitungsart und Fetthaltigkeit. Konkret bedeutet dies, dass zumindest die «Beilagen» ins Zentrum gerückt werden müssten. Vertreter der Trennkost plädieren dafür, dass Kohlenhydrate und Eiweiße nie zusammen gegessen werden. Die Durchmischung der beiden Nahrungsmittel bedeutet für den Magen Mehrarbeit bei der Zerlegung und Sortierung. Der ganze Verdauungsvorgang läuft schneller und effi-

zienter, wenn nur je eine der beiden Nahrungsmittelgruppen verarbeitet werden muss. Der Haupttip von Dr. M.O. Bruker geht in die gleiche Richtung: «Essen Sie wie ein Bauer vor hundert Jahren.» Damals noch hatten die Bauern selten Gelegenheit, Fleisch zu essen. Eine alltägliche Mahlzeit bestand zur Hauptsache aus Kohlenhydraten. Wenn dann mal eine «Metzgete» stattfand, wurde vorwiegend Fleisch gegessen. Monomahlzeiten (nur eine Art von Nahrung zu jeder Mahlzeit) ist auch das Geheimnis für ein langes Leben tibetanischer Lamas. Über den ganzen Tag verteilt gelangt der Körper trotzdem zu allen nötigen Bestandteilen. Salate und Gemüse sind immer neutrale Begleiter und liefern dem Körper nebst den wichtigen Vitaminen, Spurenelementen und Ballaststoffen auch einen grossen Anteil des lebenswichtigen Wassers. (Sie bestehen zu über 90% aus Wasser.)

#### Trinken

Apropos Trinken! Man sieht kaum mehr einen Esstisch, der nicht auch Getränke aufweist. Das ist noch nicht so lange üblich. Vor etwa 20 Jahren konnte man auch noch «nur» essen. Wenn Ihre Mahlzeiten genügend Vitalstoffe (Gemüse, Salate) enthalten, er-

**Klassische und beliebte Nahrungsmittel-Palette. Um der Gesundheit auch längerfristig einen Gefallen zu tun, sollten folgende Produkte ersetzt werden: Päckli-Müsli durch unbehandelte Flocken wie Hafer-Hirse-, oder Fünfkornflocken; Halbweissmehl durch Vollkornmehl, Zucker durch Honig oder Ahornsirup und Milch durch Wasser. Übrigens: Ergänzt werden soll die ganze Auswahl durch Gemüse und Salate!**

übrigts sich das Wasserglas eben deshalb, weil über die Lebensmittel genügend Wasser aufgenommen wird. Dies hat den Vorteil, dass die Verdauungssäfte nicht unnötig verdünnt werden und somit die Verdauung verzögern. Nebenbei bemerkt, jede Broschüre für Kleinkindernährung gibt den Tip, nicht zu trinken zum Essen, genau aus dem oben genannten Grund.

#### Andere Länder – andere Sitten

Dies soll kein Reklamefeldzug für Trennkost sein. Vielleicht hilft aber die folgende Beobachtung, die Trennkost nicht als Hirngespinst einzelner Fanatiker abzutun: In Italien ist die Speisenfolge einer Mahlzeit fast trennkostartig: Der erste Gang, *il primo*, besteht vorwiegend aus Kohlenhydraten – Pasta oder Risotto. Der zweite Gang, *il secondo*, besteht aus Fleisch oder Fisch, höchstens begleitet von Saisonge-

müse oder Salat. Italienreisende wissen, dass zwischen den einzelnen Gängen lange Verdauungspausen liegen, was offensichtlich, wie bei der Trennkost, zu einer konzentrierteren Verdauubarkeit der einzelnen Nährstoffe führt. Vielleicht ist auch dies – nebst dem Olivenöl – mit ein Grund, weshalb in Italien, wie übrigens in allen Mittelmeirländern, Herzinfarkte und gewisse Krebsarten weniger häufig auftreten. (Botschaft einer Tagung der Schweizer Gesellschaft für Ernährungsforschung, Herbst 1994 in Lugano.) Leider lassen sich die Italiener mehr und mehr von touristischen Importen beeinflussen und servieren immer öfters noch Pommes frites zum Seconde.

### Lebensmittel – Nahrungsmittel

Welche Aussage ist richtig: Alle Lebensmittel sind Nahrungsmittel oder alle Nahrungsmittel sind Lebensmittel? Oder macht es vielleicht gar keinen Unterschied? Der Ernährungswissenschaftler Kollath macht folgende Unterscheidung: Lebensmittel haben noch einen eigenen Stoffwechsel, sind lebendige Nahrung, können sich reproduzieren. (Wenn man Lebensmittel in die Erde steckt, gibt es wieder eine Pflanze daraus.) Nur ein Nahrungsmittel, das all seine Vitalstoffe (Vitamine, Spurenelemente, Eiweiße) unverändert und unzerstört beinhaltet, darf sich Lebensmittel nennen. Nahrungsmittel sind durch Erhitzen, Präparieren und Konservieren verändert worden und somit tote Nahrung. Eine Wurst wird sich kaum selber reproduzieren, gehört demzufolge zu den Nahrungsmitteln. Oder Corn-flakes. Wie heißt doch schon wieder der Baum, an dem sie wachsen? Oder wachsen sie vielleicht gar nicht an einem Baum? Woran soll man auch erkennen, dass sie aus Mais hergestellt werden? Nährwert haben sie, nämlich genau 369 kcal./100 g. Aber verfügen sie auch noch über einen Vitalwert? Hat es in diesem Nahrungsmittel auch noch lebenswichtige Stoffe wie Vitamine oder Mineralien? Ja doch, es steht ja: hergestellt aus Mais, Zucker, Salz, Malz, Vitaminen und Eisen. Weil während der Herstellung alle vitalen Stoffe des Mais zerstört werden, reichert man die ganze Masse mit künstlichen Vitaminen und sogar mit Eisen an. (Ein Minimalanteil an Vitaminen wird vom schweizerischen Vitamininstitut in Basel gefordert, da-

mit etwas als Nahrungsmittel verkauft werden kann.) Aber es schmeckt doch so gut. Kunststück – alles was ein bisschen süß ist, schmeichelt dem Gaumen. Das weiss auch die Nahrungsmittelindustrie und versetzt die Corn-flakes mit der richtigen Dosis Zucker.

### Naturbelassene Lebensmittel

Damit komme ich noch einmal auf Dr. M.O. Bruker zurück, der durch das einfache Rezept, «Essen wie ein Bauer vor hundert Jahren», bei einer Vielzahl von Zivilisationskrankheiten Besserung und Heilung erreicht hat. Er sagt: Essen Sie jedes Lebensmittel genau in der Form, in der es die Natur hervorgebracht hat:

- Das Weizenkorn frisch gemahlen
- Die Kartoffel gekocht, aber mit Schale
- Die Orange nicht gepresst, sondern in Scheiben
- Die Milch möglichst nicht sterilisiert, homogenisiert oder pasteurisiert
- Das Wasser ohne Kohlensäure usw. Alles was gegessen wird, muss während des Verdauungsvorganges in seine kleinsten Teile zerlegt, aufgeschlüsselt und so dem Körper zugänglich gemacht werden. Je naturbelassener ein Lebensmittel ist, desto schneller gelangen die Verdauungssäfte zur absorbierbaren (aufnehmbaren) Glucose (Zuckerform), zu den Vitaminen, Mineralien oder Aminosäuren (Eiweißbausteine). Je präparierter, veränderter oder fabrizierter ein Nahrungsmittel ist, desto schwerer wird es der Verdauung gemacht, die wertvollen Bestandteile herauszuschälen. Deshalb die Forderung, so einfach wie möglich zu essen. Dies mindert die Durchgangszeit der Lebens- oder Nahrungsmittel im Verdauungstrakt und entlastet somit den Körper von Stoffwechselabfallprodukten oder Schlacken.

### Zusatzstoffe

Können Sie sich vorstellen, wie die Bäuerin vor 100 Jahren eine Suppe kochte? Sehr unwahrscheinlich, dass sie einen Beutel in die Pfanne kippte. Fertiggerichte gab es damals noch nicht und das Brot hatte auch noch eine andere Konsistenz. In genau diesen – und vielen andern «modernen» Nahrungsmitteln finden wir unzählige Zusatzstoffe, die das Wohlbefinden auf die eine oder andere Art beeinflussen. Unter der Bezeichnung «Magermilchpulver» werden Milcheiweiße als Bindemittel und Emulgatoren eingesetzt. Dies ist laut der Vermutung einer Lebensmitteltechnikerin, der am häufigsten eingesetzte Zusatzstoff der Lebensmittelindustrie. Was aber hat das wieder mit Bauer und Bäuerin vor 100 Jahren zu tun? In der Schweiz ist

eine rasante Zunahme von Allergikern zu verzeichnen, parallel dazu eine starke Zunahme des Milcheiweißkonsums nicht nur durch die «offiziellen» Milchprodukte, sondern viel öfters, wie oben beschrieben, durch den versteckten Konsum in Form von Bindemitteln und Emulgatoren. (Sulzberger, M.: «Bliib gsund» 50/94.)

Was essen wir heute nicht alles, das nicht pulverisiert und/oder sofort löslich ist! Aber ein Pulver ohne Hilfsmittel, das nicht klumpt und klebt, gibt es nicht. Oft sind es Phosphate – Antiklumpmittel steht auf der Verpackung – die dies garantieren. Nicht nur die Gewässer erstickten an zuviel Phosphat! Nein, auch den Menschen machen sie zu schaffen. Dazu ein Beispiel: Ein Verzicht auf phosphat- und andere zusatzstoffhaltige Nahrungsmittel führt zu einer raschen Besserung bei hyperaktiven Kindern. Von all diesen Zusätzen, sogenannten Hilfsmitteln war unser Bauer verschont. Dies ist mit ein Grund, weshalb seine Ernährung langfristig bekömmlicher sein dürfte.

### Informations-Taktik

Beim genaueren Betrachten von Verpackungsaufschriften findet man Formulierungen wie: leicht verdaulich; angereichert mit den Vitaminen...; vitaminisiert, aromatisiert, usw. Schwer verdauliche Speisen bewirken Aufstosse. Erstaunlicherweise passiert das bei vielen Nahrungsmitteln mit der Aufschrift «leicht verdaulich». Ob da wohl der Glaube helfen soll?

«Angereichert mit den Vitaminen...», «vitaminisiert»: wie ist das zu verstehen? Nahrungsmittel, welche mit Vitaminen angereichert werden müssen, hätten von sich aus entweder gar keinen Nährwert oder der natürliche Nährwert würde durch die Bearbeitung zerstört, weshalb nachträglich wieder Vitamine zugesetzt werden.

### Fazit

Wir alle erweisen uns selber – unserem Körper und den Krankenkassen – einen grossen Dienst, wenn wir alles was wir zu uns nehmen, möglichst in seiner ursprünglichsten, natürlichsten Form einnehmen.

Wir entwickeln uns zu mündigen Konsumenten, je mehr wir uns kritisch mit Verpackungsaufschriften auseinandersetzen und noch kritischer der Werbung gegenüber stehen.

### Literaturhinweise

Dr. Bruker, M.O.: Gesund durch richtiges Essen. Goldmann Verlag, 1/92.  
Diamond, H. und M.: Fit fürs Leben – Fit for Life. Goldmann Verlag, 1986.  
Hamm, M.; Weber, M.: Sport Ernährung Praxisnah. Hädecke, 1988. ■

**Barbara Mägerli** ist Turn- und Sportlehrerin und betreut im Rahmen von J+S das Fach Polysport.