

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 4 (2002)  
**Heft:** 3

## **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**

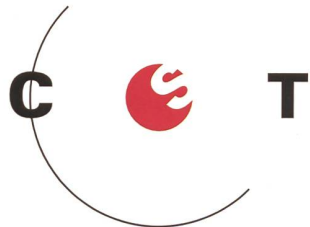
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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**

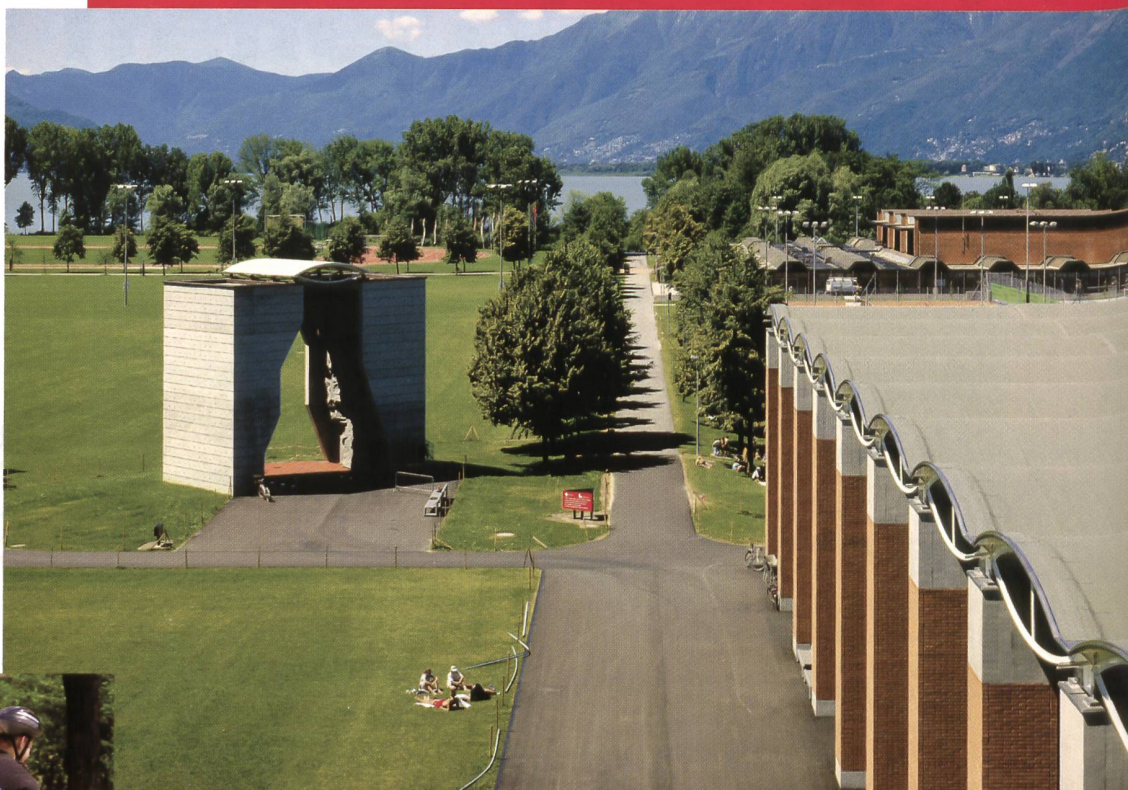
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 07.02.2026

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



Nationales Jugendsportzentrum Tenero (CST)



## Die Tessiner Filiale des Bundesamtes für Sport Magglingen

Der ideale Ort für Kurse, Sportlager und Veranstaltungen.  
Komplettes Angebot an Sportanlagen und Sportmaterial  
für mehr als 40 verschiedene J+S-Disziplinen.  
Unterkunftsgebäude mit 220 Betten und Zeltlager  
für 400 Personen.

Ausbildungsstätte für die kantonale Berufsausbildung für  
Elitesportler.

Partnerschaftliche Zusammenarbeit mit der Abteilung für  
Sportmedizin des Kantonsspitals Locarno.

### Wichtigste Veranstaltungen 2002:

«TalentTreffTenero» im Mai mit den besten Sportlerinnen  
und Sportler aus den Nachwuchskadern von 31 nationalen  
Sportverbänden.

«Tag der offenen Türe» im September mit verschiedenen  
J+S-Sportarten für alle.

### ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN:

Nationales Jugendsportzentrum Tenero (CST)

Via Brere, 6598 Tenero

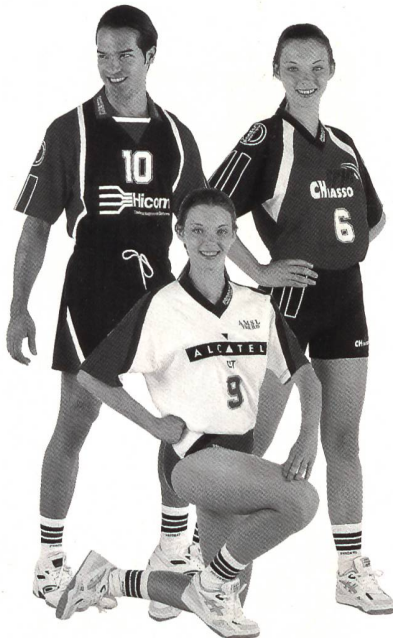
Tel. 091 735 61 11, Fax 091 735 61 02

E-Mail: [cstenero@baspo.admin.ch](mailto:cstenero@baspo.admin.ch)

Internet: [www.cstenero.ch](http://www.cstenero.ch)



# panzeri® veste lo sport



**Das besondere  
Dress für Ihren  
Verein**

Aus über 100  
Grundmodellen  
bestimmen Sie:

- Modell und Farben
- die Stoffqualität
- die Aufschriften

Verlangen Sie  
Informationen und  
Gratisprospekte:

**Vera Bühler**  
Grossmatt 16  
6440 Brunnen  
☎ 041/820 46 41  
(auch abends)  
Fax 041/820 20 85  
E-mail: panzeri-sport@bluewin.ch

Mit **PANZERI®** ist Ihr Klub preisgünstig anders gekleidet!

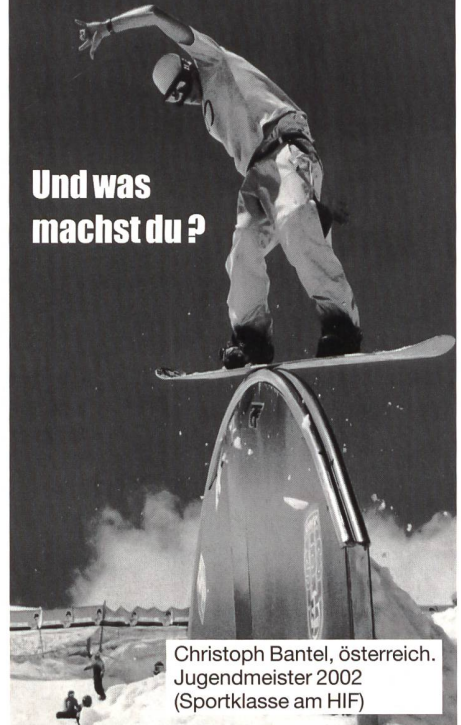


**Gymnasium  
HMS, DMS,  
Deutsch als  
Fremdsprache,  
Sportklasse:  
Ski, Langlauf &  
Snowboard**

**Hochalpine  
Institut Ftan  
CH-7551 Ftan  
Engadin**  
fon 081 861 22 11  
fax 081 861 22 12  
**www.hif.ch**  
info@hif.ch

**Wir ermöglichen  
sportliche und  
schulische  
Karriere in einem!**

**Und was  
machst du?**



Christoph Bantel, Österreich.  
Jugendmeister 2002  
(Sportklasse am HIF)

# Gratis Velohandbuch

Unser Velozubehör- und Trekking-Katalog beschreibt über 7000 topaktuelle Produkte. Ein 540-seitiges Handbuch im Wert von Fr. 6.-, mit praktischen Tipps, Tests, Infos, Montagehinweisen und einer Riesenauswahl an Ausrüstung für Ferien, MTB-Trips, Rennsport und Alltag. Bekleidung, Brillen, Schuhe, Kevlar-Pneus, Beleuchtung, Kindersitze, Werkzeuge, Computer, Anhänger, Shimano-Teile, Komfort-Sättel, Pulsmessgeräte, Karten, Zelte, Schlafsäcke, alles persönlich getestet vom VELOPLUS-Team. Alle Produkte können Sie auch per Post bestellen.

**Senden Sie mir gratis das Velohandbuch  
im Wert von Fr. 6.-**

Name:

Vorname:

Jg.:

Strasse:

PLZ/Ort:

52-02



**Läden in**

**Wetzikon** beim S-Bahnhof – nur 17 min.  
von Zürich und Basel Leimenstrasse 78,  
nahe Bahnhof SBB

**VELOPLUS**  
Rapperswilerstrasse 22  
8620 Wetzikon  
**www.veloplus.ch**  
E-Mail: info@veloplus.ch  
Telefon: 01/933 55 55  
Fax: 01/933 55 56



**VELOPLUS**  
Ausrüstung für Abenteuer

**www.veloplus.ch**

VELOBÖRSE • GRATIS PINWAND • 7000 ARTIKEL





# RED BULL – ENERGIEDEPOT FÜR SPORTLER

Red Bull als Sportgetränk – Tipps von Toni Hasler, Trainer von Natascha Badmann

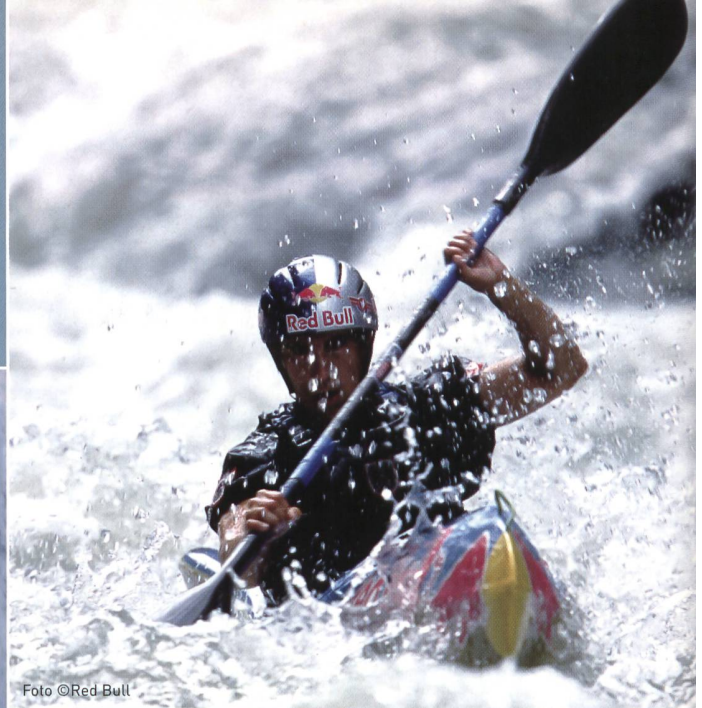
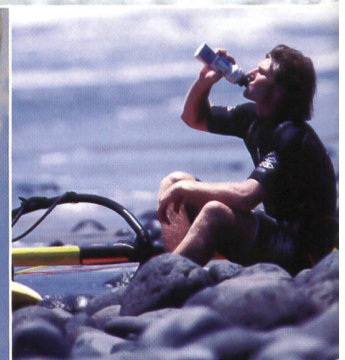
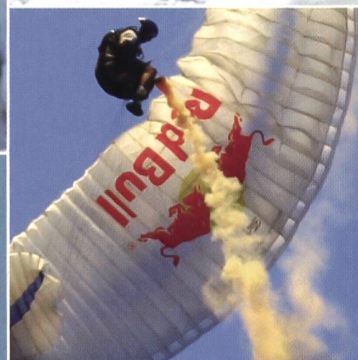


Foto ©Red Bull



**Red Bull ist eindeutig mehr als ein Partygetränk. Auch Sportlern hat der originäre Energy Drink einiges zu bieten. Was steckt drin, wie wirkt es und wie ist es im Sport sinnvoll anzuwenden? Toni Hasler, Trainer und Ernährungsberater, erklärt wie's geht.**

Für Toni Hasler steht fest: «Red Bull schliesst wichtige Lücken im Ernährungsplan jedes Sportlers.» Er muss es wissen, schliesslich trainiert er die weltbeste Triathletin, Natascha Badmann und gut zwanzig weitere Spitzenathleten im Ausdauerbereich. Zudem ist er ausgebildeter Ernährungsberater.

## WAS STECKT DRIN?

Der Inhalt der silbrig-blauen Dosen hat schon zu einigen Diskussionen und Gerüchten Anlass gegeben. Tatsächlich ist die Zusammensetzung kein bisschen obskur: Koffein, Taurin, Kohlenhydrate und Vitamine (B6, B12) sind die wichtigsten Ingredienzen und bedeutsame Bestandteile des Leistungsfaktors. Das Koffein (eine Dose enthält in etwa so viel Koffein wie eine Tasse Filterkaffee) bringt Kreislauf und Gehirn auf Touren, man fühlt sich wach und ist bereit für die Leistung. Die Mythenbildung um Red Bull entzündete sich am Taurin – einer Aminosäure, die der menschliche Körper selber herstellt und bei Ausdauerleistungen verstärkt abbaut. Kohlenhydrate bezeichnet Toni Hasler als «Superbenzin» im menschlichen Motor. Eine Dose Red Bull kommt dank Glucose, Saccharose und Glukuronolaktone

auf einen Brennwert von 135 kcal. Die B-Vitamine unterstützen den Stoffwechsel, namentlich die Verteilung und Verwertung der Energielieferanten. Red Bull sorgt somit gleich selber dafür, dass es vom Organismus optimal in sportliche Leistung umgesetzt wird.

## RED BULL VOR, WÄHREND UND NACH DEM SPORT

Der optimale Einsatz von Red Bull als Sportlernahrung variiert je nach der Disziplin. Sportler, bei denen Schnellekraft und Koordination im Vordergrund stehen, brauchen Nahrung, die belebt und die Konzentration stärkt. Ausdauerathleten sind vor allem auf volle Energiespeicher angewiesen. Eine Mischung aus beidem macht Ball-, Mannschafts- und Turniersportler erfolgreich, die über eine längere Zeit präzise Bewegungsabläufe ausführen, sei es um einen Ball in ein Netz zu befördern oder auf dem Snowboard Sprung an Sprung zu reihen. Die wichtigste Regel vorweg: Red Bull ersetzt nicht die Flüssigkeitsaufnahme! Besonders Ausdauersportler sollten ihren Energy Drink mit Wasser mischen (Verhältnis 1:1). Bekanntlich sollte die Grundnahrungsaufnahme vier Stunden vor grossen Ausdauerleistungen abgeschlossen sein. Einem Schützen oder Schachspieler hingegen, kann das Energygetränk zehn Minuten vor dem Einsatz den entscheidenden Kick verleihen.

Während dem Sport ist zu beachten, dass sich ein kurzzeitiger Zuckerschub negativ auswirkt, da der darauffolgende Abfall des Zuckerspiegels das Gefühl der Ausgelaugtheit erhöht. «Wer einmal mit Zucker angefangen hat, und das tut man mit Vorteil erst in der Endphase, der muss regelmässig nachtanken, um die Wirkung bis ins Ziel aufrecht zu erhalten», erklärt Toni Hasler. Gemischt mit Wasser und über längere Zeit regelmässig eingenommen verflacht sich der Zuckerschub. Stattdessen wirkt das Energygetränk wie eine zusätzliche Brennstufe einer Trägerrakete – richtig getimt reicht der Extraschub bis ins Ziel.

«Sport ist Belastung und Entlastung. Das richtige Verhältnis führt zum Erfolg.» Toni Hasler weiss, was es braucht, um einen Ironman oder ein Strassenradrennen zu verdauen. Regeneration heisst auch, die geleerten Energiedepots wieder aufzufüllen. Auch da leistet Red Bull gute Dienste – nicht nur nach endlos langen Wettkämpfen sondern nach und in jedem Training.

Weitere Informationen erhalten Sie bei:  
Hasler Toni GmbH, 4665 Oftringen AG,  
Tel. 062 798 01 31

Broschüren/Ernährungsinformation für Sportler:  
Red Bull Communications,  
[redbull.communications@ch.redbull.com](mailto:redbull.communications@ch.redbull.com)





# Bewegung und Gesundheit

Drei Broschüren  
für drei Schulstufen

1.– 4. Schuljahr  
5.– 9. Schuljahr  
10.–13. Schuljahr



## Bestellung

20.010.4 — **Bewegung und Gesundheit** 1.– 4. Schuljahr  
20.011.2 — **Bewegung und Gesundheit** 5.– 9. Schuljahr  
20.012.0 — **Bewegung und Gesundheit** 10.–13. Schuljahr

Schulpreis: je Fr. 29.– exkl. 2.4% MWST

Erscheint im Spätsommer 2002.

Mitglieder des SVSS erhalten 15% Rabatt. Die Auslieferung und Verrechnung erfolgt durch den INGOLDVerlag.

Name \_\_\_\_\_  
Vorname \_\_\_\_\_  
Strasse \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort \_\_\_\_\_  
Datum \_\_\_\_\_  
Unterschrift \_\_\_\_\_

Mitglied SVSS ☐ ja ☐ nein

Einsenden an:  
SVSS-Sekretariat, Neubrückstrasse 155, Postfach 124,  
3000 Bern 26, Telefon 031 302 88 02, Fax 031 302 88 12  
E-Mail: svssbe@smile.ch

**INGOLD**Verlag



## J+S-Sportfach Polysport

**J**+S-Leiter/innen und Experten/  
Expertinnen Polysport, welche im  
Vereinsport tätig sein werden,  
können dies künftig im J+S-Sportfach  
Turnen tun.

Das im Verlaufe dieses Jahres neu  
herauskommende J+S-Handbuch  
Turnen kann beim kantonalen J+S-Amt  
des Wohnkantons angefordert werden.  
So rasch als möglich, spätestens aber  
bis Ende Oktober 2002.



## mobile Spezialangebot für Vereine

**D**ie Redaktion «mobile» bietet eine attraktive Abonnements-  
kategorie an. Vereine, welche im Paket ab fünf Exemplaren  
«mobile» bestellen, profitieren von vorteilhaften Bedin-  
gungen.

### Melden Sie sich

Vereine, welche bisher von der Redaktion direkt bedient worden  
sind, kennen die Spielregeln und konnten bereits vom Angebot  
profitieren. Für alle andern: Falls Sie an diesen vorteilhaften  
Abonnements interessiert sind, benutzen Sie bitte den unten  
stehenden Talon.

**Grundsatz:** 1 Lieferadresse, 1 Rechnungsadresse

«mobile» kostet im Einzelabonnement Fr. 35.–/jährlich  
(6 Ausgaben). Die Rabatte für Vereine bei dieser Aktion:

5 – 9 Abonnements: Fr. 30.– pro Abonnement  
10 – 14 Abonnements: Fr. 28.– pro Abonnement  
15 – 19 Abonnements: Fr. 26.– pro Abonnement  
ab 20 Abonnements: Fr. 24.– pro Abonnement

### Bestellung:

Anzahl Abonnements \_\_\_\_\_  
Lieferadresse \_\_\_\_\_  
Verein \_\_\_\_\_  
Name/Vorname \_\_\_\_\_  
Adresse \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort \_\_\_\_\_  
Telefon \_\_\_\_\_  
Fax/E-Mail \_\_\_\_\_

**Bitte einsenden an:** Redaktion «mobile», BASPO, 2532 Magglin-  
gen, Fax 032-327 64 78, E-Mail: mobile@baspo.admin.ch