Zeitschrift: Schweizer Soldat : Monatszeitschrift für Armee und Kader mit FHD-Zeitung

Herausgeber: Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat

Band: 31 (1955-1956)

Heft: 24

Artikel: Ernährungsfragen im Sport

Autor: Schönholzer, G.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-709001

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: 25.01.2026

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

Ernährungsfragen im Sport

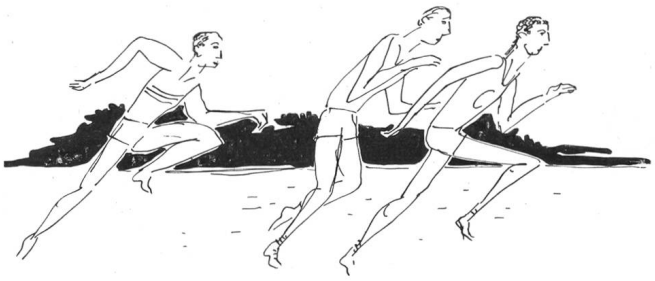
Von P.-D. Dr. med. G. Schönholzer

Theoretische Gesichtspunkte

Sechs Gruppen von Nahrungsstoffen müssen dem Menschen unbedingt zugeführt werden: Eiweiße, Kohlehydrate, Fette, Salze, Vitamine und Wasser. Das Fehlen einer Gruppe ist mit dem Leben auf längere Sicht nicht vereinbar.

Eiweißstoffe (Fleisch, Eier, Milch, Hülsenfrüchte) sind vor allem Baustoffe des Körpers. Eine Zunahme der Muskulatur beim Training ist ohne Eiweißzufuhr ausgeschlossen. Einzelne lebenswichtige Bausteine sind nur im Fleisch enthalten; Eiweiße sind nicht nur Bau-, sondern auch Betriebsstoffe, die besonders bei hohen Leistungen äußerst wichtig sind.

Bei kleinen (langdauernden) Leistungen spielen sie vielleicht eine weniger große Rolle, was zur Behauptung geführt hat, daß der Vegetarismus für Dauerleistungen die richtige Ernährungsform sei. Diese Behauptung ist heute sicher widerlegt. An den Olympischen Spielen 1936 war der durchschnittliche Fleischverbrauch der Athleten ungeheuer groß.



Es ist eine physiologische Tatsache, daß Härte und Durchstehvermögen eng mit der Fleischzufuhr zusammenhängen.

Kohlehydrate (Getreide und seine Produkte, Kartoffeln, Zucker) sind die weitaus wichtigsten Betriebsstoffe, die sehr rasch aufgenommen und verwertet werden. In höchstem Maß ist dies der Fall beim Zucker. Die Muskelleistung beruht direkt auf der Verbrennung von Kohlehydraten.

Fette sind in bezug auf Kalorien die höchstkonzentrierten Nahrungsstoffe. Die Aufnahme ist aber nur nach relativ komplizierten Verdauungs- und Stoffwechselvorgängen möglich. Sie werden gespeichert oder eventuell in Kohlehydrate umgewandelt und verbrannt. Sie sind Träger der fettlöslichen Vitamine wie A, D und E.

Salze verschiedener Art sind lebenswichtig, Kalzium, Kalium, Natrium, Chlor, Phosphor, Schwefel sind wichtigste Bau- und Betriebsstoffe, die zum Teil auch bei der Muskeltätigkeit im Zentrum der Stoffwechselvorgänge stehen. Sie schaffen für alle im Körper das richtige Milieu. Die Zufuhr erfolgt besonders in Früchten, Gemüsen, aber auch in der Milch und im Fleisch.

Vitamine werden eine Anzahl Stoffe genannt, die in kleinsten Mengen zugeführt werden müssen, um Leben und Leistungsfähigkeit zu garantieren. Bei körperlicher Betätigung spielen besonders die B-Vitamine eine Rolle, da sie in vermehrtem Maß verbraucht werden. Vitamine werden durch Früchte, Gemüse, Butter, Vollkornbrot und Fleisch in einer genügenden Menge zugeführt. Künstliche Vitaminzufuhr ist unter normalen Umständen nicht nötig, wohl aber bei einseitiger Ernährung, bei großer körperlicher Leistung und gelegentlich im Winter, wo die Zufuhr an Vitamin C und D ungenügend sein kann.

Wasserentzug erträgt der Körper am wenigsten lang. Die richtige Zufuhr wird mit großer Genauigkeit durch das Durstgefühl reguliert. Irgendwelcher Zwang aus theoretischen Überlegungen ist falsch.

Prinzipiell ist dazu zu sagen: In der Ruheperiode, die im Jahr mehrere Monate dauern soll, kann zu der Ernährung nicht viel mehr bemerkt werden, als daß sie reichlich und gemischt sein soll. Wichtig ist eine Eiweißzufuhr von 80–120 g pro Tag, normale Fleischzufuhr, reichlich Früchte und Gemüse als Vitaminträger. Es besteht weitester Spielraum für individuelle Wünsche. Unregelmäßigkeiten spielen keine Rolle; der Wettkämpfer soll sich überhaupt möglichst wenig gedanklich mit diesen Dingen beschäftigen.

In der Trainingsperiode ist zu berücksichtigen, daß vor allem der Kalorienbedarf ansteigt. Durch die Zeiteinteilung im Trainingsplan ergibt sich von selbst eine straffere Regelung in der Nahrungszufuhr. Je weiter das Training fortschreitet, desto mehr ergibt sich die Notwendigkeit, hochwertige, wenig belastete Nahrungsmittel und Zusatzstoffe, wie zum Beispiel Ovomaltine, einzuschalten. Überdies muß der Sporttreibende seinen Körper und dessen Reaktionsweise gründlich kennen. Man hüte sich dabei vor vorgefaßten Meinungen und überschätze fremde Ratschläge nicht. Die eigene Erfahrung ist sehr oft die beste.

Vor dem Wettkampf ist die Ernährung individuell außerordentlich verschieden, da auch die nervöse Stimmungslage eine sehr große Rolle spielt. Eine sehr gehaltvolle, wenig belastende Nahrungszufuhr ist wichtig. Die zugeführte Menge hängt von der bevorstehenden Leistung ab, ebenfalls der Zeitpunkt der letzten Nahrungszufuhr. Im Vordergrund stehen Kohlehydrate, Eiweiße und besonders auch Fleisch.

Während gewisser Wettkämpfe ergibt sich die Notwendigkeit einer Zwischenverpflegung. Der Zeitpunkt ist individuell sehr verschieden und deshalb zu erproben. Es kommen nur Nahrungsstoffe in Frage, die sofort ohne wesentliche Belastung aufgenommen und verbraucht werden können.

Praktische Ratschläge

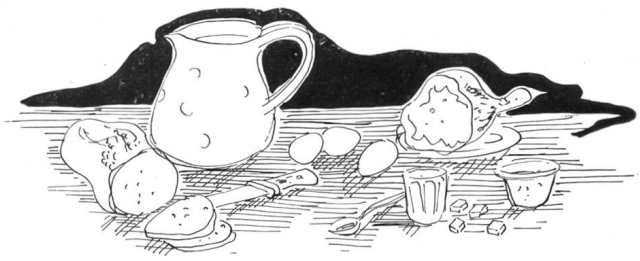
Es ist unmöglich, allgemein gültige, praktische Anweisungen zu geben. In der Ruheperiode, in der das Wettkampftraining gar keine Rolle spielt, ist die Lebensweise vollkommen natürlich. Als Beispiel seien die Erfahrungen eines sehr guten schweizerischen Skilangläufers angeführt, wie sie in zahlreichen Wettkämpfen gesammelt wurden.

Die Ernährung ist gewöhnlich gemischt, wobei lediglich darauf geachtet wird, reichlich Früchte und Nüsse, wenig Kaffee und Tee zuzuführen. Auf Alkohol und Nikotin wird während des ganzen Jahres vollkommen verzichtet, ein Verhalten, das heute von jedem guten Wettkämpfer aus Erfahrung gebilligt wird.

Zu Beginn der Trainingszeit, im Oktober, wird besonders auf ausgiebigen Schlaf geachtet. Die Lebensweise bleibt sonst normal. Möglichst häufiger Aufenthalt in frischer Luft zur Steigerung des Appetits ist zweckmäßig. Mit fortschreitendem Training wird mehr Nahrung zugeführt, besonders auch beim Frühstück, alles das aber zeitlich dem Trainingsplan angepaßt.

Zusatz von Haferbrei, Milchreis, Ovomaltine ist sehr zweckmäßig. Fleisch wird in normalen Mengen genossen, auf keinen Fall irgendwie eingeschränkt. Besonders fettarmes, wenig gebratenes Fleisch ist geeignet. Reichlich Gemüse und Früchte sind wichtige Vitaminträger.

Vor dem Wettkampf wird am Vorabend eine sehr kräftige Mahlzeit eingenommen mit viel Fleisch und wenig Fett, leichtere Speisen sind vorzuziehen. Das Abendessen ist frühzeitig einzunehmen, eine gute Verdauung ist durch einen längeren Spaziergang zu fördern. Am Morgen des Wettkampfes, zirka $1^1/_2$ Stunden vor dem Start, wird das Frühstück gegessen, das aus Milch oder Haferbrei mit reichlich Zucker und Zimt, Brot oder Knäckebrot und Ovomaltine besteht. Milch wird oft nicht gut vertragen. Ovomaltine ist eventuell in Tee, Wasser oder verdünnter Milch zu nehmen. Unmittelbar vor dem Lauf kann etwas Traubenzucker verzehrt werden. Das beschriebene Vorgehen gilt für einen Langlauf von rund 18 km Distanz.



Führt der Lauf über längere Strecken, so beginnt das Anlegen der Reserven schon drei Tage vorher. Die Mahlzeiten sollen sehr reichlich sein, viel Fleisch, eventuell auch rohes Fleisch enthalten, dazu reichlich Früchte, nicht zu viel Fett und eher wenig Milch. Am Morgen des Wettkampfes wird ungezuckerter Milchreis mit schwach gebratenem Rindfleisch 2 Stunden vor dem Start genossen. Unmittelbar vor dem Start wird etwas Zucker oder Traubenzucker genommen.

Während des Wettkampfes besteht die Zwischenverpflegung bei kurzen Läufen in einer einmaligen Einnahme von Traubenzucker oder Ovomaltine in Wasser, Tee oder verdünnter Milch. Bei längeren Strecken muß die Zwischenverpflegung ausgiebiger sein (dünner Haferbrei mit reichlich Zucker, Ovomaltine, Ovo Sport, etwas Fleisch).

Es sei nochmals betont, daß es sich hier um ein Beispiel handelt, das aber die grundsätzlichen Punkte klar aufzeigt. Die individuellen Unterschiede sind sehr erheblich. Allen Leistungssportarten sind wohl folgende Punkte gemeinsam:

Reichliche gemischte Nahrung;
erhebliche Eiweiß-, speziell Fleischzufuhr;
genügende Vitaminzufuhr durch Gemüse, Salate und Früchte;
sorgfältige, appetitliche Zubereitung, ohne daß die wertvollen Stoffe verlorengehen (Vitamine, Salze usw.);
Zulage von erprobten und einwandfreien Nährmitteln, wie Ovomaltine bei Bedarf, speziell auch Traubenzucker vor und während des Wettkampfes;
Abstinenz von Alkohol, Nikotin und anderen Reizstoffen!