

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 31 (1974)
Heft: 8

Artikel: Schnelle Beschaffung von Muskelkraft
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553177>

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: 25.12.2025

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

eine spannende Arbeit erledigt haben. Während ihrer befriedigenden Tätigkeit verspüren sie gar keinen Hunger. Sie empfinden es im Gegenteil störend, wenn sie mitten in der Arbeit aufhören müssen, um eine Mahlzeit zu geniessen, auf die sie gar nicht eingestellt sind. Andere wieder lassen sich erst durch den Hunger mahnen, dass für sie Essenszeit angebracht wäre, weshalb sie auch mit Leichtigkeit eine Mahlzeit ausfallen lassen können. Bei Uebergewichtigkeit mag es gesund sein, nur dann zu essen, wenn sich der Hunger meldet, aber vielleicht kommen dadurch die Haushaltregeln zu fest aus dem Geleise. Ehepartner sollten sich gut kennen und durch entsprechende Rücksichtnahme Vereinbarungen treffen, die keine Spannungen und Schwierigkeiten heraufbeschwören. Da in unseren Gegenden sowieso allgemein zuviel gegessen wird, sollte man sich wenigstens mit drei Mahlzeiten begnügen, es sei denn, dass jemand Untergewicht aufweist und deshalb der Zwischenverpflegung bedarf.

Wenn es auf irgendeinem Gebiet keine steife Regel geben sollte, dann ist es im Lösen dieser Frage, weshalb es angebracht ist, sich nach den Umständen zu richten und nicht allzukleinlich zu sein. Dies ist jenen möglich, die nicht an ein streng gegebenes Arbeitssumma gebunden sind.

Müsste sich die Hausfrau in solchem Falle nach jedwedem richten, dann käme sie wohl kaum zu einer anderen Arbeit. Auch Kinder und Jugendliche, die zur Schule gehen, brauchen ihre Regelmässigkeit in der Verpflegung. Schwieriger wird es, wenn sie zur Arbeit gehen und womöglich nicht mehr am elterlichen Tisch speisen können. Oft ernähren sich solche jungen Leute dann in Gaststätten und ohne das notwendige Verständnis verkehrt und mangelhaft, indem sie glauben, mit blosen Schleckereien genüge es. Es ist daher nötig, dass die Eltern, vor allem die Mutter, den Kindern in Fragen der Ernährung eine gute Schulung erteilt und richtige Gewohnheiten pflegt.

Einem gesunden Körper dürfen wir allerdings ein wenig Vertrauen schenken, da er sich alleine meldet, sollte er zu wenig Nahrung erhalten. In solchem Falle zeigt er dies oft mit einem typischen Verlangen nach gewissen Speisen an, was oft sogar einem stofflichen Bedürfnis entspringt. Muss man je nach den Umständen strenge Regeln beachten, dann kann man nicht immer auf individuelle Veranlagungen Rücksicht nehmen, wo dies aber möglich ist, wird unser Körper gewissen Nutzen daraus ziehen. Gut, wenn man ihn kennt und sich den verschiedenen Umständen anzupassen versteht.

Schnelle Beschaffung von Muskelkraft

Wer sich sportlich erfolgreich betätigen möchte, wird sich fragen, was ihm wohl am schnellsten Muskelkraft beschaffen mag. Schon in jungen Jahren hatte ich in der Hinsicht Erfahrungen sammeln können. Der erste Weltkrieg war gerade zu Ende gegangen, als ich an einem Turnfest in Reinach als junger Kunstrunner erfolgreich mitkonkurrierte. Ausser den vorgeschriebenen Pflichtübungen hatte ich auch meine freiwillig gewählten Uebungen sehr gut ausgearbeitet. Für mein Alter war ich daher, was Beurteilung und Noten anbetrifft, sehr weit nach vorne gerückt. Ein Kampfrichter, der meine Leistungen freudig anerkannte, reichte mir sein Kognak-

fläschchen mit der Aufforderung, einen Schluck zu trinken, da mir dies helfen würde. Ich hatte nur noch einen Wettkampf zu bestehen. Da ich an Alkohol gar nicht gewohnt war, brachte mich dieser wohlgemeinte Schluck beinahe um meine Auszeichnung, denn meine sonst elastischen Glieder waren dadurch so schwer geworden, dass mir dieser Zustand wirklich Mühe bereitete.

Alte und neue Ansichten

Damals herrschte noch die Ansicht, man müsse einige Tage vor dem Wettkampf rohe Eier austrinken und kräftige Eiweissnahrung essen, um durchhalten zu können und

gute Leistungen zu vollbringen. Instinktiv griff ich indes zum Gegenteil, indem ich mich natürlichem Frucht- und Traubenzucker aus getrockneten Trauben zuwandte. Auch mit Feigen und Datteln und höchstens noch mit Mandeln ernährte ich mich. Soviel war mir damals schon klar, dass Eiweiss wohl ein Baustoff aber kein Betriebsstoff ist. Bekanntlich braucht man, um sportliche Leistungen bewältigen zu können, Betriebsstoff. Mein Verständnis zu jener Zeit empfahl mir den natürlichen Traubenzucker, nicht etwa jenen sogenannten weissen Traubenzucker, der künstlich aus Stärke gewonnen wird.

Meinen Kollegen wagte ich allerdings meine Ansicht nicht anzuvertrauen, denn diese hätten mich gründlich ausgelacht, war sie doch gegen die damals in Sportkreisen herrschende Meinung gerichtet. Zu jener Zeit war es noch schwierig, eigene Ansichten zu vertreten, was ich oft sehr bitter zur Kenntnis nehmen musste. Das war allerdings vor mehr als 50 Jahren. Hat sich seither die Einstellung der Gesamtheit auf diesem Gebiet jedoch gross geändert? Noch heute gibt es Tausende moderner Menschen, die neuzeitlichen Ernährungsproblemen nichts nachzufragen scheinen.

Betrachtet man ihren Proviant, den sie auf Bergtouren und Wanderungen mitnehmen oder fragt man sie, wie sie sich für andere körperlich anstrengende Leistungen ernähren, dann kann man darob nur den Kopf schütteln, denn da schwört man auf hartgesottene Eier, auf Käse, Speck und andere Eiweissnahrung, statt saftige Früchte zu bevorzugen nebst Datteln, getrockneten Weinbeeren, Mandeln und Vollwertmüsli, das sich als wertvolle, kozentrierte Kohlenhydratnahrung empfehlen kann. Es ist wirklich nicht leicht, alteingebürgerte Ansichten auf dem Ernährungsgebiet auszumerzen. Obschon viele Menschen wissen, dass ihre Gewohnheiten veraltet sind und nicht stimmen, fällt es ihnen doch schwer, sich entsprechend umzustellen. Wer auf Touren nicht gerne Brot mitnimmt, weil es hart werden kann, erhält jetzt durch das bereits empfohlene Risopan eine praktische, gehaltvolle Kohlenhydratnahrung mit kleinem Gewicht und einem Maximum an Nähr- und Vitalstoffen. Man wird beim Wandern wie auch bei irgendwelchem Bewegungssport weniger ermüden, wenn man sich richtig ernährt, und zwar nicht mit Aufbau-, sondern mit Betriebsstoffen.

Beurteilung der Getreidearten

Die Vielgestaltigkeit der Getreidearten lässt die Frage auftreten, wer unter ihnen die wertvollste sein mag. Ein schotischer Bauer wird ohne Zögern antworten, er betrachte den Hafer als die wertvollste Getreideart. Sein Urteil stützt sich auf die kräftigende Wirkung, die der tägliche Haferbrei auf unsere Gesundheit auszuüben vermag. Nicht nur die Pferde, auch wir ziehen aus dem täglichen Genuss von Hafer gebührenden Nutzen, erhält er doch erfahrungsgemäss gesund und leistungsfähig.

Anderer Meinung waren die Aegypter zur Pharaonenzeit, war in diesem Lande doch der Anbau von Weizen üblich. Durch biblische Unterweisung kennen wir wohl alle die damalige, segensreiche Wirksamkeit des Patriarchen Joseph. Hätten wir

ihn fragen können, welche Getreideart er als die wertvollste einschätzt, dann wäre seine Wahl umständshalber auf den Weizen gefallen. Auch die römischen Legionäre waren der gleichen Ansicht. Wenn sie ohne Getreidekörner auskommen und sich nur mit einer Fleischration begnügen mussten, waren sie unzufrieden.

Wie ich bei meinem Aufenthalt in Zentralamerika feststellen konnte, gelten für die dort lebenden Indianer Mais und Bohnen als die beste und kräftigste Nahrung. Sie bereiten daraus die bekannte Tortilla, die auch ich essen lernte, gewissermassen eine Art kleiner Omeletten, die als tägliches Brot die Grundlagen ihrer Ernährung darstellen. Auch die Bantuneger in Südafrika huldigen dem Mais als Hauptnahrung.