Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 32 (1975)
Heft: 10

Artikel: Kraftnahrung für Sportler
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970623

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: 09.08.2025

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

müsse. Solcherlei Ueberlegungen sind nur möglich, wenn man keine Ahnung davon hat, dass Kohlrabiblätter einen hervorragenden Heilwert aufweisen. Ich belächelte deshalb die Ansicht meines Freundes im stillen. Kohlrabiblätter sind nämlich nicht nur kalzium-, sondern auch kaliumreich. Wir mögen davon keine Kenntnis besitzen, wenn wir aber wissen, wie notwendig Nährsalze für unsere Gesunderhaltung sind, dann verstehen wir besser, weshalb man Blätter mit einem besonderen Nährsalzreichtum zu wertschätzen beginnt. Unter sämtlichen Gemüsen, die wir in unserem Garten ziehen, gibt es kein anderes, das kalziumreicher wäre als die Kohlrabiblätter. Mit ihren Stielen stehen sie diesbezüglich weitaus an erster Stelle. Doch ist auch ihr Kaliumgehalt beträchtlich. So, wie man aber diese Blätter als wertlos behandeln kann, indem man sie verächtlich wegwirft, so stellt man sich auch gegen die Storzen und Stümpfe von Kohl, Kabis und Blumenkohl ein. Wenn man von diesen die äussere Schicht wegschält, dann erscheint das zarte, weiche Mark, das man als gehaltvollen Kalklieferanten verwerten sollte, indem man es raffelt und unter die Salate mengt oder ungekocht der bereits fertiggestellten Suppe beigibt. Auf diese Weise erhält man tatsächlich ein billiges Kalziumpräparat. Statt alles wegzuwerfen, was man als unscheinbar betrachtet, heisst es viel eher achtsam zu sein, denn dadurch lassen sich manche Ernährungsschäden ausgleichen.

Weiterer Vorzug

Die Kohlrabiblätter weisen zudem noch einen hohen Eisengehalt auf und stehen diesbezüglich nahezu an erster Stelle. Mit ihnen könnten sich nur noch der Sauerampfer und die Brennessel messen, weil diese in der Hinsicht die erwähnten Blätter übertreffen. Dieserhalb war früher ja auch der Sauerampfer beliebt, und man bediente sich seiner, indem man ihn feingeschnitten unter die Salate mengte, aber heute darf man ihn nur noch auf biologisch gepflegten Wiesen ernten, wenn man die Nachteile verkehrter Düngung umgehen will. Bekannt und beliebt ist ja auch der Spinat als Eisenlieferant, doch auch er untersteht biologischer Pflege, soll er seine Vorzüge beibehalten.

In verschiedenen Südländern gehören die Kohlrabiblätter erfahrungsgemäss zu den bevorzugten Gemüsen. Auch wir sollten sie, frisch geerntet, sofort in diesem Sinne verwerten. Hausfrauen, die gewohnt sind, schmackhafte Gemüse zuzubereiten, finden bestimmt auch eine Möglichkeit, sie auf geschickte Weise zum Leckerbissen werden zu lassen.

Kraftnahrung für Sportler

«Je mehr Eiweiss, desto mehr Muskelkraft!» Das erklärte mir ein bekannter Schweizer Sportler, während er sich gleichzeitig nach der besten Eiweissart, beziehungsweise nach konzentrierter Eiweissnahrung bei mir erkundigte. Von Dr. Ahli aus Schweden erfuhr ich seinerzeit, dass Versuche bei Spitzensportlern mit natürlichem Frucht- und Traubenzucker nebst einer ausgeklügelten Fruchtkostnahrung und mässiger Eiweisszufuhr die besten Ergebnisse zu erzielen vermochten. Ich konnte ein solches Experiment in den Schweizer Alpen prüfend beobachten, zusammen mit einem athletisch gebauten Partner, der vorwiegend von Eiweissnahrung lebte, indes ich nur getrocknete Trauben, Datteln, Feigen, Mandeln, Pinienkerne, Vollwertmüesli nebst Risopan, also eines der wertvollsten Vollkornbrote, zu mir nahm. Als Flüssigkeit diente mir gutes Wasser aus dem sauberen Bergbach. Mit dieser gehaltvollen, aber leichten Ernährungsweise war ich eher auf dem Gipfel, und zwar mit normaler Herztätigkeit, als mein Testgefährte. Sportler können diesen einfachen Versuch beliebig nachprüfen. Bei gleichen Voraussetzungen werden auch die soeben erwähnten Ergebnisse erzielt und bestätigt werden.

Hebung der Leistungsfähigkeit

Durch diese Bestätigung wird erwiesen, dass auch der Sportler nicht mehr als 50 bis 60 g Eiweiss pro 70 bis 80 kg Körpergewicht täglich benötigt, selbst bei sportlicher Anspannung. Alles, was mehr ist, forciert die Stoffwechselmaschine unnötig und ergibt ein Ueberangebot an Harnstoffen. Durch eine Vermehrung der Enzymproduktion wird auch die Bauchspeicheldrüse forciert, ebenso werden die Nieren überbeansprucht, aber auch der Kreislauf und das Herz.

In Finnland konnte ich bei Sportlern einen Eisenmangel im Blut und oft ein Hämoglobindefizit feststellen, was für mich eine interessante Beobachtung bedeutete. Ich erteilte daraufhin dem Leiter einer finnischen Sportgruppe den Rat, seinen Leuten Brennesselpulver zu verabreichen oder Alfavenatabletten zu empfehlen, enthalten diese doch Alfalfa, Brennesseln und die grüne, biologisch gezogene Haferstaude. Auch mit zusätzlich etwas mehr grünen Salaten, mit genügend Gemüse und Obst könnte man dem Uebel beikommen.

Es ist immer gut, richtigen Bescheid zu wissen, denn früher war man wirklich der Meinung, dass die Muskelkraft durch mehr Eiweiss gesteigert werden könne, aber die Erfahrung bewies, dass eine gewisse, kluge Einschränkung vorteilhafter ist, wobei die Aufnahme von Vitaminen und Mineralbestandteilen volle Berücksichtigung erfordern, denn ein diesbezüglicher Mangel wirkt sich auf die gesamte Leistungsfähigkeit ungünstig aus.

Was verschafft Ausdauer?

Unwillkürlich überlegte ich mir, warum in Sportkreisen die erwähnte Eiweisstheorie Fuss fassen konnte. Dabei erinnerte ich mich einer sogenannten Remkontagung in London. England war in Sachen Ernährung lange rückständig, sollte nun aber damals von der erwachenden Geschäftswelt erobert werden. Kein Wunder, dass sich der Eiweissgedanke vorherrschend durchsetzte. Ein Herr Hofmann aus den USA sprach darüber, als ob das Eiweiss als Muskelbildner und Kraftspender das A und das O für den Sportler bedeute. Dies erweckte den Eindruck, von der Eiweisszufuhr hänge der ganze Erfolg ab. Die Ansichten, die der Redner vertrat, möchten betreffs Muskelbildung zwar nicht ganz unrichtig sein. Bei einem Aufenthalt in Japan konnte ich die Ernährungsweise von Ringkämpfern beobachten. Auch andere, mehr oder weniger brutale Sportarten verlangten eine gleiche Ernährung. Teils von Kindheit an waren diese Sportler auf eiweissreiche Mastkur eingestellt, wodurch wirklich Muskelathleten entstanden, wie man solche nur in Japan in dieser typisch massiven Art vorfinden kann. Eine solche Mastkur entspricht nicht meinen Ansichten, obwohl ich weiss, dass ein gemästeter Ochse für den Augenblick mächtig, stark und gefährlich sein kann. Vergleicht man aber seine Leistungsfähigkeit mit einem Tier, das man nicht mästete, weshalb es nicht so gewichtig sein kann, sondern eben schlanker ist, dann kann man die Ueberraschung erleben, dass das Mastvieh dem normal ernährten Tier an Ausdauer niemals gewachsen ist.

Es würde einem solchen Muskelriesen aus Japan bestimmt schwer fallen, sich mit mir auf einer Skitour zu messen. Bei ständiger Steigung mit den Fellen auf 4000 m Höhe zu gelangen, möchte für einen Uebergewichtigen als zu grosse Anstrengung gelten. Ihm möchte es daher schwerfallen, den Gipfel mit normaler Herztätigkeit zu erreichen, während dies Menschen mit meinem Körperbau ohne besondere Mühe gelingt, und zwar mit dem Ergebnis, vor dem Muskelriesen auf dem Gipfel zu landen. Das Gewicht und die übermässig entwickelte Muskelkraft ist noch lange keine Garantie für die notwendige Ausdauer, was schliesslich bei vielen Sportarten von ausschlaggebender Bedeutung ist. Jeder mag sich auf dem Ernährungsgebiet seine eigene Ueberzeugung schaffen, aber die Erfahrung ist meist von grösserem Nutzen für den Sportler, weshalb er umlernen sollte, um leichter zum Ziel zu gelangen.