Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 49 (1992)
Heft: 10: In den Augen den körperlichen Zustand ergründen

Artikel: Leistung steigern mit Hilfe der Natur
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558287

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: 12.12.2025

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

Leistung steigern mit Hilfe der Natur

Der holländische Apotheker Dr. Paul M.M. Nijs hat eine klare Meinung über das Doping bei Tour de France-Radfahrern und anderen Spitzensportlern: «Doping ist gegen alle Regeln des Sports», meint er. «Ausserdem macht es sportliche Leistungen abhängig von Arzneimitteln statt vom eigenen Leistungsvermögen.» Dr. Nijs war jahrelang auf der Suche nach natürlichen Alternativen für die äusserst schädlichen (und streng verbotenen) chemischen Doping-Präparate. Und dies mit viel Erfolg!

Mit seinen natürlichen Mitteln begleitete Dr. Nijs schon zahlreiche Spitzensportler, vor allem Langstrecken-Läufer und Radrennfahrer. Der zweifellos prominenteste unter ihnen ist der amerikanische Spitzen-Radrennfahrer Greg LeMond, der unter anderem dank der Beratung von Dr. Nijs die Tour de France in den Jahren 1986, 1989 und 1990 gewann!

«Am Anfang meiner Tätigkeit als Apotheker», erzählt Nijs, «kam ich immer wieder in Kontakt mit Athleten und anderen Sportlern, die durch klassische Dopingmittel wie Amphetamine, Stimulanzien und Abmagerungsmittel zu menschlichen Wracks heruntergekommen waren. In jener Zeit konnte dies sehr leicht geschehen, denn von einer ernsthaften Dopingkontrolle unter Spitzensportlern war noch keine Rede.» Deshalb begann er ernsthaft mit der Suche nach einem Ersatz für diese schädlichen Doping-Präparate. «Um so mehr», erklärt er, «als Sportler unbedingt etwas einnehmen wollen. Sie verlangen mehr oder weniger danach. Und solche Alternativen habe ich schliesslich gefunden – in verschiedenen pflanzlichen Extrakten wie beispielsweise dem russischen Ginseng.»

Gut ausgeruht an den Start mit Johanniskraut

Dr. Nijs, der ein grosser Bewunderer von Alfred Vogel ist, gibt seinen Spitzensportlern unter anderem auch Johanniskraut-Präparate, um den Stress vor einem Wettkampf zu vermindern. Kurz vor einem Wettkampf ist jeder Sportler nervös. Das Gute am Johanniskraut ist, dass es beruhigt, ohne die Konzentrationsfähigkeit zu beeinträchtigen. Um einen guten Schlaf zu ermöglichen, empfiehlt es sich deshalb, abends vor einem Wettkampf ein Johanniskraut-Präparat (Hypericum) zu nehmen. Denn besonders für Radrennfahrer ist es wichtig, dass sie gut ausgeschlafen am Start erscheinen. Für die gute Durchblutung der Muskulatur werden die Beine mit Johannisöl eingerieben.

Dem Körper etwas nachhelfen

Ein weiteres Beispiel einer stimulierenden Pflanze ist die Sarsaparille. Diese Pflanze enthält dieselben chemischen Grundstoffe wie die von vielen Spitzensportlern eingenommenen Hormone. Dr. Nijs verabreicht den Sportlern ein Extrakt dieser Pflanze in Kapselform, womit dem Körper Stoffe zugeführt werden, die die Hormonproduktion anregen. Daneben achtet er darauf, dass der Sportler durch eine ausgewogene, gesunde Ernährung alle wichtigen natürlichen Baustoffe erhält. Mit dieser Art von «Doping» wird dem Körper der Spitzensportler lediglich auf eine natürliche und völlig unschäd-

Stimulierend für die Rennfahrer wirken nicht nur die Kerne der Sonnenblume – sondern vor allem die wunderschöne Landschaftspracht.

liche Art «nachgeholfen». Der Sportler produziert also die Hormone selbst, im Unterschied zu den gefährlichen Doping-Präparaten.

Es ist Dr. Nijs auch gelungen, mit pflanzlichen Präparaten die Produktion von Milchsäure herabzusetzen. Bekanntlich bildet der Körper bei schwerer Anstrengung Milchsäure. Die Übersäuerung im Blut oder in den Muskeln verursacht Schmerzen, die den Sportler in seiner Leistung behindern. Es ist deshalb für ihn wichtig, die Milchsäureproduktion so niedrig wie möglich zu halten. Das kann durch gutes Training erreicht werden, aber auch bestimmte Pflanzen haben diese Wirkung. Durch pflanzliche Mittel, vor dem Wettkampf eingenommen, kann man länger in hohem Tempo laufen oder radfahren.

Mit natürlichen Mitteln Weltmeister

Der belgische Radrennfahrer Freddy Maertens ist ein Paradebeispiel für die Wirksamkeit natürlicher Doping-Mittel. «Als Freddy Maertens zum erstenmal zu mir kam», erzählt Fachmann Dr. Nijs noch sichtlich beeindruckt, «war er sowohl geistig als auch körperlich in einem schlechten Zustand. Als erstes musste er eine strenge Diät befolgen, danach verabreichte ich ihm stärkende pflanzliche Mittel. Sein persönlicher Trainer hat dann den ganzen Winter 1980/81 mit ihm trainiert. Absichtlich, denn sonst hätte die Gefahr bestanden, dass Freddy wieder in alte Dopinggewohnheiten zurückgefallen wäre.»

Im Frühjahr 1981 war Freddy Maertens dank diesem persönlichen Training und den pflanzlichen Präparaten wieder Tour-de-France-tauglich. Aber niemand glaubte mehr an ihn, nicht einmal sein eigener Mannschaftsleiter. Mit viel Mühe konnte Nijs erreichen, dass Freddy doch noch in die Tour de France-Equipe aufgenommen wurde. Und das Resultat war überwältigend: Der selbe Freddy Maertens gewann in der Tour de France 1981 sechs Etappen. Und nachher ist er sogar noch Weltmeister geworden!