Objekttyp: **Advertising**

Zeitschrift: **Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin**

Band (Jahr): **123 (1997)**

Heft 19

PDF erstellt am: **17.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

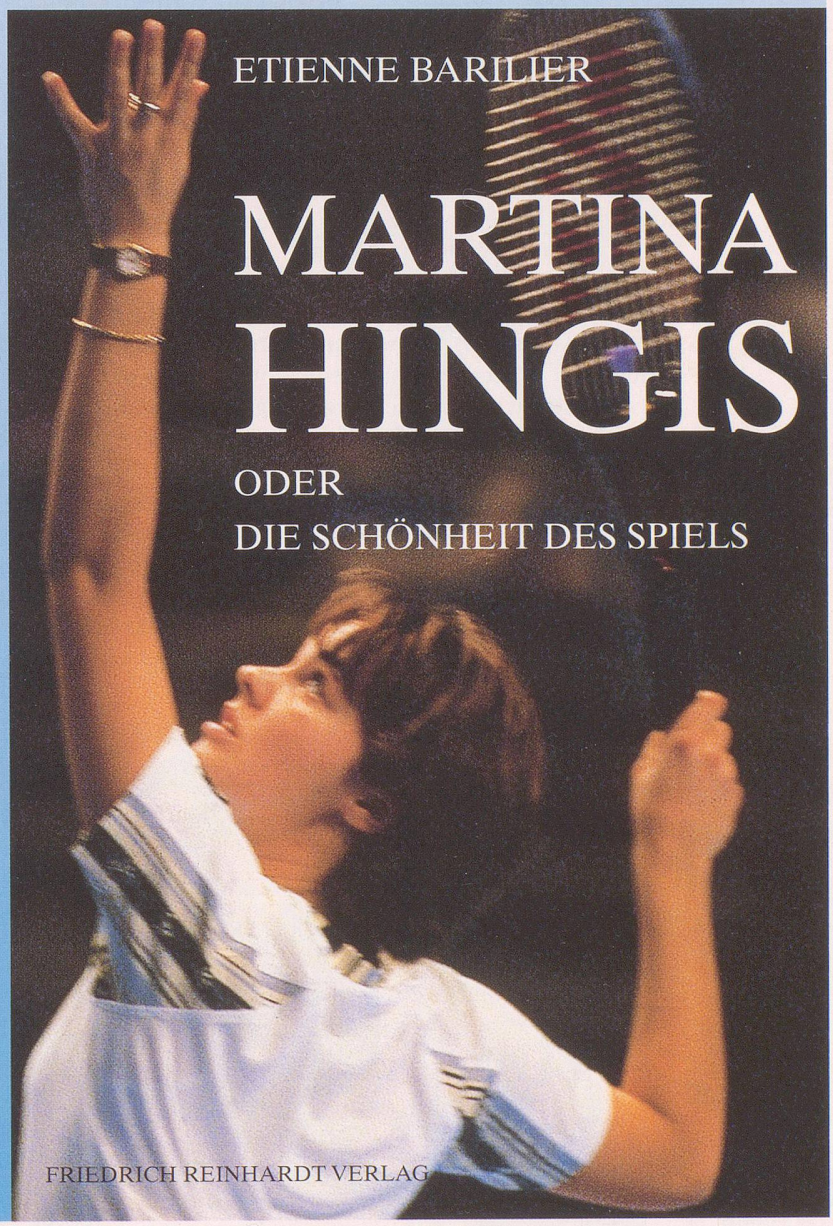
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

«Martina Hingis ist wahrscheinlich das reinste Talent der Tennisgeschichte.»

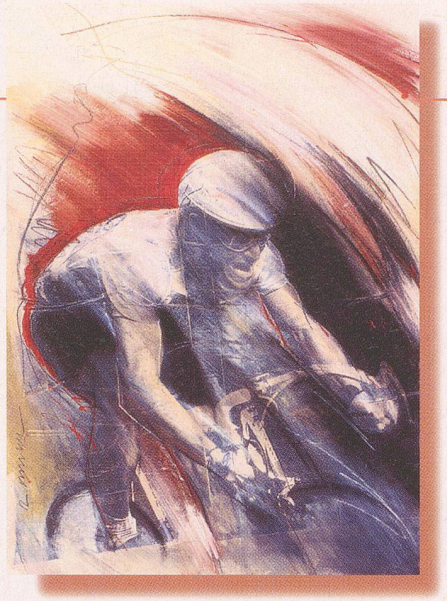
Diese Behauptung beweist Etienne Barilier nicht nur durch die Aufzeichnung ihrer erstaunlichen Karriere von den ersten Anfängen bis an die Spitze der Weltrangliste. Er zeigt in diesem Buch über den jungen Star die faszinierende Mischung aus Spontaneität und Stil, die dem Wettkampf die Schönheit des Spiels zurückgibt und den Sport zur Kunst macht.



144 Seiten
mit vielen Bildern
Broschiert, Fr. 24.80

Friedrich Reinhardt Verlag Basel

ENERGIE BRINGT LEISTUNG



Menschen können bis zu 30 km/h rennen, 240 cm hoch springen und über 200 kg heben. Was passiert im Körper bei solchen Hochleistungen?

Der Basketballspieler auf dem Platz, die Schwimmerin im Pool und der Gewichtheber im Kraftraum: Sie alle verlangen von ihrem Körper Höchstleistungen. Beim Basketball sind vor allem Schnelligkeit und Beweglichkeit gefragt, beim Schwimmen Ausdauer und beim Gewichtheben Kraft: Wer sich sportlich betätigt, beansprucht seine Knochen, Muskeln, Sehnen und Bänder also auf ganz verschiedene Weise. Zusätzlich muss der Organismus oft innerhalb von Sekundenbruchteilen von «Ruhe» auf «Schwerstarbeit» umschalten – zum Beispiel beim Start eines Hundertmeterlaufs. Im Normalfall kann sich der Körper – mit etwas Training – problemlos an veränderte «Arbeitsbedingungen» anpassen. Wie schafft er das?

Voraussetzung dazu ist die Fähigkeit des Organismus, die Leistung von Kreislauf und Atmung gewaltig zu steigern. Denn bei einer anstrengenden Arbeit braucht die Muskulatur bis zu 500mal mehr Sauerstoff als in Ruhe. Gleichzeitig entstehen in den Muskeln vermehrt «Abfallstoffe» wie Kohlensäure und Laktat, die weggebracht und ausgeschieden werden müssen.

Allein schon beim Transport des Sauerstoffs wird der Körper enorm gefordert. Zuerst müssen die Lungen vermehrt Sauerstoff aufnehmen: Die Atemfrequenz steigt deshalb bei einer starken Anstrengung von etwa 8-10 bis zu 60 Atemzügen pro Minute. Von der Lunge muss das sauerstoffhaltige Blut so rasch wie möglich zu den Muskeln transportiert werden – das Herz muss also seine Leistung erhöhen. Mit bis zu 180 Schlägen pro Minute (normal sind 60-80 Schläge) pumpt es das Blut durch den Kreislauf. Dabei steigt auch der Blutdruck an.

Wie gut der Körper eine Anstrengung bewältigen kann, hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab. Zum Beispiel vom Trainingszustand oder vom Alter. Wichtig ist auch die Art der Anstrengung: Selbst ein geübter Velofahrer mit trainierten Beinmuskeln wird rasch ans Ende seiner Ausdauer kommen, wenn er einen ganzen Nachmittag Speerwerfen muss. Eine grosse Rolle spielen zudem äussere Umstände wie Temperatur, Luftfeuchtigkeit oder Luftdruck. Denn sobald sich der Organismus auf ungewohnte Umstände einstellen muss, verringert sich seine Leistungsfähigkeit.

Unabdingbar für eine optimale körperliche Leistung ist selbstverständlich die Energiezufuhr. Genauso, wie ein Auto ohne Benzin nicht fährt, kann auch der Organismus seine Funktionen ohne Energie nicht aufrechterhalten. Der Mensch nimmt Energie in Form von Nahrung auf. Besonders wichtig für Sportlerinnen und Sportler sind die kohlenhydrathaltigen Nahrungsmittel: sie enthalten viel Energie (Kalorien), die vom Körper leicht aufgenommen und von den Muskeln rasch verwertet werden kann.

Neben den energiereichen Nahrungsmitteln unterstützen noch andere Stoffe den Organismus dabei, sich an eine höhere Leistung anzupassen. Besonders interessant ist die «adaptogene» Wirkung des natürlichen Ginseng-Extraktes (G 115). Mit der Zufuhr von Ginseng kann der Körper rascher und leichter auf eine anstrengende Tätigkeit reagieren.
Das Resultat: eine deutliche Leistungssteigerung – auf natürliche Weise.

Anzeige

Ginsana® enthält den Ginseng-Spezialextrakt G 115.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
Ginsana Products Lugano, Boehringer Ingelheim, Basel.

SWISS SPORT MARKETING POOL

Weitere Informationen siehe Arzneimittel-Kompendium der Schweiz.