

Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 12 (1955)

Heft: 7

Artikel: Nahrung und Ernährung

Autor: Albonico, Rolf

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991402>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 16.05.2025

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

Eine Stimme zum Berufssport

Prof. Dr. Carl Diem

Die Fratze des Sports hat zum Zusammenbruch der Stufenleiter der Werte geführt. Wenn man den Rekord überschätzt, dann setzt man eine vergängliche Leistung als solche an die Stelle der sittlichen Kraft, die zu ihr führt, und bevor das Zeitalter des Rekords eingebrochen ist, galt als Maßstab der kulturellen Werte nicht das persönliche, in der Gegenwart aufgehende Tun, sondern was von der augenblicklichen Leistung für die Zukunft blieb (Spranger). Hier hat der Sport zu seinem Teil Unerwünschtes ausgelöst, aber er ist nicht schuld daran; Beweis ist das Unmass der Ehrung, die der deutsche Sieg in der Fussball-Weltmeisterschaft ausgelöst hat. Der Sport kam bei der Ehrung dieses Erfolges gar nicht zu Worte, sondern die Gemeinde-, Staats- und Bundesbehörden übersteigerten sich, von der Gestellung eines Sonderzuges angefangen bis zur Auszeichnung durch die höchsten Stellen und dies, obwohl es zwar ein Erfolg in der sportlichen Weltorganisation war, aber doch gar kein echter Sport, denn es hat sich um Vertragsspieler gehandelt, und ohne dass ich dies verwickelte Problem hier vertiefen will, lässt sich nicht verheimlichen: bezahlter Sport ist überhaupt kein Sport, sondern Gelderwerb und als solcher das Gegenteil des Sports. Er mag als technisches Vorbild dienen, und tatsächlich können wir aus den professionellen Trainingserfahrungen, sei es des Balletts, sei es der Staatsamateure, manche gute Lehre nicht nur für die echte Sportleistung, sondern für die Bewegungstherapie ziehen. Man möge auch nicht begütigen: nur ein verschwindend kleiner Teil an der Spitze bezöge seinen ehrlichen oder unehrlichen Gewinn: es muss nicht die Mehrzahl der Körperzellen

erkranken, auf dass man in Todesgefahr schwebe: es genügen schon einige wenige, und das Bezahlen von Sportleistungen ist nicht nur eine Verführung für die Sportsleute und eine Sünde am Wertgehalt des Sports, sondern auch eine Sünde an der Würde der wertschaffenden Arbeit. Was soll aus einem Volke werden, dessen Jugend in dem Glauben aufwächst, man könne sich genau so gut an sportlichen Darbietungen bezahlt machen, wie man Lohn für ehrliche Arbeit einstreicht: Geld sei eben Geld.

Für den Einbruch der Gewinnsucht in den Sport gibt es eine Erklärung, nicht Entschuldigung: die Ueberschätzung des Wirtschaftlichen gegenüber dem Geistigen in unserem gesamten öffentlichen Leben.

Wir sind aber alle verpflichtet, und der Sport darf sich davon nicht ausnehmen, die sittlichen Wertmaßstäbe der menschlichen Leistung mit grosser Gewissenhaftigkeit und Ehrfurcht aufzurichten.

Bei diesem Sport um Geld, beim bienenfleißigen Bemühen, den Amateurbetrug zu entschuldigen, als «unausweichlich» zu erklären, ja beinahe zur öffentlichen Pflicht zu machen, kommt mir immer das Hauff'sche Märchen von Peter Munk, des Kohlenbrenners Abenteuer im Schwarzwald, ins Gedächtnis: Der Kohlenmunkpeter verkauft aus Erlebnislust sein zukünftiges Herz und trägt stattdessen ein steinernes, so dass er, abgestumpft gegen alles Gute und Schöne, Frau und Mutter kränkt und quält, — wahrlich ein tiefes Gleichnis für die vernichtende Macht der Geldgier, wenn das Herz aufhört, fürs Hohe zu schlagen.

(Aus einem Vortrag der Tagung der Evangelischen Akademie zu Loccum über den olympischen Gedanken).

Nahrung und Ernährung

von Dr. Rolf Albonico

Es drängt sich auf, im Rahmen unseres Zyklus «Der Sportler und seine Gesundheit» auch den Fragen der Ernährung im Sport einige Aufmerksamkeit zu schenken, bildet eine zweckmässige Ernährung doch einen der Eckpfeiler für eine gute Gesundheit, d. h. für Wohlbefinden, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit, welche ja die direkten und indirekten Ziele des Sportes sind.

Das Problem der Ernährung im Sport zu behandeln, dürfte zwar nicht sehr dankbar sein. Wir wissen, dass die Fragen von Nahrung und Ernährung ganz allgemein — also nicht nur im Zusammenhang mit Sport — eine eminente Rolle spielen und zu den meist diskutierten und umstrittenen praktischen Lebensfragen überhaupt gehören. Wenn in diesen Fragen so wenig Uebereinstimmung herrscht, so deshalb, weil an der Lösung Fachleute und Laien gleichermassen beteiligt sind, weil Sonderinteressen jeder nur denkbaren Art die Objektivität beeinflussen und weil — und dies nicht zuletzt — Tradition, Sitte und Mode, ja Weltanschauung jedes Urteil in mehr oder weniger starkem Masse persönlich färben. Und werden die Ernährungsfragen gar im Zusammenhange mit dem Sport diskutiert, was in der Praxis heisst: mit dem sportlichen Leistungsvermögen, so gesellen sich zu den bereits genannten urteilbildenden Faktoren noch eine Menge weiterer hinzu, was das Problem nicht einfacher werden lässt. Solche meinungsbildende Faktoren sind etwa: die (angeblich) eigene Erfahrung, das Beispiel des Sportkameraden, das Vorbild der «Kanone», die Weisungen des

Trainers oder Sportlehrers, die Angaben irgendeiner Trainingsanweisung oder die neusten Resultate der Sporternährungsforschung. Unsere Ausführungen zum Thema möchten deshalb, in Würdigung dieser vielschichtigen und uneinheitlichen Ausgangslage, etwas Zurückhaltung üben, nicht Rezeptbuchcharakter aufweisen, vielmehr einige Grundlagen geben zu eigenem Weiterdenken und kritischer Anwendung.

Gehen wir bei unseren Fragen der Nahrung und Ernährung vom Appetit aus. Appetit ist nicht zu verwechseln mit Hunger: Appetit ist Esslust, Hunger dagegen ein unangenehmes Gefühl, ein Trieb zur Selbsterhaltung. Der Appetit nun reizt nicht nur zum Essen, sondern er leitet auch — sofern er nicht verdorben ist — das Verlangen instinktiv auf bestimmte Speisen und hört auf, wenn ganz bestimmte Mengen genossen sind. Falsche, durch Tradition und Sitten bedingte Essgewohnheiten haben nun bei vielen, vielleicht den meisten Menschen dieses instinktive Appetitgefühl abgestumpft, so dass einerseits wahllos, andererseits — und dies vor allem — zu viel gegessen wird. Und dies darf mit einiger Gewissheit behauptet werden: auch unsere Sportler essen im allgemeinen zu viel — auf jeden Fall eher zuviel als zu wenig. Dass die Folgen des Zuvielessens ausschliesslich nachteilig sind für Gesundheit und Leistungsfähigkeit, ist einer der wenigen Punkte, worüber sich die Ernährungsfachleute einig sind. Dass Vielessen auch zum schädlichen Vieltrinken verleitet, sei speziell für den Sportler erwähnt. — Im allgemeinen ist zu sagen, dass

der trainierte Sportler mit kleineren Mengen auskommt als der untrainierte: der trainierte Organismus arbeitet ökonomischer auch im Verwerten der Nahrung. Andererseits gilt es zu beachten, dass zu Beginn eines Trainings mit den Anforderungen an den Körper die Anforderungen an die Nahrung, auch mengenmässig, gesteigert sind. Dies gilt dann wiederum auch für die Spitzensportleute in ihrer Höchstform. Die Sache ist also nicht ganz einfach, doch durchaus logisch.

Wichtiger als die Nahrungsaufnahme ist der Verbrauch, die Verarbeitung der Nährstoffe und die Verwendung der Abbauprodukte im Organismus. Dieser Verbrauch wird bestimmt durch das lebende Körpergewebe und somit im wesentlichen durch die vererbte Konstitution. Es gilt also, über die allgemeinen Ernährungsregeln hinaus, im Einzelfall die Konstitution des betreffenden Sportlers mitzuberücksichtigen. Neben der erbmassigen Veranlagung kann der Körper jedoch bis zu einem gewissen Grade an eine ordentliche Verwertung der aufgenommenen Nahrung gewöhnt werden, nicht zuletzt durch Beachtung eines natürlichen Rhythmus in der Verdauung, gesteuert durch regelmässige Nahrungsaufnahme und vor allem durch regelmässige tägliche Darmentleerung.

Die eben erwähnte erbbedingte konstitutionelle Verschiedenheit bezieht sich nicht nur auf die Quantität der Nahrung, sondern vielleicht noch mehr auf die Qualität, d. h. auf die Zusammensetzung, vor allem hinsichtlich der bedeutsamen Frage, ob mehr die vegetarische oder eher die Fleischkost bevorzugt werden soll. Hier kann — nicht als Regel, aber als Hinweis — genommen werden, dass der schlankwüchsige leptosome Typ oftmals die Pflanzenkost vorzieht, während der festere Pykner sich eher dem Fleischgenuss hingibt.

Von einiger Bedeutung ist auch die betriebene Sportart, d. h. ihr physiologischer Charakter. Diesbezügliche Angaben sind zwar spärlich anzutreffen: so soll z. B. für kurzdauernde, sehr rasche Leistungen ein grösserer Eiweissbedarf nötig sein als für langsame, auch wenn diese, wie etwa Bergsteigen, auf viele Stunden ausgedehnt werden. Analog gilt ein leicht erhöhter Flüssigkeitsgehalt und etwas fettreiche Muskelsubstanz für kurze Schnelligkeitsleistungen als vorteilhaft, für Dauerleistungen hingegen als nachteilig.

Mit der Erwähnung von Eiweiss und Fett haben wir bereits zwei der drei Nährstoffe, aus denen sich die Nahrung im wesentlichen zusammensetzt, genannt; der dritte Nährstoff wird gebildet durch die Gruppe der Kohlehydrate. Die meistdiskutierte Frage ist nun die des relativen Bedarfes dieser drei Nährstoffe. Aus der Fülle der sich widersprechenden Angaben seien für unsere Zwecke — getrennt für die drei Nährstoffe — folgende Uebereinstimmungen festgehalten:

Im Eiweiss haben wir vorwiegend das Baumaterial des Körpers; sein häufiges Vorkommen in den verschiedensten Nahrungsmitteln sichert normalerweise die benötigte Quantität. Zu reichliche Eiweissernährung wird als schädlich, zum mindesten belastend für den Organismus abgelehnt. Tierisches Eiweiss gilt dem pflanzlichen hinsichtlich der Ausnützbarkeit als überlegen.

Stellt das Eiweiss vorwiegend das Baumaterial des Körpers dar, so liefern die Kohlehydrate den Betriebsstoff für die Muskelarbeit und für die Tätigkeit der innern Organe. Es überrascht daher nicht, dass der Bedarf an Kohlehydraten bei Arbeitsleistung zunimmt, und zwar auf Kosten des Eiweissbedarfes. Führt ein Ueberschuss an Eiweiss leicht zu einer unvorteilhaften Ueberlastung des Organismus mit Abbauprodukten aller Art, so ist ein Zuviel an aufgenommenen Kohlehydraten weniger schädlich; sie können auf zweckmässige Weise im Körper gespeichert werden und bilden so eine Art Reserve für Zeiten grosser Beanspruchung. Sind dann diese Reserven bei sport-

lichen Dauerleistungen aufgebraucht, dann ist es bekanntlich leicht möglich, dem Körper kurzfristig nachzuhelfen: nämlich durch Zufuhr von Zucker. Das Kohlehydrat Zucker spielt denn auch eine grosse Rolle im Sport; ein spezielles Wort darüber ist deshalb berechtigt:

Am zweckmässigsten ist die Verabreichung von Zucker im Sinne zusätzlicher Ernährung in der Form stark gesüsster, warmer Getränke, wobei daran zu denken ist, dass brauner Rohrzucker und echter Honig besser sind als chemisch gereinigter weisser Zucker. Anstelle von Flüssigkeit werden auch Obst und Früchte in frischem und getrocknetem Zustand bevorzugt, was durchaus zu unterstützen ist. Zu grosse Zuckermengen werden aber vielfach schlecht vertragen, verursachen auf jeden Fall unangenehmes Durstgefühl.

Der dritte Nährstoff, das Fett, ist ebenfalls Betriebsstoff. Fett und Kohlehydrate können sich bis zu einem gewissen Grade vertreten: wer viel Fett konsumiert, hat weniger Kohlehydrate nötig und umgekehrt. Mit dem Konsum der nötigen Mengen Eiweiss, Kohlehydrate und Fett ist das Ernährungsproblem jedoch noch nicht gelöst, am allerwenigsten für den Sportler. Von der notwendigen Flüssigkeitsaufnahme soll deshalb nicht im speziellen die Rede sein, weil hierin des Guten eher zuviel als zuwenig getan wird. Bei tatsächlichem Bedarf sind öfters eingenommene kleine Mengen besser als grosse Quantitäten, wenn nicht überhaupt das Bedürfnis durch die übrige Nahrung, die ja meist schon genügend Wasser enthält, oder durch zusätzliche Früchte gestillt werden kann. — Das Problem Alkohol wäre wohl im Rahmen unserer Vortragsreihe einer besonderen Bearbeitung wert; wir haben es bei unseren Betrachtungen über Doping bereits gestreift.

Unentbehrlich zum Leben, vor allem auch für gute Körperleistungen, sind die mineralischen Bestandteile der Nahrung, die verschiedenen Salze. Ihr Vorhandensein soll das Eintreten der Ermüdung entscheidend beeinflussen; für Dauerleistungen gilt ein hoher Alkali-gehalt des Blutes als physiologische Voraussetzung. Auch regeln diese Mineralstoffe allgemein den Wasserhaushalt im Organismus, was für Gesundheit und Leistung von Bedeutung ist; die Salze sind also — wie die Vitamine — Regelungs- und Schutzstoffe.

Diese Vitamine schlussendlich, die ja bereits in grösserer Zahl bekannt sind, wirken vor allem in ihrem gegenseitigen Zusammenspiel. Es ist meist unangebracht — auch für den Sporttreibenden — sie lediglich auf Grund von Reklame und Propaganda zu konsumieren, dies umso mehr, als bei vernünftiger Ernährung ihr Bedarf hinlänglich gesichert ist. Körperliches Ungenügen oder mangelndes Training sind auch durch künstliche Vitaminzufuhr nicht zu ersetzen. —

Zusammenfassend kann über das Thema «Nahrung und Ernährung» im Zusammenhange mit Sport gesagt werden, dass auch für den Sportler im Training eine normale, gesunde Kost, wie sie allerdings bei uns nicht allgemein üblich ist, vollständig genügt, während jede Extravaganz im Essen dem Leistungsvermögen abträglich ist und auch Herz und Stoffwechsel zu stark belastet. (Eine Umstellung auf natürlichere, vor allem auch mehr ungekochte Kost, dürfte vermehrt angebracht sein, womit nicht gemeint ist, dass gewissen modernen Reformbestrebungen bis in ihre Extreme gefolgt werden soll.)

Die beiden grossen Gefahren, die uns heute gegenüberstehen, sind die Einmischung politischer und wirtschaftlicher Interessen. Geschäft ist Geschäft und Sport ist Sport. Es ist unmöglich, beide zu vermischen. Es gibt keinen Berufssport. Berufssport ist ein Zweig, und zwar ein ganz echter Zweig des Unterhaltungsgewerbes. Er ist überhaupt kein Sport.