Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 27 (1970)

Heft: 4

Artikel: Was trinkt der Sportler?

Autor: `Schönholzer, G.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994450

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: 16.07.2025

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

Was trinkt der Sportler?

Prof. Dr. med. G. Schönholzer

Über den Wasser- und Elektrolythaushalt bei pathologischen Zuständen aller Art, aber auch beim Gesunden unter normalen und extremen Umständen besteht eine grosse Literatur und dementsprechend zahlreiche Kenntnisse. Auf ihnen – also von der Theorie her – basieren zahlreiche Empfehlungen, insbesondere auch für den Sportler. Auf der anderen Seite wirken zahlreiche Faktoren auf ihn ein, die seine tatsächlichen Trinkgewohnheiten beeinflussen. Zu nennen sind hier vor allem seine eigenen Erfahrungen, mehr oder weniger richtige Vorstellungen und Überlegungen, Beeinflussungen untereinander und durch Trainer, gelegentlich weltanschaulich gefärbte Momente und dann in grossem Mass die natürlich materiell ausgerichtete Propaganda der in unserem Land sehr grossen Getränkeindustrie. Gelegentlich werden diesbezüglich auch physiologische Gegebenheiten geschickt dem Geschmack und den Vorstellungen des Publikums ohne Berücksichtigung der in Wirklichkeit recht komplizierten Verhältnisse angepasst, wie zum Beispiel bei der Erweckung der Vorstellung, dass Schweissverlust unbedingt zum Salzersatz führen soll, was nur unter ganz bestimmten Umständen berechtigt, sonst aber nachteilig ist.

Gerade in der Sportmedizin zeigt es sich immer wieder, dass die Wissenschaft gut beraten ist, wenn sie die rein empirischen Erfahrungen des Laien zur Kenntnis nimmt und prüft, statt sie zu übersehen oder gar a priori abzulehnen. Interessante Phänomene, wie zum Beispiel das Intervalltraining und seine Auswirkungen sind keineswegs von der Wissenschaft her zur Diskussion gestellt worden, sondern durch den Praktiker. Aufgabe der Wissenschaft ist es dann, derartige praktische Erfahrungen zu analysieren, auf ihre Hintergründe zu prüfen, um dann schliesslich die wahre Wirklichkeit zu etablieren. Aus dieser Synthese aus Theorie und Praxis haben sich schon oft interessante Erkenntnisse ergeben. Der oft unterstrichene Unterschied zwischen beiden besteht in Wirklichkeit nur dann, wenn entweder die Theorie oder die praktischen Beobachtungen falsch sind oder wenn fehlerhafte Interpretationen vorgenommen werden.

In diesem Sinn haben wir es als aufschlussreich betrachtet, die Gelegenheit zu benützen dass in relativ kurzer Zeit zahlreiche Sportler unseren ärztlichen Dienst besuchen, und haben uns das Ziel gesetzt, rein empirisch einige Aufschlüsse über die Trinkgewohnheiten der Sportler in der Schweiz zu erfahren. Diesem Wunsch liegt die Auffassung zugrunde, dass zweifellos fern von jeder Theorie sich gewisse Erfahrungen herauskristallisieren, gerade deswegen, weil der Sportler in höchstem Mass an seiner Leistungsfähigkeit interessiert ist, sich beobachtet, sich kennenzulernen versucht und bestrebt ist, gerade auf dem Gebiet der Ernährung das zu tun, was ihn am besten fördert. Die Ergebnisse dieser kleinen, anspruchslosen Studie dürften auch den sportlich interessierten Arzt interessieren.

Vorgehen

Befragt wurden bei unserer Untersuchung hundert Sportler, die den Arztdienst des Forschungsinstituts der Eidg. Turn- und Sportschule konsultierten. Es handelte sich dabei ausschliesslich um Leistungs- und Wettkampfsportler, zum grössten Teil um Eliteathleten oder Mitglieder von Nationalmannschaften, also um Sportler mit einiger Erfahrung. Die Ausfüllung des Fragebogens erfolgte einzeln, ohne Erläuterungen und ohne Kontaktmöglichkeiten mit anderen Athleten.

Es ist uns selbstverständlich bewusst, dass das Kollektiv von hundert Sportlern nicht sehr gross ist und auch nicht alle Wettkampfsportarten umfasst. Es handelte sich ganz vorwiegend um Leichtathleten, Turner, Ruderer, Fussballspieler, so dass man sich klar sein muss, dass unter Umständen die Dinge bei Sportarten wie Segeln, Schiessen u. a. m. etwas anders liegen.

Auswertung

Die Antworten wurden auf einfache Weise in drei Gruppen eingeteilt: solche, die in zehn oder mehr Prozent der Fälle, solche, die in einer Häufigkeit von fünf bis neun Prozent, und solche, die weniger häufig vorkamen. Selbstverständlich wurden gelegentlich auf eine Frage mehrere Antworten oder aber keine Auskunft erteilt.

1. Frage: Welche Anforderungen stellen Sie als Sportler unter verschiedenen Bedingungen an ein alkoholfreies Getränk?

Antworten:

a) im allgemeinen:

durststillend	33
ohne Kohlensäure	27
erfrischend	18
leicht bekömmlich	12
geschmacklich gut	10

Unter den übrigen Antworten ist von Interesse, dass sieben Mal nicht gesüsste, sieben Mal gesüsste und vier Mal salzige Getränke verlangt werden. Nur einmal erscheint der Wunsch nach einem «billigen» Getränk. Als Einzelwünsche erscheinen solche, die auf eine gewisse «Bildung» hinweisen, wie zum Beispiel nach neutralem, eiweissfreiem, vitamin-C-reichem Getränk oder einem solchen ohne chemische Zusätze.

Kommentar:

Bemerkenswert ist die starke Abneigung gegen kohlensäurehaltige Getränke.

b) während des Trainings:

keine Getränke	23
durststillend	16
keine Kohlensäure	11

Die übrigen Antworten sind Einzelauffassungen, wobei die Gesichtspunkte «nährend, stärkend und bekömmlich» mehr in den Vordergrund treten.

Kommentar:

Relativ oft wird während des Trainings nicht getrunken. Die Abneigung gegen kohlensäurehaltige Getränke kommt auch hier zum Vorschein. Die Vorstellung, dass das Getränk nährend sein müsse, tritt mehr in den Vordergrund, wohl im Zusammenhang mit der Arbeitsleistung im Training.

c) vor dem Wettkampf:

keine Getränke	16
wenig Kohlensäure	12
stärkend	11

Die übrigen Antworten konzentrieren sich noch etwas mehr auf die Gesichtspunkte «leicht bekömmlich» und «gut verdaulich». Zehn Athleten geben keine Antwort, wohl, weil es ihnen selbstverständlich ist, vor dem Wettkampf nicht zu trinken.

Kommentar:

Die Abneigung gegen kohlensäurehaltige Gertänke ist ebenfalls stark. Bekömmlichkeit und Verdaulichkeit wird vor dem Wettkampf wichtig genommen.

d) während des Wettkampfes:

keine Getränke	31
durststillend	11
erfrischend	10
stärkend oder nährend	10

Alle weiteren Auskünfte sind Einzelauffassungen. Salzhaltige Getränke werden von fünf Prozent bevorzugt.

Kommentar:

Der Verzicht auf Gertänke während des Wettkampfs ist noch häufiger. Selbstverständlich hängt dies im einzelnen von der Art des Wettkampfs ab, ganz speziell von seiner Dauer. Die Eigenschaften «stärkend», «nährend» und «belebend» werden häufiger.

e) nach dem Wettkampf:

durstlöschend	25
salzig	12
erfrischend	11
keine Anforderungen	10

Die übrigen Meinungsäusserungen sind sehr verschieden und uncharakteristisch. Die Eigenschaften «stärkend», «nährend» (9) und «belebend» (7) sind ziemlich wichtig.

Kommentar:

Es ist dem Wettkämpfer relativ gleichgültig, womit er nach dem Wettkampf seinen Durst stillen kann. Mehr in den Vordergrund tritt die Vorstellung des Salzersatzes.

2. Frage: Trinken Sie regelmässig oder gelegentlich salzhaltige Getränke bei Ihrer sportlichen Betätigung (Bouillon, Salzwasser o. a.)?

Antworten:

nein	66
ja	33

Wenn ja, zu welchem Zeitpunkt?

Antworten:

während einer Dauerleistung	6
nach einer Dauerleistung	7
nach dem Training	7
vor dem Wettkampf	2

Weitere Antworten geben Einzelauffassungen wieder, wovon zweimal die regelmässige Einnahme einer Salzzulage beim Mittagessen in Tee.

Nehmen Sie Salztabletten zu sich?

Antworten:

nein	80
ja	5
keine Antwort	15

Welches sind Ihre Erfahrungen mit Salzzufuhr?

Antworten:

Von 33 Athleten, die regelmässig oder gelegentlich Salz zu sich nehmen, antworten darauf lediglich 11. Gute Erfahrungen 4, weniger Schweissproduktion 1, weniger Erschlaffung 1, Salzspiegel in Ordnung 1, raschere Erholung 1, gute Erfahrung in Acapulco 1, gute Erfahrung in extremen Umständen 1, Entstehen von Durst 1.

Kommentar:

Die Zahl derjenigen, die regelmässig oder gelegentlich salzhaltige Getränke bewusst zu sich nehmen, ist wohl etwas grösser als erwartet. Die Argumente sind zum Teil vernünftig, oft aber sichtlich angelernt, durch Propaganda ausgelöst oder entsprechen vorgefassten, laienhaften Vorstellungen (Salzspiegel in Ordnung!). Salztabletten werden nur sehr selten verwendet. Was die Erfahrungen mit Salzzufuhr betrifft, können aus den Äusserungen kaum vernünftige Schlüsse gezogen werden. Sie entsprechen wohl mehr Placebo-Effekten und unverdauten Auffassungen.

Offensichtlich ist, dass der Sportler in dieser Frage vermehrter Aufklärung bedarf.

3. Frage: Kennen Sie eines oder mehrere alkoholfreie Getränke, die Ihren Anforderungen entsprechen?

Antworten:

ja	85
nein	10
keine Antwort	5

Wenn ja, welche?

Antworten:

Milch	31
Tee	30
Fruchtsäfte	30
Rivella	28
Ovomaltine	16
Traubensaft	14
Süssmost	9
Coca-Cola	7
Bouillon	7
Passi	6
Kaffee	5
verschiedene Mineralwasser	5

Die weiteren Angaben betreffen Einzelfälle verschiedenster Art, die ein- bis dreimal genannt werden (u. a. Heliomalt, Forsanose, gesüsste Mineralwasser und in drei Fällen Brunnenwasser).

Kommentar:

Die Zahl derjenigen, die mit den auf dem Markte vorhandenen alkoholfreien Getränken zufrieden sind, scheint hoch, da unseres Erachtens wohl noch nicht alle Postulate an zweckmässige und wohlschmeckende Getränke erfüllt sind. Bemerkenswert ist der hohe Milchkonsum und die Tatsache, dass mit fast gleicher Häufigkeit wie Milch, Tee und Fruchtsäfte und, wesentlich häufiger als alle anderen Getränke, Rivella genannt wird.

4. Frage: Sind Sie der Auffassung, dass vor und während der Leistung der entstehende Durst gestillt werden soll?

Forts. s. S. 110

Antworten:

ja	22
nein	15
teilweise Durststillung	63

Glauben Sie, dass ein «trockenes» Regime, das heisst eine sehr zurückhaltende Flüssigkeitszufuhr bei der sportlichen Aktivität förderlich ist?

Antworten:

ja	35
nein	44

Kommentar:

Es ist recht interessant festzustellen, dass die früher sehr fixierte Auffassung, der Durst dürfe nicht oder nur sehr zurückhaltend gestillt werden und dass ein trockenes Regime unerlässlich sei, stark aufgelockert ist. Weitaus die Mehrzahl ist der Auffassung, dass der Durst in mässiger Weise gestillt werden soll. Die Erfahrung und die heute bekannte arbeitsphysiologische Tatsache, dass die Leistungsfähigkeit durch ein möglichst gutes Gleichgewicht im Flüssigkeitshaushalt am besten aufrechterhalten bleibt, decken sich also.

Die Auffassungen über ein im allgemeinen «trockenes» Regime sind geteilt, die Ablehnungen überwiegen jedoch. Der Sportler ist sich heute wohl auch bewusst, dass die Stillung des Durstes nicht durch plötzliche Zufuhr grosser Mengen, besonders von kalten Getränken, gestillt werden darf.

Auch in diesen Punkten ist zweifellos Aufklärung noch notwendig.

5. Frage: Welche Ratschläge erteilen Sie Kameraden?

a) allgemein:

Antworten:

wenig Flüssigkeit	36
keine Ratschläge, da Verhältnisse individuell	17

Zahlreiche Antworten sind Einzelhinweise.

Kommentar:

Es wird relativ oft geraten, vor dem Wettkampf nichts oder nur wenig zu trinken und auch hier kohlensäurehaltige Getränke zu meiden. Diese und auch die übrigen Antworten sind wenig aufschlussreich und spiegeln wohl die Erkenntnis wieder, dass es schwierig ist, Ratschläge zu erteilen, und dass sich eben der Wettkämpfer selber kennenlernen muss. Sie zeigen wohl auch, dass die Auskünfte bei der Umfrage wohl mehr auf eigenen Erfahrungen als auf Ratschlägen anderer beruhen.

b) Welche Getränke empfehlen Sie?

Antworten:

Tee	26
Fruchtsäfte	16
Milch	14

Praktisch alle anderen Getränke werden nur in Einzelfällen genannt, was die Reichhaltigkeit des Angebots wiederspiegelt. Mehrfach genannt wird lediglich noch Rivella. Festzustellen ist auch, dass offensichtlich bei weitem nicht alle Sportler die Getränke, die sie selber konsumieren, auch weiter empfehlen. Der Grund ist auch hier wohl eine gewisse Abneigung vor Ratschlägen.

6. Frage: Welche Getränke wählen Sie persönlich während der sportlichen Aktivität?

Antworten:

Auf die genauen Zahlen kann hier verzichtet werden, da sie gut mit den Antworten auf Frage 1 übereinstimmen, was nicht verwunderlich ist. Als Getränke im Training figurieren in erster Linie (über 10 Prozent) Tee, Fruchtsäfte, Milch und andererseits der Verzicht. Mehrmals genannt werden Rivella, Ovomaltine und Mineralwasser.

Vor dem Wettkampf stehen Fruchtsäfte, Tee und Verzicht obenan. Etwas überraschend ist, dass immerhin 8 Prozent der Wettkämpfer Milch vor dem Wettkampf zu sich nehmen, während als allgemeine Erfahrungstatsache gilt, dass Milch zu diesem Zeitpunkt oft schlecht vertragen wird.

Während des Wettkampfs figuriert Tee mit 40 Prozent an erster, Verzicht mit 31 Prozent an zweiter und Fruchtsäfte mit 14 Prozent an dritter Stelle. Je fünfmal werden Bouillon und Kaffee bevorzugt. Alle übrigen Angaben sind Einzelfälle.

Nach dem Wettkampf wird auffallend viel Milch (25 Prozent) getrunken. Im übrigen spielen Mineralwasser, Tee, Fruchtsäfte, Bouillon, Rivella, Bier, Ovomaltine und beliebige Getränke eine gewisse Rolle.

7. Frage: Welche Getränke wählen Sie im Alltag gewohnheitsmässig beziehungsweise zum Essen?

Antworten:

Milch	27
Tee	26
Mineralwasser	21
Süssmost	20
Fruchtsäfte	13
Rivella	11
Bier	10
Wasser	10

Von Interesse ist, dass Wein in 9 Prozent, Ovomaltine 7 Prozent und alle übrigen Getränke in weniger als 5 Prozent genannt werden.
Bei der Frage nach dem Grund steht der gute Geschmack mit 26 Prozent weit im Vordergrund.

Kommentar:

Gewohnheitsmässig werden die Getränke weitgehend nach dem Geschmack ausgewählt, während andererseits das Löschen des Durstes, die Bekömmlichkeit und dann ausdrücklich der Zufall («was zufällig auf dem Tisch steht») eine Rolle spielt. Alle weiteren Argumente sind sehr diffus und ohne grundsätzliches Interesse. Nirgends wird die Frage der Billigkeit zur Diskussion gestellt, und das gewöhnliche Wasser spielt eine ausserordentlich untergeordnete Rolle. Nur zwei von hundert Sportlern weisen ausdrücklich darauf hin, dass ebenso gut wie alles andere Wasser getrunken werden kann, obwohl dies natürlich objektiv unter den meisten Umständen vollkommen der Wahrheit entspricht.

8. Frage: Kennen Sie Getränke, die nach Ihrer Auffassung auf natürlicher Basis aufgebaut sind?

Antworten:

ja	73
nein	19
keine Antwort	8

Art der Getränke?

Milch	26
Traubensaft	21
Fruchtsäfte	20
Rivella	15
Süssmost	15

Es folgt in Einzelfällen ein Sammelsurium von Getränken, die entweder wirklich natürlich sind wie Mineralwasser oder Wasser oder aus frischen Früchten hergestellt sind oder aber in der Propaganda als «natürlich» empfohlen werden.

Kommentar:

Darüber, was natürlich ist, besteht eine sehr verworrene Auffassung, da sie stark von der Propaganda der Getränkeindustrie beeinflusst ist und daneben emotionelle Bereiche berührt.

9. Frage: Trinken Sie grundsätzlich Alkohol (Wein, Bier, Most, Schnaps)?

Antworten:

ja	76
nein	20
keine Antwort	4

Wenn ja, regelmässig?

Antworten:

regelmässig	4
gelegentlich	47
selten	26

Kommentar:

Es muss zur Kenntnis genommen werden, dass heute, trotzdem der Sport einen sehr grossen Beitrag zur Bekämpfung des Alkoholismus geboten hat und weiter bietet, relativ wenige Sportler voll abstinent leben. Andererseits geniesst die ganz grosse Mehrzahl nur gelegentlich oder selten Alkohol. während regelmässiger Genuss nur gerade in 4 Prozent angegeben wird. Auch hier handelt es sich nicht um grössere Mengen, sondern um das berühmte «Glas Wein zum Essen», dessen Zweckmässigkeit in der Schweiz noch immer einem tief verwurzelten Aberglauben entspricht. Die Zweckmässigkeit wird eben sehr leicht für etwas angenommen, dem man zugetan ist.

Schlussfolgerungen

Die Befragung von hundert Leistungssportlern über ihre Trinkgewohnheiten gibt selbstverständlich keine Gesamtübersicht, jedoch immerhin eine Anzahl Hinweise. Es sind folgende:

Die Trinkgewohnheiten des Sportlers sind ausserordentlich vielfältig und individuell verschieden. Dieser Tendenz kommt das ausserordentlich grosse Angebot von Getränken aller Art in der Schweiz entgegen, die mit erheblicher Propaganda angepriesen werden.

Die Wahl der Getränke erfolgt teilweise nach vernünftigen Gesichtspunkten, teilweise aber auch auf Grund von unbegründeten oder gar falschen Vorstellungen. Seriöse und unseriöse Propaganda finden dementsprechend einen guten Boden.

Die Auffassung, dass ein möglichst «trockenes» Regime nützlich sei, verschwindet mehr und mehr. Sie hat offensichtlich einem vernünftigen Mittelweg Platz gemacht. Der Durst soll vor, während und nach dem Wettkampf in geeigneter Weise gestillt werden, jedoch ohne Zufuhr grosser Mengen von Flüssigkeit, speziell von kalten Getränken, auf einmal.

Die Vorstellung, dass Salzzulagen durchwegs zweckmässig oder gar nötig seien, entspricht nicht der Erfahrung und hat sich dementsprechend nicht durchgesetzt. Die Anwendung erfolgt in bestimmten Fällen, wobei sehr fraglich ist, ob immer unter den richtigen Umständen. Aufklärung im Bereich der Diätanweisungen des Sportlers ist wichtig.

Getränke, die in wesentlichen Mengen Kohlensäure enthalten, werden durchwegs negativ beurteilt beziehungsweise abgelehnt.

Im ganzen gesehen spielen Getränke wie Tee, Fruchtsäfte und, unter den Süssgetränken, Rivella eine hervorstechende Rolle. Beliebt ist ebenfalls Milch, trotzdem sie von relativ vielen Sportlern erfahrungsgemäss besonders vor oder gar im Wettkampf nicht gut vertragen wird.

Auffallend wenige Sportler sind voll abstinent. Andererseits trinkt eine verschwindend kleine Minderzahl regelmässig Alkohol. Die Bedeutung des Sports in der Bekämpfung des Alkohols ist offensichtlich, wenn auch die Neigung zu grundsätzlichen Einstellungen gering ist.

Es wird auch in Zukunft lediglich möglich sein, für den Sportler generelle Richtlinien aufzustellen, im Einzelfall jedoch differenzierte persönliche Ratschläge zu erteilen. Es gibt in bezug auf Trinksitten in einem allgemeinen Rahmen zahlreiche individuelle Möglichkeiten, die zum besten Wohlbefinden führen. Der Athlet muss schliesslich innerhalb einem gewissen Rahmen dasjenige wählen, das ihm in physischer Hinsicht erfahrungsgemäss am zuträglichsten ist. Dies unterstreicht die auch aus anderen Gründen aufzustellende Forderung, dass besonders der Spitzenathlet seinen Körper und dessen Funktionen in einem gewissen Grad selbst kennen muss und dies nicht nur dem Arzt und dem Trainer überlassen darf. Dies ist zweifellos ein pädagogisches Ziel für Sportkurse aller Art, das bis heute kaum ernsthaft beachtet wird.

A: Isch das e Soukrach gsy i der Bierquelle!
B: E Soukrach isch das gsy.
A: Un e Stinkluft!
B: Zum Abhoue!
A: Hesch du mer no ne Cigarette?
B: Tuet mer leid. Alle düre.
A: (schnuppert) Du, was stinkt da so?
B: Die früschi Luft!