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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 15 (1958)

Heft: 6

Artikel: Milch und Sport

Autor: Schönholzer, G.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991297

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: 02.07.2025

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

lenlosen Objekt eines ehrgeizigen Trainers degradiert wird.
Nun, welche Konsequenzen sind aus diesen Erwägungen zu ziehen, was können wir tun, um das olympische Ideal auch unter den Zeitbedingtheiten des 20. Jahrhunderts unserer Jugend zu bewahren? Ich darf noch einmal kurz auf die Merkmale des antiken Olympias hinweisen. Man kann wohl folgende drei Punkte als besonders wesentlich hervorheben, die als charakteristische zu gelten haben. Die Olympischen Spiele in Hellas gingen von einer gemeinsamen, von allen anerkannten Grundlage aus. Sie bestand aus

der religiösen Einheit
der völkischen Einheit und
der kulturellen Einheit.

Menschen eines gemeinsamen Kulturkreises, Menschen eines gemeinsamen Religionsbekenntnisses taten sich zusammen und fassten die Olympischen Spiele als einen Gottesdienst auf, als eine religiöse Handlung.

Milch und Sport

Prof. Dr. med. G. Schönholzer (Bern)

Hauptziele des Sportes sind gute körperliche Leistungsfähigkeit und Steigerung der Lebensfreude. Die wichtigste Grundlage dafür ist und bleibt ein zweckmässig aufgebautes Training. Eine wichtige Hilfsrolle spielt jedoch auch eine natürliche und ausreichende Ernährung.
Alle Fachleute sind sich heute darin einig, dass die Basis einer zweckmässigen Lebensweise in einer abwechslungsreichen, gemischten und den üblichen Gewohnheiten mehr oder weniger entsprechenden Ernährung besteht. Drei zeitliche Perioden im Leben des Sportlers erfordern indessen eine besondere Betrachtung in bezug auf Anpassung des Essens und Trinkens.
In der Trainingsperiode soll die Ernährung reichhaltig sein, was die Kalorien- und die Eiweisszufuhr betrifft. Unser Körper ist zum grössten Teil aus Eiweißstoffen aufgebaut, und körperliches Training bedeutet u. a. Substanzzuwachs. Trainingsnahrung ist also in erster Linie Aufbaunahrung. Der Erfolg eines körperlichen Trainings ist u. a. abhängig von der gleichzeitigen Eiweisszufuhr. Speziell beim Jugendlichen und ganz besonders während zusätzlichen Belastungen — Schule, Militärdienst, Wachstumsperioden, sportlichen Leistungen — kann der Eiweissbedarf, der für einen bestmöglichen Trainingserfolg nötig ist, 2—3 g pro kg Körpergewicht und Tag betragen, Fette und Kohlenhydrate ergänzen die Zufuhr auf die nötige Anzahl von Kalorien, ohne dass eine Gewichtszunahme durch Fettansatz zustande kommen soll.
Mindestens ein Drittel des zugeführten Eiweisses soll biologisch hochwertig, d. h. tierischen Ursprungs sein. Milcheiweiss — Vollmilch, Magermilch, Yoghurt, Käse — hat, abgesehen von Fleischeiweiss, den höchsten biologischen Ansatzwert. Wichtig ist ferner, dass dieser weitaus besser ist, wenn die Eiweisszufuhr nicht einseitig, sondern aus verschiedenen Quellen stattfindet. Das Glas Milch während der Mahlzeit ist deshalb besonders wertvoll.
Eine der umfassendsten Ueberprüfungen der Lebensgewohnheiten von Sportsleuten aller Art wurde an der Berliner Olympiade 1936 durchgeführt. Wie ein roter Faden geht durch die Speisezettel aller Nationen die Beobachtung einer sehr ausgiebigen Zufuhr von tierischem Eiweiss. Neben zweimal 300—400 g Fleisch täglich wurden fast von allen Sportsleuten der Welt 1 Liter, von den Finnen, Holländern, Isländern, Lettländern und Norwegern bis zu 2½ Liter Milch pro Tag verlangt. Ebenso war Milch bei fast allen Nationen ein wichtiger Träger hochwertiger Nahrungszulagen.
Milch spielt also mit Recht in der Trainingsperiode des Sportlers eine führende Rolle für die Zufuhr von hochwertigem, tierischem Aufbaueiweiss, aber auch als Vermittler von Calcium und Phosphor — woraus unser Skelett zur Hauptsache besteht — und von Vitaminen.
Besondere Ernährungsprobleme bestehen in der Periode vor dem Wettkampf. Die Anhäufung von rasch im Stoffwechsel verwendbaren Reserven ist das einzig wichtige Ziel, da der Aufbau in der Trainingsperiode abgeschlossen sein muss. Magen und Darm dürfen nicht mit schwer verdaulichen Nahrungsmitteln oder grossen Flüssigkeitsmengen belastet werden. Kohlenhydrate spielen die Hauprolle. Milch in grossen Mengen ist in diesem Zeitpunkt nicht zweckmässig, wird aber öfters zur Zubereitung von zuträglichen Speisen benützt. Milchreis z. B. wird nicht selten als hochwertige Verpflegung einige Stunden vor dem Wettkampf genossen. In den Speisezetteln während der Berliner Olympiade ist oft auch gezuckerte Kondensmilch zu finden.
Im ganzen ist die Ernährung in dieser Periode ausserordentlich individuell und durch Gewohnheiten und persönliche Auffassungen beeinflusst; sie soll deshalb nicht durch allzuviele Vorschriften belastet werden.
Noch in höherem Mass ist dies der Fall bei der Verpflegung während längerer Wettkämpfe. Wettkampfnahrung ist ausschliesslich Ersatz von Zucker, Salz und Wasser, sofern es sich natürlich nicht um tagelange Hochleistungen handelt. Eiweisse und Fette sind deshalb nicht am Platz, da sie zusätzliche Verdauungsarbeit erfordern, die vom arbeitenden Organismus nicht geleistet werden kann. Mit Vollmilch oder Vollmilchgetränken ist deshalb Vorsicht am Platze, da sie zu Erbrechen und Verdauungsstörungen führen können. Sehr oft verwendet werden jedoch während der Wettkämpfe oder unmittelbar anschliessend an dieselben speziell zubereitete, verdünnte Milchmischgetränke. Sie haben sich bei den Sportverpflegungen sehr durchgesetzt und bewährt, wenn auch selbstverständlich immer wieder individuelle Abweichungen oder Gewohnheiten bestehen.
Etwas anders liegen die Verhältnisse bei sehr langdauernden Höchstleistungen, z. B. bei Expeditionen oder in den Bergen. Hier ist natürlich neben der Zufuhr von leichtest verdaulichen Betriebsstoffen der Eiweissaufbau bzw. -ersatz nicht zu vernachlässigen; auch eine gewisse Fettzufuhr kann zweckmässig sein. Kondensmilch, Trockenmilch und Käse sind wichtige Bestandteile des Speisezettels.
Milch und Milchprodukte sind also in der Trainingsperiode des Sportlers, wegen ihres hohen Gehaltes an biologisch höchstwertigem Eiweiss, an Calcium, Phosphor und Vitaminen, Angelpunkte der aufbauenden Ernährung, werden sie nun als solche genossen oder als Träger von hochwertigen Zusatznährmitteln. Ihre Wichtigkeit tritt vor und während des Wettkampfes zu Gunsten der hochkonzentrierten Kohlenhydrate zurück, wenn auch die Verwendung von verdünnten Milchmischgetränken sehr üblich und zweckmässig ist. Trockenmilch, Kondensmilch und Käse sind für die Ernährung bei Dauerleistungen von grosser Bedeutung.
Der Sportler ist also im ganzen ein treuer Konsument sehr erheblicher Quantitäten von Milch und Milchprodukten und deshalb für höchste Qualität in der Produktion und für einwandfreie Hygiene dankbar.