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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 17 (1960)

Heft: [8]

Artikel: Der Ernährungszustand der Bergkinder

Autor: Gsell, Daniela

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991364

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: 12.07.2025

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

So besteht also im ganzen gesehen die Wünschbarkeit sowohl von der Seite des alternden Organismus' wie von der Seite des Sportlers her, die Nahrungsmenge nicht über den physiologischen Bedarf ansteigen zu lassen. Das dürfte aber auch in vielen Fällen bedeuten, dass eine Reduktion angezeigt ist.
Nun nimmt im Alter der Bedarf an einzelnen Nährstoffen und deren Verträglichkeit nicht gleichmässig ab. Eiweissstoffe z. B. benötigt der ältere Mensch nach wie vor in unveränderter Menge; im Gegenteil, wegen der geringern Eiweissreserve im Alter kann schneller ein Eiweissmangel entstehen. Die Erfahrung zeigt, dass mit halb und halb tierischem und pflanzlichem Eiweiss auch genügend Ergänzungsstoffe aufgenommen werden.
Das Fett, welchem zwar als Energielieferant für die Muskelarbeit grosse Bedeutung zukommt, besonders auch bei langandauernder Betätigung, ist in bezug auf die Verdauung sehr anspruchsvoll. Da aber mit zunehmendem Alter die Produktion fettspaltender Fermente und Galle abnimmt, bedeutet es auch eine zusätzliche Belastung. Die Erfahrung hat gezeigt, dass bei den Amerikanern, welche 40 % ihrer Tageskalorien durch Fett decken, der Herzinfarkt zehnmal häufiger vorkommt als bei den Japanern, die nur etwa 10 Prozent Fettkalorien zu sich nehmen. Die im Alter gefürchtete Arteriosklerose hängt ebenfalls zu einem Teil mit dem hohen Fettverbrauch zusammen, ganz besonders, wenn es sich um sog. Hartfett handelt. Namhafte Wissenschafter empfehlen daher, den eventuell notwendig werdenden Kalorienabbau in erster Linie auf der Seite des Fettes vorzunehmen, und als verbleibende Fettquellen vor allem pflanzliche Oele, wie Sonnenblumenöl usw., zu bevorzugen.
Das ausgesprochene «Brennmaterial» für grosse Leistungen sind die Kohlehydrate. Aber auch hier gilt es zu beachten, dass übermässige Zufuhr, speziell in Form von Zucker und Süsswaren, den Fettansatz und auch die Disposition zu Diabetes fördert. Stärkehaltige Nahrung, also Reis, Kartoffeln usw. wird ebenfalls gut resorbiert und hat den Vorteil, dass sie den Blutzuckergehalt auf längere Zeit reguliert.
Wichtig sind jederzeit auch die Vitamine, die der ältere Sportler ebenso oder noch mehr benötigt als der junge. Wenn unsere Nahrung genügend frisches Gemüse, Obst, dunkles Brot usw. enthält, so brauchen wir uns nicht um besondere Vitaminpräparate zu kümmern. Dasselbe gilt auch für Mineralstoffe, von denen das Calcium das wichtigste ist. Dieses Element kommt reichlich in der Milch und in Milchprodukten vor. Der Kochsalzverbrauch ist im allgemeinen eher zu hoch. Neben der Ernährung bildet die Flüssigkeitszufuhr beim Sport ein nicht zu unterschätzendes Problem. Entgegen der früher verbreiteten Ansicht, dass das Trinken bei erhitztem Körper die Leistungsfähigkeit herabsetze, konnte auf Grund von praktischen Versuchen gezeigt werden, dass die Schweissabgabe ein viel wirksameres Mittel zur Erniedrigung und Regulierung der Körpertemperatur ist als etwa die Wärmeabgabe durch Leistung und Strahlung, und deshalb das Herz viel weniger beansprucht. Was man trinken soll, ist dabei weniger ausschlaggebend, wie es überhaupt verkehrt wäre, sich beim Essen und Trinken aus theoretischen Ueberlegungen heraus einen Zwang auferlegen zu wollen, was auch aus den Ansichten einiger «Praktiker» hervorgeht:
Papa Linder, der frühere international bekannte Gehermeister, wird dieses Jahr 82 Jahre alt. Nach seiner Aussage marschiert er heute nicht mehr viel: nur noch zweimal wöchentlich Ausflüge von 15—25 km Distanz in der Umgebung Zürichs. Vor seinen grossen Wettkämpfen bereitete er sich mit ganz einfacher, sparsamer Kost vor. Von Alfred Bickel, der 72 Länderspiele hinter sich brachte, und dem Tessiner Internationalen Amado wissen wir, dass sie ihre Erfolge zum grossen Teil einer vernünftigen Lebensweise und zweckmässigen Ernährung zuschreiben, und Gottfried Jost, der Sieger an über 30 Waffenläufen, schreibt: «Ich esse wenig Fleisch; vor hartem Training oder Wettkampf nehme ich auf keinen Fall schwerverdauliche Nahrungsmittel zu mir. Besonders liebe ich Hafer-, Griess- oder Reisbrei sowie viel Gemüse und Früchte. Seit Jahren gehört täglich Ovomaltine auf den Tisch. Will ich meine Leistungen steigern, wird etwas tiefer in die Ovo-Büchse gegriffen.»
Aus den mehr theoretischen Erwägungen heraus wie von der praktischen Seite her lässt sich klar erkennen, dass eine ungenügende Kost die Leistung herabsetzt. Aber eine spezielle Ernährungsform, welche eine maximale Leistung garantiert, sei es für Junge oder Alte, die etwa noch versäumtes Training zum Teil ersetzen würden, gibt es nicht und wird es nie geben. Ein bekannter Sportler und Ernährungswissenschafter hat einmal geschrieben, dass die beste Ernährung für einen Sportler diejenige sei, welche er gern habe, und die ihm gleichzeitig genügend Vitamine und soviel Nahrungsbestandteile zuführe, dass sein Körpergewicht etwa gleich bleibe. Machen wir uns darum, auch wenn wir älter werden, keine allzu grossen Sorgen um das, was wir als Sportleute essen und trinken sollen. Wir alle wissen ja, wie so oft die Umgebung, die Atmosphäre beim Essen viel wichtiger für das Befinden ist als die Qualität des Essens selbst, und wir mögen es selber erlebt haben, dass im Augenblick der Aufregung, der Spannung vor einem entscheidenden Wettkampf, einem Gipfelsturm, einer Abfahrt, unser leibliches Wohl recht bescheiden in den Hintergrund tritt, und das ist wohl gut so.

Der Ernährungszustand der Bergkinder

Dr. med. Daniela Gsell, Basel, mit freundlicher Genehmigung der «Pro Juventute»

Die Zeiten, in denen man sich — wie im «Heidi» — unter Bergkindern rotbackige, kräftige Kinder vorstellte, denen kein Berg zu hoch und kein Wetter zu schlecht ist, sind vorbei. Heute schauen uns in Photographien von Bergkindern oft grosse Augen aus bleichen Gesichtern entgegen. Dass dies eine Folge schlechter Ernährung sein könnte, und dass deshalb im Rahmen einer Artikelserie über die Bergkinder auch über deren Ernährung geschrieben werden muss — darüber sind sich heute viele Stellen klar.
Seit einigen Jahren beschäftigt sich auch das Eidgenössische Gesundheitsamt mit dieser Frage. Seit 1957 sammelt in seinem Auftrag eine Equipe von jungen Aerzten und Hauswirtschaftslehrerinnen unter der Leitung von Prof. Dr. F. Verzàr detaillierte Angaben über die Ernährung der Bevölkerung abgelegener Berggegenden.
An dieser Stelle kann es sich nur darum handeln, einige Erfahrungen unserer zweijährigen Arbeit kurz zusammenzufassen und in grossen Zügen unsere Befunde vor allem bei den Kindern der besuchten Gegenden zu beschreiben.
Einige Besonderheiten fielen uns bereits während unserer ersten Aufenthalte in entlegenen Tälern auf: So

erstaunte uns vor allem, wie uninteressiert die Kinder an ihrer eigenen Nahrung schienen. Wenn wir ein Kind fragten: «Was hast Du heute mittag gegessen?» dann wurde uns verwundert mit einem «Das weiss ich nicht» geantwortet. Ja sogar auf die Frage: «Was möchtest Du am liebsten essen?» bekamen wir meist nur ein kopfschüttelndes Lächeln, denn das hatten sich bisher nur wenige überlegt. Gleichzeitig sahen wir, dass sich die Kinder fast heisshungrig auf jede Süssigkeit stürzten. In einzelnen Gegenden fanden wir nur selten ein Kind, das nicht gerade etwas gelutscht hatte oder gerade etwas lutschen wollte. Noch seltener eine Mutter, in deren Schürzentaschen nicht farbige Bonbons klebten.

Monatelange Beobachtungen der Ernährung in einer grossen Zahl von Familien gab uns Hinweise, wie diese Tatsachen zu erklären seien.

Die völlige Uninteressiertheit der Kinder an ihrer Nahrung ist verständlich, wenn man die einförmigen Mahlzeiten in gewissen Bergtälern betrachtet: gezukkerter Milchkaffee, helles Brot und Käse bilden die Grundlage der Nahrung. Dazu kommen in endloser Wiederholung Teigwaren, Reis und Kartoffeln — in den südlichen Gegenden zum Teil auch Mais. Grüner Salat oder Aepfel verschaffen in den entsprechenden Jahreszeiten eine gewisse Abwechslung. An Fleisch beschränkt man sich ausserhalb der Metzgeten auf Würste, Rauch- oder Trockenfleisch und Speck, doch werden diese Lebensmittel den Kindern nur wenig gegeben, da sie als schwer verdaulich gelten. Es hat auch uns eingeleuchtet, dass da ein Kind nicht mehr weiss, ob es jetzt heute Teigwaren und gestern Reis bekommen hat oder umgekehrt.

Schwierig ist die Frage zu beantworten, warum die Interesselosigkeit der Kinder so weit gehen kann, dass sie sich nicht einmal mehr eine Lieblingsspeise ausdenken. Wir glauben, dass dies mit einem Mangel an bestimmten Nährstoffen in Zusammenhang steht und geben im folgenden eine Zusammenfassung unserer Analysen:

Es zeigte sich, dass der kalorische Bedarf der Kinder an Eiweiss, Fett und Kohlehydraten in den meisten Fällen gedeckt ist. Dies ist der fast überall reichlichen Versorgung mit Milch und Käse zu verdanken. Von eigentlichem Hunger kann also nur in ganz vereinzelten Fällen die Rede sein. Auch Calcium ist in der Nahrung meist in ausreichender Menge vorhanden, ebenso Vitamin A und der Anteil der B-Vitamine, der in der Milch enthalten ist (Riboflavin). Dies ist ebenfalls eine Folge des grossen Milch- und Käseverbrauches. Wir verstehen darunter Mengen von einem halben bis einem Liter Milch und 50—80 g Käse täglich. Diese Mengen werden allerdings nicht überall erreicht. Vor allem im Sommer, wenn das Vieh auf der Alp ist, kann die Milch in einzelnen Tälern zu einem sehr seltenen Produkt werden, so dass manche Familien dann von Kondensmilch leben. In solchen Fällen kann es zu Vitamin-A- und auch zu Riboflavinmangel kommen. Die Versorgung mit Vitamin C ist in den meisten Gegenden dank dem fast überall reichlichen Kartoffelkonsum während der grössten Zeit des Jahres ausreichend gewährleistet. Einen Sonderfall stellt dagegen die Versorgung mit Vitamin D dar. Bei der in unseren Breiten üblichen Ernährung wird der Bedarf an Vitamin D nicht durch das mit der Nahrung aufgenommene Vitamin allein gedeckt, sondern nur dadurch, dass bei Sonnenbestrahlung der Körper selber das Vitamin aus dessen Vorstufe zusätzlich bildet. In Bergtälern, in denen die Sonne monatelang nicht in die Dörfer scheint, und in anderen, in denen Kleinkinder und Säuglinge nur wenig an die frische Luft kommen — meist ist daran die Ueberlastung der Mütter schuld —, kann ein starker Mangel an Vitamin D entstehen.

Vor allem aber ist in den meisten Gegenden ein deutlicher Mangel an zwei wichtigen B-Vitaminen (Thiamin und Niacin) und an Eisen zu finden. Diese B-Vitamine sind im Vollmehl und im Fleisch, nur in geringem Grade auch in Kartoffeln vorhanden. In Gegenden, in denen kein dunkles Brot und wenig Fleisch gegessen wird, ist also ein Mangel an diesen Substanzen zu erwarten. Da ausserdem der Bedarf an diesen Vitaminen parallel zum Kohlehydratverbrauch steigt, wird der Mangel dann besonders gross sein, wenn viel Kohlehydrate, vor allem Zucker, konsumiert werden. All diese Voraussetzungen finden sich in den meisten Berggegenden. Mit wenigen Ausnahmen liegt der Zuckerverbrauch um 90—100 g täglich; dunkles Brot wird dagegen meist nur von einer kleinen Zahl von Familien gegessen, und der Fleischverbrauch ist oft sehr gering. Erwachsene können diese Mängel dadurch kompensieren, dass sie grosse Mengen an hellem Brot und Kartoffeln essen. Kindern und vor allem Kleinkindern ist dies nicht möglich.

Eisen ist ebenfalls hauptsächlich im Vollmehl und im Fleisch, in geringerem Grad auch in hellem Mehl und in Kartoffeln vorhanden. Ausserdem sind auch einige grüne Gemüse und Pilze sehr eisenhaltig. Die gleichen Gründe, die zu dem beschriebenen Mangel an B-Vitaminen führen, ziehen in vielen Fällen auch einen Eisenmangel nach sich. Einige Familien in den besuchten Berggebieten deckten ihren Eisenbedarf dank einem sehr grossen Verbrauch an Gemüsen und Pilzen, doch war dies nur selten der Fall. Wiederum sind die Kinder besonders benachteiligt, da sie nicht wie Erwachsene durch grosse Mengen an Kartoffeln und hellem Brot ihren Eisenbedarf wenigstens teilweise decken können.

Es ist zu erwarten, dass solche Mängel in der Ernährung deutlich erkennbare klinische Erscheinungen hervorrufen. Dem ist auch tatsächlich so. Wir fanden bei einer grossen Zahl von Kindern Symptome, die für Vitamin-B- und Eisenmangel, in weiteren Fällen auch für Vitamin-A- und Vitamin-D-Mangel sprachen. Und abgesehen von diesen Symptomen, die an Haut, Schleimhäuten und im Blut diagnostizierbar sind, fanden sich Hinweise psychologischer Art, die ebenfalls

---

Ruderer haben höchstes Sport-Niveau!

«In keiner anderen Sportart ist das sportliche Niveau so hoch, wie beim Rudern!» Diesen Satz prägte der erst 36 Jahre alte Präsident der FISA (Internationaler Ruderverband) Thomas Keller (Zürich).

«Ich will das an einem Beispiel beleuchten: Unlängst besuchte ich einen bekannten Schweizer Fussballnationalspieler in der Kabine. Nach dem Spiel steckte er sich eine Zigarette an. ‚Warum tun Sie das', fragte ich ihn. Die Antwort war höchst aufschlussreich: ‚Das tut doch die ganze Mannschaft'! —

Weiss man denn bei den Schweizer Fussballnationalspielern gar nicht, wie schädlich Nikotin und Alkohol für einen Sportler sind? Bei uns Ruderern ist das ganz anders: Spätestens im April verpflichten sich die Ruderer dem Nikotin und dem Alkohol für die ganze Saison zu entsagen. Nur so ist es auch zu erklären, dass die Ruderer ein so sportliches und vor allen Dingen auch gesundes Leben führen! Sie vollbringen deshalb auch Leistungen mit höchstem Niveau!» Ueber diese Worte, man könnte fast schon sagen Kernsätze, des FISA-Präsidenten sollte eigentlich jeder Sportler einmal nachdenken.