

# Kraftnahrung für Sportler

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **32 (1975)**

Heft 10

PDF erstellt am: **13.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-970623>

## **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.



müsse. Solcherlei Ueberlegungen sind nur möglich, wenn man keine Ahnung davon hat, dass Kohlrabiblätter einen hervorragenden Heilwert aufweisen. Ich belächelte deshalb die Ansicht meines Freundes im stillen. Kohlrabiblätter sind nämlich nicht nur kalzium-, sondern auch kaliumreich. Wir mögen davon keine Kenntnis besitzen, wenn wir aber wissen, wie notwendig Nährsalze für unsere Gesunderhaltung sind, dann verstehen wir besser, weshalb man Blätter mit einem besonderen Nährsalzreichtum zu wertschätzen beginnt. Unter sämtlichen Gemüsen, die wir in unserem Garten ziehen, gibt es kein anderes, das kalziumreicher wäre als die Kohlrabiblätter. Mit ihren Stielen stehen sie diesbezüglich weitaus an erster Stelle. Doch ist auch ihr Kaliumgehalt beträchtlich. So, wie man aber diese Blätter als wertlos behandeln kann, indem man sie verächtlich wegwirft, so stellt man sich auch gegen die Storzen und Stümpfe von Kohl, Kabis und Blumenkohl ein. Wenn man von diesen die äussere Schicht wegschält, dann erscheint das zarte, weiche Mark, das man als gehaltvollen Kalklieferanten verwerten sollte, indem man es raffelt und unter die Salate mengt oder ungekocht der bereits fertiggestellten Suppe beigibt. Auf diese Weise erhält man tatsächlich ein billiges Kalziumpräparat. Statt alles wegzuwerfen,

was man als unscheinbar betrachtet, heisst es viel eher achtsam zu sein, denn dadurch lassen sich manche Ernährungsschäden ausgleichen.

#### **Weiterer Vorzug**

Die Kohlrabiblätter weisen zudem noch einen hohen Eisengehalt auf und stehen diesbezüglich nahezu an erster Stelle. Mit ihnen könnten sich nur noch der Sauerampfer und die Brennessel messen, weil diese in der Hinsicht die erwähnten Blätter übertreffen. Dieserhalb war früher ja auch der Sauerampfer beliebt, und man bediente sich seiner, indem man ihn feingeschnitten unter die Salate mengte, aber heute darf man ihn nur noch auf biologisch gepflegten Wiesen ernten, wenn man die Nachteile verkehrter Düngung umgehen will. Bekannt und beliebt ist ja auch der Spinat als Eisenlieferant, doch auch er untersteht biologischer Pflege, soll er seine Vorzüge beibehalten.

In verschiedenen Südländern gehören die Kohlrabiblätter erfahrungsgemäss zu den bevorzugten Gemüsen. Auch wir sollten sie, frisch geerntet, sofort in diesem Sinne verwerten. Hausfrauen, die gewohnt sind, schmackhafte Gemüse zuzubereiten, finden bestimmt auch eine Möglichkeit, sie auf geschickte Weise zum Leckerbissen werden zu lassen.

### **Kraftnahrung für Sportler**

«Je mehr Eiweiss, desto mehr Muskelkraft!» Das erklärte mir ein bekannter Schweizer Sportler, während er sich gleichzeitig nach der besten Eiweissart, beziehungsweise nach konzentrierter Eiweissnahrung bei mir erkundigte. Von Dr. Ahli aus Schweden erfuhr ich seinerzeit, dass Versuche bei Spitzensportlern mit natürlichem Frucht- und Traubenzucker nebst einer ausgeklügelten Fruchtkostnahrung und mässiger Eiweisszufuhr die besten Ergebnisse zu erzielen vermochten. Ich konnte ein solches Experiment in den Schweizer Alpen prüfend beobachten, zusammen mit einem athletisch gebauten Partner, der

vorwiegend von Eiweissnahrung lebte, indes ich nur getrocknete Trauben, Datteln, Feigen, Mandeln, Pinienkerne, Vollwertmüesli nebst Risopan, also eines der wertvollsten Vollkornbrote, zu mir nahm. Als Flüssigkeit diente mir gutes Wasser aus dem sauberen Bergbach. Mit dieser gehaltvollen, aber leichten Ernährungsweise war ich eher auf dem Gipfel, und zwar mit normaler Herzfähigkeit, als mein Testgefährte. Sportler können diesen einfachen Versuch beliebig nachprüfen. Bei gleichen Voraussetzungen werden auch die soeben erwähnten Ergebnisse erzielt und bestätigt werden.



### Hebung der Leistungsfähigkeit

Durch diese Bestätigung wird erwiesen, dass auch der Sportler nicht mehr als 50 bis 60 g Eiweiss pro 70 bis 80 kg Körpergewicht täglich benötigt, selbst bei sportlicher Anspannung. Alles, was mehr ist, forciert die Stoffwechselfabrikation unnötig und ergibt ein Ueberangebot an Harnstoffen. Durch eine Vermehrung der Enzymproduktion wird auch die Bauchspeicheldrüse forciert, ebenso werden die Nieren überbeansprucht, aber auch der Kreislauf und das Herz.

In Finnland konnte ich bei Sportlern einen Eisenmangel im Blut und oft ein Hämoglobindefizit feststellen, was für mich eine interessante Beobachtung bedeutete. Ich erteilte daraufhin dem Leiter einer finnischen Sportgruppe den Rat, seinen Leuten Brennesselpulver zu verabreichen oder Alfavenatabletten zu empfehlen, enthalten diese doch Alfalfa, Brennesseln und die grüne, biologisch gezogene Haferstaude. Auch mit zusätzlich etwas mehr grünen Salaten, mit genügend Gemüse und Obst könnte man dem Uebel beikommen.

Es ist immer gut, richtigen Bescheid zu wissen, denn früher war man wirklich der Meinung, dass die Muskelkraft durch mehr Eiweiss gesteigert werden könne, aber die Erfahrung bewies, dass eine gewisse, kluge Einschränkung vorteilhafter ist, wobei die Aufnahme von Vitaminen und Mineralbestandteilen volle Berücksichtigung erfordern, denn ein diesbezüglicher Mangel wirkt sich auf die gesamte Leistungsfähigkeit ungünstig aus.

### Was verschafft Ausdauer?

Unwillkürlich überlegte ich mir, warum in Sportkreisen die erwähnte Eiweisstheorie Fuss fassen konnte. Dabei erinnerte ich mich einer sogenannten Remkontagung in London. England war in Sachen Ernährung lange rückständig, sollte nun aber damals von der erwachenden Geschäftswelt erobert werden. Kein Wunder, dass sich der Eiweissgedanke vorherrschend durchsetzte. Ein Herr Hofmann aus den USA sprach darüber, als ob das Eiweiss

als Muskelbildner und Kraftspender das A und das O für den Sportler bedeute. Dies erweckte den Eindruck, von der Eiweisszufuhr hänge der ganze Erfolg ab. Die Ansichten, die der Redner vertrat, möchten betreffs Muskelbildung zwar nicht ganz unrichtig sein. Bei einem Aufenthalt in Japan konnte ich die Ernährungsweise von Ringkämpfern beobachten. Auch andere, mehr oder weniger brutale Sportarten verlangten eine gleiche Ernährung. Teils von Kindheit an waren diese Sportler auf eiweissreiche Mastkur eingestellt, wodurch wirklich Muskelathleten entstanden, wie man solche nur in Japan in dieser typisch massiven Art vorfinden kann. Eine solche Mastkur entspricht nicht meinen Ansichten, obwohl ich weiss, dass ein gemästeter Ochse für den Augenblick mächtig, stark und gefährlich sein kann. Vergleicht man aber seine Leistungsfähigkeit mit einem Tier, das man nicht mästete, weshalb es nicht so gewichtig sein kann, sondern eben schlanker ist, dann kann man die Ueerraschung erleben, dass das Mastvieh dem normal ernährten Tier an Ausdauer niemals gewachsen ist.

Es würde einem solchen Muskelriesen aus Japan bestimmt schwer fallen, sich mit mir auf einer Skitour zu messen. Bei ständiger Steigung mit den Fellen auf 4000 m Höhe zu gelangen, möchte für einen Uebergewichtigen als zu grosse Anstrengung gelten. Ihm möchte es daher schwerfallen, den Gipfel mit normaler Herztätigkeit zu erreichen, während dies Menschen mit meinem Körperbau ohne besondere Mühe gelingt, und zwar mit dem Ergebnis, vor dem Muskelriesen auf dem Gipfel zu landen. Das Gewicht und die übermässig entwickelte Muskelkraft ist noch lange keine Garantie für die notwendige Ausdauer, was schliesslich bei vielen Sportarten von ausschlaggebender Bedeutung ist. Jeder mag sich auf dem Ernährungsgebiet seine eigene Ueberzeugung schaffen, aber die Erfahrung ist meist von grösserem Nutzen für den Sportler, weshalb er umlernen sollte, um leichter zum Ziel zu gelangen.