Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 41 (1984)
Heft: 3

Artikel: Leistungssteigerung für Sportler
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552092

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

Amerikas reichlich vorkommenden Heilpflanze, Rhus toxicodendron, gewonnen. Sie wird in Amerika als der Schrecken der Wälder bezeichnet, weil eine Berührung dieser Pflanze mit der nackten Haut starke Hautreaktionen auslösen kann. Gerade da liegt der Wirkungseffekt, wenn der Extrakt dieser Pflanze richtig dosiert wird. Unterstützt wird diese Wirkung durch Destillate aus Eukalyptus- und Kampferblättern und aus den Nadeln der Kiefer.
Am wirksamsten ist Toxeucal, kräftig einmassiert, nach einem warmen Bad. Es eignet sich auch für Sportmassagen.
Bei Nervenschmerzen und steifem Hals ist es ebenfalls wirksam.

Leistungssteigerung für Sportler

Alle Leser der «Gesundheits-Nachrichten» wissen aus meinen Veröffentlichungen, dass ich kein Freund von Leistungssport bin, weil er die Gesundheit gefährdet, denn es sind viele Risiken damit verbunden. Ich habe selbst schon etliche Personen, die Leistungssport betrieben haben, wegen Herzerweiterung, Gefässleiden, Muskelrissen und allen möglichen Schädigungen, behandelt. Deshalb finde ich, dass der als Nervenkitzel und Effekthascherei hochgeschraubte Leistungssport unvernünftig und nicht empfehlenswert ist. Während der Gesundheitssport unterstützt und viel mehr betrieben werden sollte. Besonders in der heutigen Zeit ist es eine gute Sache, einen Gegenpol zur ungesunden Lebensweise, zu Stress und Bewegungsmangel zu haben.

Vernünftige Ernährung

Wer körperlich und demnach sportlich leistungsfähig bleiben will, sollte sich ausserdem an vernünftige Ernährungsgewohnheiten anlehnen. Das würde heissen, nicht zuviel Eiweiss und keine grossen Quantitäten auf einmal zu sich nehmen. Das Eiweissoptimum sollte in vernünftigem Rahmen, von 40–50 Gramm pro Tag, gehalten werden. Zellulosereiche Kohlenhydrate sollte man vorziehen. Rauchen sowie andere schädigende Drogen sollten gemieden werden, denn es ist nur möglich, auf die Dauer physisch leistungsfähig zu sein, wenn gewisse Gesundheitsregeln befolgt werden. Wer spezielle Leistungen vollbringen will, wie zum Beispiel Hochgebirgs- oder anstrengende Skitouren, der kann am besten seine Muskeln durch Traubenzucker zur Leistungsfähigkeit anregen.

Leistungssteigerung durch natürliche Mittel

Traubenzucker geht schnell ins Blut und gibt sehr rasch eine vermehrte Steigerung der Muskelkraft. Es soll aber nicht der halb synthetische Traubenzucker sein, wie man ihn in weissen Tabletten bekommt, sondern reiner Traubenzucker. Das Billigste und Beste ist, wenn man getrocknete Trauben, Rosinen, Korinthen, Weinbeeren in die Tasche nimmt und zwischendurch immer wieder davon kaut. Diese Methode ist äusserst wirksam und, wie gesagt, billig. Den gleichen Effekt können wir auch mit Datteln auslösen. Um die momentane Leistung und Ausdauer zu fördern und die Müdigkeit zurückzudrängen, kann man Meerpflanzentabletten nehmen, wie zum Beispiel Kelpasan. Diese enthalten Jod an Kali gebunden, und Jod-Kali fördert die Funktion der endokrinen Drüsen. Bei starker körperlicher Inanspruchnahme tritt dann die Müdigkeit zwei bis drei Stunden später ein, als man dies normalerweise gewöhnt ist. Das Jod-Kali im Kelpasan fördert also die allgemeine physische Leistungsfähigkeit, ohne irgendwelche Nachteile, die bei einem chemischen Mittel, den sogenannten Dopings, sonst in Erscheinung treten. Wer noch mehr Leistungssteigerung erwirken will, der kann vitamin-E-haltige Produkte einnehmen, seien es Weizenkeimöl-Kapseln oder ähnliche Naturprodukte. Einfach ist es, wenn man diese muskel- und nervenaktivierenden Vitamine und Mineralstoffe in einer angenehmen Sirupform nehmen kann, wie Vitaforce, das die gesamten Körperkräfte in einer sehr wohltuenden Art mobilisiert. Auch Blütenpollen in mässi-

gen Mengen wirken ähnlich, aber von solchen Präparaten sollte man nur kleine Mengen einnehmen. Da gilt der Grundsatz – über den ich schon geschrieben habe – «viel hilft viel», nicht. Man trifft immer wieder Leute, die solche konzentrierte Stärkungsmittel geradezu konsumieren. Dies überfordert den Körper genauso, wie wenn man einem Motor zuviel Öl und Benzin zuführt. Es tritt dann das Gegenteil ein: nicht eine Steigerung, sondern eine Reduktion der Leistungsfähigkeit. Auch Gelee Royal wirkt diesbezüglich ausgezeichnet. Aber bei all diesen konzentrierten Produkten ist daran zu denken, dass wenig, regelmässig eingenommen, eine bessere Wirkung auslöst, als viel, wenn selten angewendet.

Sportliche Taktik

Wichtig ist auch, wenn man die körperliche, vor allem die sportliche Leistungsfähigkeit steigern will, dass man langsam mit dem Training beginnt. Oft sieht man junge Leute, wie sie hastig einen Berg besteigen und nach kurzer Zeit ermüdet absitzen müssen. Ältere, erfahrene Berggänger, die den richtigen Bergschritt kennen und in diesem Rhythmus mit regelmässiger Atmung voranschreiten, holen dann diese Jungen plötzlich wieder ein. Sie gelangen eher ans Ziel, ohne ausgepumpt zu sein.

Was geht im Körper vor?

Jeder, der Sport treibt, weiss, dass sich im Körper normalerweise die harnpflichtigen Stoffe vermehrt ansammeln. Das Blut und die Zellen werden übermässig belastet, und deshalb bedarf es einer gewissen Anlaufzeit, bis all diese Stoffe über die Niere oder durch Transpiration über die Haut ausgeschieden werden. Erst danach kommt der sogenannte zweite Atem, wie Sportler sich ausdrücken. Nach dieser Phase ist der Körper erst richtig leistungsfähig, wenn er sich von seinen Schlacken befreit und seinen Kreislauf gereinigt hat. Diese Anlaufzeit braucht der Körper und man darf ihn am Anfang nicht überforcieren. So kann es vorkommen, dass man nach Beendigung einer Wanderung oder einer sonstigen körperlichen Anstrengung sich viel frischer und wohler fühlt, als zu deren Beginn. Diese Erkenntnis sollte man sich einprägen und praktizieren. Erst dann hat man auch einen vollen Nutzen vom sportlichen Training. Bei einer Bergtour muss man in Betracht ziehen, dass der Körper mehr Feuchtigkeit als sonst abgibt. Das kann zu kollapsartigen Erscheinungen führen, weil damit auch der Verlust an Salz und anderen Mineralstoffen verbunden ist. Deshalb der Grundsatz: Den Flüssigkeitsverlust durch frisches Wasser mit Zitronensaft oder Molkosan stets ergänzen. Aber auf keinen Fall mit zuckergesüssten Getränken. Wer dies berücksichtigt, wird Erfolg und Freude haben an sportlichen Betätigungen.

An dieser Stelle möchten wir auf den Artikel «Drei heilende Öle» verweisen, der für Sportler von grosser Bedeutung und Hilfe sein kann.

Vogel-Gesundheitswochen im Kurhaus Passugg

vom 17. bis 30. Juni
und vom 15. bis 29. September 1984.

Wir meinen es ernst mit Ihrer Gesundheit!

Zwei Wochen vollwertige Ernährung – Informationen – verschiedene Vorträge – Kräuterwanderungen unter Führung von A. Vogel – ärztliche Aufsicht – Kneipp-Anwendungen.

Ausführliche Informationen im Inserat in der nächsten Nummer!

BIOCHEMISCHER VEREIN ZÜRICH

Einladung zum öffentlichen Vortrag,
Dienstag, den 20. März 1984, 20 Uhr,
im Restaurant «Löwenbräu Urania», 1. Stock

W. Nussbaumer spricht über die Funktionen von Leber, Galle und Milz.