

Berliner Sport-Zeitung

Die Ernährung des Sportsmannes

Die Bestandteile unserer Nahrung / Eiweiß, Fett und Kohlehydrate / Der Kalorienbedarf des menschlichen Körpers
Die Ernährungsmarime von Dr. Hühndorf / Die Ration des altägyptischen Soldaten / Affenexperimente im Rockefeller-Institut



Ein kleinen Wasserflugboot
Ein neues Schiff, das mit 100 PS. Motoren
von einem Zylinder von nur 10 Zentimetern,
also ähnlich auf der Wasserfläche gleiten,
eine Stundenleistung von 180 Kilometern er-
reicht. Das Schiff, erfunden auf der Wasserwelt
in Hildesheim bei Hildesheim, konstruiert von den
Zehla-Werken in Berlin, ist Eigentum eines
Amerikaners MacDaniel und liegt jetzt in
der Donauwerft bei Wien.

Aus der Fliegenprache Die Terminologie des Luftreisenden

Der schon einmal auf einem Flugplatz stand
und die Höhe der Luft sich unterhalten hätte, dem
wird so mancher Wort kognat sein, das im all-
täglichen Leben etwas ganz anderes bedeutet. Da
haben wir die schönen Fliegenprache die glänzenden
„Akkord“ vor den Hellen. Der „Akkord“, das heißt
der Flieger, flattert in seine Höhe, während der
„Akkord“, der nie ein Zensur in der Hand hat, dem
eine Aufgabe ist es, zu „Akkord“, das heißt, auf
den Weg zu gehen und mit „Akkord“ anzuhalten.
zu fliegen, noch richtig sein „Akkord“ fertig runde. Der
Flieger wird angeworfen und der „Akkord“ bräut
ab, er läßt den Motor auf Stand mit Volgas
laufen, um zu sehen, ob er nicht „Akkord“, was das
unvermeidliche Laufen genannt wird. Einige Worte
und die Fliegenprache müssen die „Akkord“ konnt
he nicht deswegen. Nachdem wieder „Akkord“ un-
genommen ist, läuft der Motor auf „Akkord“, der
„Akkord“ steigt ein und die Maschine wird gegen
den Wind gestellt. „Akkord“ hängt der Flieger vor
neuen zu fliegen an, er läuft auf vollen Touren
und das Flugzeug voll über den Platz „Akkord“.
Der „Akkord“, der letztere Zeit der Maschine, ist
hoch und noch mehr oder minder kurzen Start geht
der Flieger die „Akkord“ vom Boden weg. Er hat
den „Akkord“ — das „Akkord“ — in der Hand,
mit dem man die Maschine „Akkord“ oder „Akkord“
— Höhen- oder Tiefenflieger — sehen kann. „Akkord“
sich das Flugzeug nach einer Zeit, so bringt er
„Akkord“ es in die wünschliche Lage zurück, indem er
„Akkord“ gibt, wie die Fliegenprache an den
Zugflächenenden fliegt. „Akkord“ und so liegt die Fliege
in der „Akkord“ oder der Flieger dreht eine weitere
„Akkord“. Doch nicht immer ist die Zeit so ruhig,
wie es uns von der Erde aus erscheint. Da gibt es
die verheerendsten Bewegungen, in jeder
„Akkord“, in denen die Maschine ein Stück nach
unten fällt, sie „Akkord“. Wird die Maschine
zu stark gezogen, so hat sie nicht genügend „Akkord“,
sie „Akkord“ oder „Akkord“. Der „Akkord“ hängt
he noch langen Stücke und sie hat wieder fest in
der Luft. Ein erhebendes Gefühl ist es, wenn man
„Akkord“ nimmt, das Fliegengefühl verfliehet,
und das Flugzeug sich im Gleitflug der Erde nähert.
Der Gleitflug nicht über der Erde in den
Hochgezogenheit übergeben, man muß das Flugzeug
„Akkord“. Der den Fliegenprache gibt es nicht
„Akkord“ auf der Erde, sie „Akkord“ oder legt sich
auf den Rücken: es ist ein Überfliegen. Das „Akkord“,
die mit „Akkord“ verbleiben beim des Fliegen-
zeuges, sehen dann in die Luft. Fliege der Flieger
nicht richtig ab, so wie das Fliegenprache „Akkord“,
man kann dies „Akkord“ führen. Wenn sich
keinen Fliegen gibt es auch solche, bei denen die
„Akkord“ wird, das heißt, ein vollständiger
Zerfallenslauf.

Die Terminologie des Luftreisenden

Der schon einmal auf einem Flugplatz stand
und die Höhe der Luft sich unterhalten hätte, dem
wird so mancher Wort kognat sein, das im all-
täglichen Leben etwas ganz anderes bedeutet. Da
haben wir die schönen Fliegenprache die glänzenden
„Akkord“ vor den Hellen. Der „Akkord“, das heißt
der Flieger, flattert in seine Höhe, während der
„Akkord“, der nie ein Zensur in der Hand hat, dem
eine Aufgabe ist es, zu „Akkord“, das heißt, auf
den Weg zu gehen und mit „Akkord“ anzuhalten.
zu fliegen, noch richtig sein „Akkord“ fertig runde. Der
Flieger wird angeworfen und der „Akkord“ bräut
ab, er läßt den Motor auf Stand mit Volgas
laufen, um zu sehen, ob er nicht „Akkord“, was das
unvermeidliche Laufen genannt wird. Einige Worte
und die Fliegenprache müssen die „Akkord“ konnt
he nicht deswegen. Nachdem wieder „Akkord“ un-
genommen ist, läuft der Motor auf „Akkord“, der
„Akkord“ steigt ein und die Maschine wird gegen
den Wind gestellt. „Akkord“ hängt der Flieger vor
neuen zu fliegen an, er läuft auf vollen Touren
und das Flugzeug voll über den Platz „Akkord“.
Der „Akkord“, der letztere Zeit der Maschine, ist
hoch und noch mehr oder minder kurzen Start geht
der Flieger die „Akkord“ vom Boden weg. Er hat
den „Akkord“ — das „Akkord“ — in der Hand,
mit dem man die Maschine „Akkord“ oder „Akkord“
— Höhen- oder Tiefenflieger — sehen kann. „Akkord“
sich das Flugzeug nach einer Zeit, so bringt er
„Akkord“ es in die wünschliche Lage zurück, indem er
„Akkord“ gibt, wie die Fliegenprache an den
Zugflächenenden fliegt. „Akkord“ und so liegt die Fliege
in der „Akkord“ oder der Flieger dreht eine weitere
„Akkord“. Doch nicht immer ist die Zeit so ruhig,
wie es uns von der Erde aus erscheint. Da gibt es
die verheerendsten Bewegungen, in jeder
„Akkord“, in denen die Maschine ein Stück nach
unten fällt, sie „Akkord“. Wird die Maschine
zu stark gezogen, so hat sie nicht genügend „Akkord“,
sie „Akkord“ oder „Akkord“. Der „Akkord“ hängt
he noch langen Stücke und sie hat wieder fest in
der Luft. Ein erhebendes Gefühl ist es, wenn man
„Akkord“ nimmt, das Fliegengefühl verfliehet,
und das Flugzeug sich im Gleitflug der Erde nähert.
Der Gleitflug nicht über der Erde in den
Hochgezogenheit übergeben, man muß das Flugzeug
„Akkord“. Der den Fliegenprache gibt es nicht
„Akkord“ auf der Erde, sie „Akkord“ oder legt sich
auf den Rücken: es ist ein Überfliegen. Das „Akkord“,
die mit „Akkord“ verbleiben beim des Fliegen-
zeuges, sehen dann in die Luft. Fliege der Flieger
nicht richtig ab, so wie das Fliegenprache „Akkord“,
man kann dies „Akkord“ führen. Wenn sich
keinen Fliegen gibt es auch solche, bei denen die
„Akkord“ wird, das heißt, ein vollständiger
Zerfallenslauf.

Die Terminologie des Luftreisenden

Der schon einmal auf einem Flugplatz stand
und die Höhe der Luft sich unterhalten hätte, dem
wird so mancher Wort kognat sein, das im all-
täglichen Leben etwas ganz anderes bedeutet. Da
haben wir die schönen Fliegenprache die glänzenden
„Akkord“ vor den Hellen. Der „Akkord“, das heißt
der Flieger, flattert in seine Höhe, während der
„Akkord“, der nie ein Zensur in der Hand hat, dem
eine Aufgabe ist es, zu „Akkord“, das heißt, auf
den Weg zu gehen und mit „Akkord“ anzuhalten.
zu fliegen, noch richtig sein „Akkord“ fertig runde. Der
Flieger wird angeworfen und der „Akkord“ bräut
ab, er läßt den Motor auf Stand mit Volgas
laufen, um zu sehen, ob er nicht „Akkord“, was das
unvermeidliche Laufen genannt wird. Einige Worte
und die Fliegenprache müssen die „Akkord“ konnt
he nicht deswegen. Nachdem wieder „Akkord“ un-
genommen ist, läuft der Motor auf „Akkord“, der
„Akkord“ steigt ein und die Maschine wird gegen
den Wind gestellt. „Akkord“ hängt der Flieger vor
neuen zu fliegen an, er läuft auf vollen Touren
und das Flugzeug voll über den Platz „Akkord“.
Der „Akkord“, der letztere Zeit der Maschine, ist
hoch und noch mehr oder minder kurzen Start geht
der Flieger die „Akkord“ vom Boden weg. Er hat
den „Akkord“ — das „Akkord“ — in der Hand,
mit dem man die Maschine „Akkord“ oder „Akkord“
— Höhen- oder Tiefenflieger — sehen kann. „Akkord“
sich das Flugzeug nach einer Zeit, so bringt er
„Akkord“ es in die wünschliche Lage zurück, indem er
„Akkord“ gibt, wie die Fliegenprache an den
Zugflächenenden fliegt. „Akkord“ und so liegt die Fliege
in der „Akkord“ oder der Flieger dreht eine weitere
„Akkord“. Doch nicht immer ist die Zeit so ruhig,
wie es uns von der Erde aus erscheint. Da gibt es
die verheerendsten Bewegungen, in jeder
„Akkord“, in denen die Maschine ein Stück nach
unten fällt, sie „Akkord“. Wird die Maschine
zu stark gezogen, so hat sie nicht genügend „Akkord“,
sie „Akkord“ oder „Akkord“. Der „Akkord“ hängt
he noch langen Stücke und sie hat wieder fest in
der Luft. Ein erhebendes Gefühl ist es, wenn man
„Akkord“ nimmt, das Fliegengefühl verfliehet,
und das Flugzeug sich im Gleitflug der Erde nähert.
Der Gleitflug nicht über der Erde in den
Hochgezogenheit übergeben, man muß das Flugzeug
„Akkord“. Der den Fliegenprache gibt es nicht
„Akkord“ auf der Erde, sie „Akkord“ oder legt sich
auf den Rücken: es ist ein Überfliegen. Das „Akkord“,
die mit „Akkord“ verbleiben beim des Fliegen-
zeuges, sehen dann in die Luft. Fliege der Flieger
nicht richtig ab, so wie das Fliegenprache „Akkord“,
man kann dies „Akkord“ führen. Wenn sich
keinen Fliegen gibt es auch solche, bei denen die
„Akkord“ wird, das heißt, ein vollständiger
Zerfallenslauf.



Rowland, Alfred: Im Reich
der Höhen. Die fliegende Maschine und die
Akkord. Mit 20 Abbildungen und 2 Karten.
24 Seiten. Verlag J. N. Strauß, Leip-
zig, 1923.

Eine im allgemeinen unpraktisch gehaltenen
Reisebeschreibung durch Gogol, die mit ein Jahr-
zehnt verächtlich geworden waren. Interessante
historische Reminiszenzen zwischengeschaltet. Beson-
ders beachtenswert die Geschichte der deutschen Be-
siedlung Transsylvaniens. Das Bild, das der Autor
von den Zuständen in Sowjetrußland entwirft,
wird sehr vortheilhaft von den abstrakten, tenden-
ziösen historischen Berichten ab, die man sonst oft
lesen bekommt.

Tab. 1
Kaloriengehalt von je 1 Gramm Eiweiß, Fett
und Kohlehydrate.

| | | | |
|------|--|--|--|
| E 41 | | | |
| F 93 | | | |
| K 41 | | | |

Tab. 2
Kaloriengehalt von je 1 Gramm Eiweiß, Fett
und Kohlehydrate.

| | | | |
|----------------|------|--------------|----------|
| Eiweiß | Fett | Kohlehydrate | Kalorien |
| 750 g Brot | 60 | 405 | 1907 |
| 75 „ Margarine | 64 | — | 600 |
| 150 „ „Wurst | 27 | 48 | 505 |

Im ganzen 87 112 405 3102
Die Nahrung einer solchen Ernährung stellen sich
auf noch nicht 1 Watt pro Tag.
Man konnte denken, daß eine so primitive
Nahrung nicht imstande ist, den Menschen zu großen
körperlichen Leistungen zu befähigen. Die Paris
dagegen zeigt, daß wir in der Tat mit sehr ge-
ringem Eiweißgehalt auskommen können, und daß
wie feines Eiweiß genügt, dieses Eiweiß dem
Zweck zu entsprechen, ein nicht unerhebliches Prozent
daran enthalten. Wenn gewisse Stoffe, wie zum
Beispiel die Glycerine, verhältnismäßig viel Fett
enthalten, und dabei dennoch leistungsfähig sind, so
legt das nur daran, daß ihnen aus feinstofflichen
Gründen Kohlehydrate so auf wie gar nicht zur
Verfügung stehen, und daß der Körper dieser
Wasserstoffe im Laufe einer langen Entwöhnungs-
periode sich zu einer biologischen Anpassung an diese
Ernährungsweise bequemt hat. Von den Glycerinen
aus auf die Zweckmäßigkeit reiner Fettkostigkeit
zu schließen, wäre genau so logisch, als wenn man
schließen wollte, Seitensagen sei der Gesundheit zu-
träglich, weil es keine gibt, die sich dabei noch
nicht das Gefühl gebären haben.

Zugegen gibt es zahlreiche Fälle, die bespre-
chen außerordentlich leistungsfähig sind, obwohl sie
fast ausschließlich vegetarisch sind. Man

Tab. 3
Kaloriengehalt von je 100 Gramm

| | |
|-----------|--------------------|
| Fett 97 | Muskeln 305 |
| Milch 667 | Blut 27 |
| Leber 537 | Nieren 259 |
| | Kaut 206 |
| | Darm 18 |
| | Lungen 179 |
| | Knochen 137 |
| | Central Nerven 3.2 |
| | Herz 2.6 |

Tab. 2
denke an die Japaner, die Araber, die afrikanischen
Kamelreiter, an die Algerier. Von den indischen
nischen Truppen berichtet Hühndorf, daß sie bei rein
pflanzlicher Ernährung täglich 100 Kilogramm
über 100 Kilometer zurücklegen imstande sind.
Wichtiges gilt für Eingeborene und Afrikaner.

in Brasilien, für die Chinesen, für Griechen, Mexi-
kaner, Peruaner, Spanier, Türken, Jnder. Die
alten Griechen, deren körperliche Tüchtigkeit gewiß
nicht anzuzweifeln ist, lebten hauptsächlich vegeta-
risch. Bei den alten Römern fehlte das Fleisch
einen verhältnismäßig beträchtlichen Teil der
Nahrung, während die Soldatenoffiziere, zur Zeit,
da das römische Reich unterging, knüpf ihre alte
Einhöcker eingeholt hatte. Die Hauptkost der
römischen Soldaten bestand aus Getreidebrot
und Öl, die tägliche Kost der römischen Soldaten
war 1 Pfund Getreide, 90 Gramm Öl, und 1/2 Liter
schwarzer Wein. Die praktische Erziehung der mo-
dernen Sportsleute hat gleichfalls gezeigt, daß die
Fett-Kohlehydrate-Ernährung dem Sportler am
ehesten eine hohe Leistungsfähigkeit garantiert.
Fett-Kohlehydrate und Fett werden verhältnismäßig
schnell assimiliert und legen sich bald in leuchtende
Energie um. Am meisten gilt das für den vom
menschlichen Körper am leichtesten verarbeitbaren
Zucker. So kommt es, daß beispielsweise Berg-
steiger bei anstrengenden Touren neuerdings
gar keinen Appetit auf Fleisch, sondern eher einen
auf Getreidebrot nach Brot, Margarine, Kon-
fekt und frischer Butter haben. Von norwegischen
Schneeabfahrern ist bekannt, daß sie bei ihren
wintertäglichen Touren bequeme ein halbes bis ein
Pfund Butter auf einmal zu essen verwenden. Butter
gehört eben auch zu den Süßigkeiten, die verhält-
nismäßig leicht assimiliert werden.

Geht das Übermaß an Eiweiß in der Ernäh-
rung nicht nur des Sportsmannes spricht auch nach
die Laktation, daß unsere Tarnvögel bei vorwiegen-
der Eiweißkost aus den Nahrungsstoffenden Stoffe
produziert, die für unsere Gesundheit nicht gleich-
gültig sind. Günstig berichtigt folgenden Versuch,
der im Rockefeller-Institut in New-York mit
Affen gemacht wurde. Die Affen, die reine Eiweiß-
kost erhielten, wurden schlaff und ruhlos dauernd,
den Kopf in den Händen. Die waren schlaff und
regierten langsam auf äußere Einflüsse, nahmen
die Nahrung langsam zu sich und zeigten geringes
Interesse für die Umgebung. Späterhin wurden
diese Affen mit reiner Kohlehydratekost gefüttert, und
ihre Bewegungen änderte sich vollständig. Sie saßen
nicht mehr mit den Kopf in den Händen, die Augen
aufrecht, waren munter und lebhaft, beobachteten
alles und reagierten schnell auf äußere Einflüsse;
ihre Augen wirkten auf sie und zeigten Ansehen
und waren strahlend.

Wenn auch der Wille von Natur aus vielköpfig
mehr dem Vegetarismus geneigt ist als der
Fleisch, so greift er sich natürlich diese Be-
obachtungen doch auch für den Menschen. Wir
haben es bei vorwiegend Eiweißernährung sehr
oft mit Selbstvergiftungsvorgängen im Körper zu
tun, die mit einer Steigerung des Verdauungslebens-
mittels einhergehen und im Verlaufe ihrer weiteren
Entwicklung zu Konstitutionsanomalien führen.
(Sicht) der Neigung zu sogenannten rheumatischen
Erkrankungen und neuralgischen Beschwerden
kennen. Man braucht keineswegs, um einen per-
fekten Ausdruck zu gebrauchen, einseitige Vegeta-
rianer zu sein, aber es ist sich nicht leugnen,
daß die Tendenz in der Ernährung des modernen
Ausländers viel zu sehr in der Richtung des
Fleischessens beknüpft ist.

Der Sportsmann, der trainiert, muß vor allen
Dingen zuverlässiges Körpergewicht abhalten. Er
braucht nicht auf Vorrat Energieen aufzusammeln.
Er braucht auch nicht zu fürchten, daß durch un-
zureichende Ernährung seine Organe seines Körpers
geschädigt werden. Abbildung 2 zeigt, in welchem
Prozentmaß beim Hungern der Abbau von Organen
bzw. Organbestandteilen erfolgt, und daß in aller-
erster Linie das überflüssige Fett, im Körper
depotiert ist, den Weg aller Bergängnisse gehen
muß.

Dr. K. e.
Eine Frau 32 Tage im Zatte! In Mexiko
kam man auf die wunderbarsten Einfälle. Der
Ort Upper Canada hat den Witz des Präsidenten
Goodrich zu seiner feinen 140. Geburtstag
einzuhalten. So schickte man seinen Zettel, da
man sein Zettel kam, kochte eine Zocker der
Zucker, Präsident Goodrich lagier, seht
sich zu Freie und reitet nach Washington, um
die Einladung persönlich zu überbringen. Die Ent-
ladung betrug 700 englische Meilen; der Ritt dauerte
32 Tage!

Ein Kinderarzt schreibt: „Um alle Schädlichkeiten aus dem Munde fernzuhalten und möglichst gleich-
zeitig antiseptisch einwirken zu können, genügt das Bürsten mit reinem Wasser nicht, sondern
es bedarf des Zusatzes eines Mundwassers, das vor allem ungiftig und doch keimtötend wirkt, dabei
aber, was für Kinder von großer Bedeutung ist, auch gut schmeckt. Diesen Anforderungen genügt im
vollsten Maße das Odol, das sowohl morgens wie ganz besonders abends dem Wasser zugesetzt werden soll.“
*) „Aus praktische Winke zur Ernährung und Pflege der Kinder in gesunden und kranken Tagen“ von Dr. F. Theodor, Königsberg i. Pr.