

# 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 Wasser-  
kraft 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 Wortgebrauch fremd sein, das im  
täglichen Leben etwas ganz anderes bedeutet. Da  
haben wir die Fliegenprache, die glänzenden  
„Akkorde“ vor den Hellen. Der „Smil“, das heißt  
der Führer, flattert in seine Höhe, während der  
„Frans“, der nie ein Zylinder in der Hand hat, dem  
eine Aufgabe ist es, zu „fransen“, das heißt, auf  
den Weg zu achten und „Besuchungsarbeiten“ zu  
leisten, nach richtigem „Ingenieur“ fertig ruht. Der  
„Poppel“ wird angeworfen und der „Smil“ brüllt  
ab, er läßt den Motor auf Stand mit Volgas  
laufen, um zu sehen, ob er nicht „loht“, was das  
unvermeidliche Laufen genannt wird. Einige Worte  
und die Fliegenprache müssen die „Akte“ heißen, damit  
sie nicht davorrecht. Nachdem wieder „Gos“ in-  
genommen ist, läuft der Motor auf „Verleud“, der  
„Frans“ steigt ein und die Maschine wird gegen  
den Wind gestellt. „Wöflisch“ hängt der Poppel von  
neuem zu hurren an, er läuft auf vollen Touren  
und das Flugzeug wagt über den Platz „es huret“.  
Der „Smil“, der hinterer Zeit der Maschine, ist  
noch mehr oder minder kurzen Start geht  
der Führer die „Akte“ vom Boden weg. Er hat  
den „Antippen“ — das „Gantheuer“ — in der Hand,  
mit dem man die Maschine „ziehen“ oder „drücken“  
— „hohen“ oder „Teilehmer“ — ziehen kann. „Reigt“  
sich das Flugzeug nach einer „Reize“, um bringt er  
„Smil“ es in die wünschliche Lage zurück, indem er  
„Verwindung“ gibt, wie die Steuerflächen an den  
Tragflächenenden heißen. „W“ und „zu“ liegt die Seite  
in der „Akte“ oder der Führer dreht eine „Leitende“  
„Spitole“. „Recht“ nicht immer ist die Luft zu ruhig,  
wie es uns von der Erde aus erscheint. Da gibt es  
die verheerendsten Bewegungen, in „hohr“  
„Akte“, in denen die Maschine ein Stück nach  
unten fällt, sie „last“ droht. Wird die Maschine  
zu stark gezogen, so hat sie nicht genügend „Antippen“,  
sie „stürzt“ oder „Kippt“. Der „Smil“ hängt  
sie noch längere Stücke und sie „last“ wieder fest in  
der Luft. Ein erhebendes Gefühl ist es, wenn man  
„Gos“ neigmann, das Propellergeräusch vernehmen,  
und das Flugzeug sich im Gleichgewicht der Erde bewegt.  
Der „Gleitflug“ nach dem der Erde in den  
„Hochspannung“ übergeben, man muß das Flugzeug  
„abhangen“. Der den „Hochspannung“ gibt es nicht  
„abhangen“ und eine glatte Landung, manchmal steht die  
Seite „auf der Rolle“, sie „steht Kopf“ oder legt sich  
auf den Rücken: es ist ein Überlebens. Das „In-  
geflügel“, die mit „Akte“ verbundenen Worte des „In-  
geflügel“, sehen dann in die Luft. „Hängt“ der Führer  
nicht richtig ab, so wie das „Hochspannung“ verfahren,  
man nennt dies „Schlitten fahren“. Wenn sich  
keinen „Brüchen“ gibt es auch solche, bei denen die  
Akte „verloren“ wird, das heißt, ein vollständiger  
Zerwürnenlaufen.



Propellers „Püßerei“

Einige im allgemeinen unpraktisch gehaltenen  
Reisebeschreibungen durch Gogol, die uns ein Jahr-  
zehnt zurückführen gegeben waren. Interessante  
historische Reminiszenzen zurückzuführen. Beson-  
ders beachtenswert die Geschichte der deutschen Be-  
siedlung Transsylvaniens. Das Bild, das der Autor  
von den Zuständen in Sowjetrußland entwirft,  
wird sehr wertvoll sein, von dem abstrakten, kenne-  
nisreichen Bericht ab, die man sonst oft  
lesen bekommt.

Table with 3 columns: E 41, F 93, K 41

Table with 3 columns: Eiweiß, Fett, Kohlehydrate

Die Kaloriengehalt von je 1 Gramm Eiweiß, Fett  
und Kohlehydrate.  
750 g Brot . . . 60 — 405 1907  
75 „ Margarine . . . 64 — 600  
150 „ „Wurst“ . . . 27 48 — 505

Im ganzen 87 112 405 3102

Table with 2 columns: Organ, Gewicht

260. 2

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 vegetar-  
isch. 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  
Einhelheit eingebüßt hatte. Die Hauptkost der  
römischen Gladiatoren 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.  
Fleischkohlehydrate 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  
Schneealaskältern ist bekannt, daß sie bei ihren  
wintertiefen 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 vorwiegend  
der Eiweißkost aus den Nahrungsstoffenden Stoffe  
produziert, die für unsere Gesundheit nicht gleich-  
gültig sind. Grundes bedient folgenden Versuch,  
der im Rockefeller-Institut in New-York mit  
Affen gemacht wurde. Die Affen, die reine Eiweiß-  
kost erhielten, wurden schlaff und ruhten 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 hellere Töne hin und  
wurden 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-  
manenten Ausdruck zu gebrauchen, einseitigen Ve-  
getarismus zu sein, aber es ist sich nicht leugnen,  
daß die Ernährung in der Ernährung des modernen  
Auslandmenschen viel zu sehr in der Richtung des  
Fleischessens beknüpft ist.

Der Sportsmann, der trainiert, muß vor allen  
Dingen überflüssiges Körpergewicht abgeben. 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 Bergänglichen gehen  
muß.

260. 2  
denke an die Japaner, die Araber, die afrikanischen  
Kamelreiter, an die Algerier. Von den indischen  
Truppen berichtet Hühndorf, daß sie bei rein  
pflanzlicher Ernährung täglich 100 Kilogramm  
über 100 Kilometer zurücklegen imstande sind.  
Wichtiges gilt für Eingeborene und Afrikaner

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.