

Zeitschrift: Armee-Logistik : unabhängige Fachzeitschrift für Logistiker = Organo indipendente per logistica = Organ independenta per logistichers = Organ indépendant pour les logisticiens

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 76 (2003)

Heft: 2

Rubrik: Service

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 18.02.2025

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

Optimal verpflegt die Piste runter

Skifahren, Boarden und Schlitteln machen Spass und tun gut. Dass Ausrüstung und warme Kleidung eine wichtige Rolle spielen, damit es beim Spass bleibt, ist allgemein bekannt. Doch auch die Rolle der Ernährung ist nicht zu unterschätzen.

SVE. Was gibt es Schöneres als bei strahlendem Sonnenschein und klirrender Kälte auf Skiern, Snowboard oder Schlitten durch die verschneite Winterlandschaft zu sausen? Entspannender ist wohl nur der Augenblick, wenn man mit roter Nase, starren Händen und kalten Füßen in die warme Skihütte tritt oder einen freien Platz auf der windgeschützten Sonnenterrasse ergattert.

Um den Wintersport unbeschwert auskosten zu können, braucht es ab und zu eine Pause, während der man sich ausruhen, aufwärmen und mit neuer Energie versorgen kann. Besonders bei tieferen Temperaturen und in der Höhe führt körperliche Aktivität zu einem erhöhten Energiebedarf und Flüssigkeitsverlust. Durch eine Stunde Skifahren (nicht zu verwechseln mit Anstehen und Skiliftfahren!) werden beispielsweise rund 600 Kalorien verbrannt. Dies entspricht in etwa einer Tafel Schokolade oder einem Big Mac mit Coca Cola oder einem Liter Drinkmilch. Damit einem das Essen und Trinken jedoch nicht auf den Magen schlägt und den entspannten Fahrernuss beeinträchtigt, gilt der Nahrungsmittel- und Getränkeauswahl ein besonderes Augenmerk.

Beim Trinken. Wie bereits erwähnt, ist der Flüssigkeitsbedarf höher als sonst. Mindestens zwei Liter sollten daher auf jeden Fall über den Tag verteilt getrunken werden. Ansonsten kann es zu einer reduzierten Leistungsfähigkeit kommen. Und wer will dies schon? Optimal im Winter sind Getränke wie Tee, warme Sirupe oder heisse Schokolade und Ovomaltine. Oder wie wäre es mit einer dampfenden Suppe? Sie alle wärmen nicht nur von innen, sondern sind auch eine Wohltat für durchfrorene Hände.

Auch kalte Getränke wie Wasser, Mineralwasser und verdünnte Fruchtsäfte liefern wertvolle Flüssigkeit und können nach Belieben getrunken werden. Alkoholische Getränke hingegen sind zu meiden, auch wenn «Kafi Schnaps» bei vielen Wintersportlern fast zum Standard gehört. Sie sind trügerische Wärmepender. Ihre Wärmewirkung lässt schnell nach und man friert danach oft noch mehr als zuvor. Ausserdem wirkt sich Alkohol negativ auf Reaktionsfähigkeit und Wahrnehmung aus, welche nicht nur auf der Strasse sondern auch auf der Piste lebenswichtig sind – alkoholische Getränke also gescheiter aufs Après-Ski und Abendessen verschieben!

BULLETIN AUSSERDIENSTLICHE TÄTIGKEITEN

Februar

22. Reusslauf Bremgarten

März

02. 36. Toggenburger Waffenlauf Lichtensteig
 16. 44. St. Galler Waffenlauf St. Gallen
 22. 40. Sternmarsch blauer Truppen Thun
 29. DV Verband Schw. Artillerievereine Frauenfeld
 29. Kaderübung I KOUV ZH & SH (Entscheiden unter Stress)
 30. 55. Neuenburger Waffenlauf Collombier

KONZERTAGENDA SCHWEIZER MILITÄRMUSIK

Februar

14. 20.00 Geb Inf Rgt 36 Tschlin, Mehrzweckhalle
 14. 20.00 Inf Rgt 24 Wohlen AG, Casino
 17. 20.00 Geb Inf Rgt 36 Alvaneu Dorf, Mehrzweckanlage
 17. 20.00 Inf Rgt 24 Möhlin, MZH Fuchsrain
 18. 20.00 Geb Inf Rgt 36 Sagogn, Mehrzweckhalle
 19. 20.00 Inf Rgt 24 Möriken, Gemeindesaal

Zum Essen. Ein ausgiebiges Frühstück, zum Beispiel mit Brot und Käse oder einem Müesli, verhilft zu einem guten Start in den Tag und einem Energiepolster für die ersten paar Abfahrten. Klug ist, wer seine Zwischenmahlzeiten und etwas zum Trinken gleich selber mitnimmt und so auch mal auf dem Sessellift oder in der Gondel etwas auftanken kann. Gesunde und robuste Zwischenmahlzeiten sind beispielsweise Dörrfrüchte, Früchte- und Getreideriegel, Vollkorncrackers oder auch Sandwiches. Wenn braune und zerquetschte Stellen hingegen nicht stören, kann man gut auch frische Früchte wie Bananen, Äpfel, Birnen oder Mandarinen in den Rucksack packen. Beim Mittagessen in der Skihütte oder dem Bergrestaurant

gilt es dann, eine vernünftige Wahl zu treffen. Zwar locken Speisen wie

«Schniposa», deftige Würste, Älplermakronen und währschafte Käseschnitten. Aber eben: Der hohe Fettgehalt dieser Speisen liefert nicht nur (zu)viele Kalorien, solche Mahlzeiten liegen auch schwer und lange im Magen und beeinträchtigen damit die sportliche Leistungsfähigkeit und damit den Spass ganz erheblich. Besser eignen sich daher kohlenhydratreiche Gerichte wie Risotto, Spaghetti Napoli oder Bolognese, Gemüsekuchen, Gerstensuppen, Müesli oder Fruchtekuchen. Am Abend darf es dann natürlich etwas währschafter sein.

Und nun, ab auf die Piste!

ARMEE-LOGISTIK-Büchertisch



70 Jahre «Der Fourier» 125 Jahre Fourierschule



Eines der aktuellsten Nachschlagewerke der «Hellgrünen» mit einer eindrucksvollen Fülle von attraktiven Informationen.

162 Seiten, Format 175 x 250 mm, durchgehend illustriert mit Karikaturen u.a. von Martin Guhl und zahlreichen Schwarzweissbildern.

«HABT GOTTVERTRAUEN»

Immer, wenn sich Angst ausbreitete, pflegte General Guisan diese Worte zu sagen. Alltägliche und nichtalltägliche Gedanken zum Tag. Ein beeindruckendes Rezeptbuch für die Seele.

56 Seiten, Format 119 x 175 mm.



Bestellcoupon

Bitte senden Sie mir gegen Rechnung:

... Expl. **«70 Jahre «Der Fourier» / 125 Jahre Fourierschule»** zum Preis von Fr. 28.–.

... Expl. **«Habt Gottvertrauen»** zum Preis von Fr. 14.50 (exklusive Porto und Verpackung).

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Coupon einsenden an: ARMEE-LOGISTIK, Postfach 2840, 6002 Luzern – Fax: 041 240 38 69 – E-Mail: mas-lu@bluewin.ch