

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 2 (2000)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** [www.sfsn.ethz.ch](http://www.sfsn.ethz.ch)

### **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:** 13.03.2025

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

# www.sfsn.ethz.ch

Das Forum für Sporternährung setzt sich zum Ziel, wissenschaftlich fundiertes Wissen über die Sporternährung sowie die die Sporternährung berührenden Bereiche zu verbreiten. Dies geschieht vorerst ausschliesslich über Internet.

Der Grundstein für die Gründung des Forums für Sporternährung wurde 1998 in Bern gelegt. Die Initianten des Forums Jacques Décombaz, Christof Mannhart und Paolo Colombani haben alle seit vielen Jahren einen intensiven Kontakt zu Sporternährung und sind entweder als Berater, Dozent oder Forscher ständig mit der Umsetzung von wissenschaftlich fundierter Information bezüglich der Sporternährung konfrontiert.

Das Forum für Sporternährung richtet sich an Personen, die bereits über Grundwissen in den die Ernährung oder Sporternährung berührenden Gebiete (z. B. Biochemie, Physiologie) verfügen, und welche im Bereiche des Sportes direkt oder indirekt in der Funktion von Wissensvermittlern (Ärzte, Apotheker, Ernährungsberater, Trainer, Sportlehrer) tätig sind.

Die erwähnten Empfehlungen haben in der Regel für die meisten physisch aktiven Personen Gültigkeit. Im Einzelfall kann es aber möglich sein, dass diese Empfehlungen z. B. aus Verträglichkeitsgründen nicht umsetzbar sind. Hier bedarf es individuell abgestimmter Empfehlungen.

Die Aussagen in den verschiedenen Webseiten sind nicht immer mit den entsprechenden wissenschaftlichen Quellen versehen. Der Lesbarkeit wegen wurden diese meist nur dann angegeben, wenn sie eher unbekanntere Ergebnisse beschreiben. Kurzfassungen der

meisten Quellen können in der frei zugänglichen Medline nachgelesen werden.

Das Forum ist nicht eine Ernährungsberatungsstelle und richtet sich an Wissenvermittlerinnen und -vermittler. Anfragen an das Forum, z. B. bezüglich Leitung von Seminaren oder Verfassen von Artikeln, können vorerst nur online an [www.sfsn@wed.ethz.ch](mailto:www.sfsn@wed.ethz.ch) gerichtet werden. Diese werden dann an alle Initianten weitergeleitet.

Das Forum für Sporternährung ist eine Non-Profit-Organisation. Seitens der Initianten besteht kein finanzielles Interesse, ausser dem zur Kostendeckung für den Unterhalt des Forums selbst. (Quelle: Internet [www.sfsn.ethz.ch](http://www.sfsn.ethz.ch)) **m**

## Unterrichtshilfe «Ernährung und Flüssigkeit im Sport»

Ein Angebot des *mobileclub* umfasst Unterrichtsmaterialien zum Thema «Ernährung und Flüssigkeit im Sport», bestehend aus Theorieblättern und dazugehörigen vierfarbigen Folien. Sie geben eine Übersicht über die Ursachen und Folgen des Flüssigkeitsverlustes durch Schwitzen und über die Kriterien, die ein Getränk erfüllen muss, um dem Körper das wieder zuzuführen, was er durch den Schweiß verloren hat. Die Unterrichtshilfe von «Gatorade» ist für Leser/-innen zum Preis von Fr. 17.–, für Mitglieder des *mobileclub* zum Preis von Fr. 12.– erhältlich (Bestellatalon auf der Seite *mobileclub*, Seite 51).

## «Supplementguide» – ein Ratgeber für Zusatzpräparate im Sport

Im Bereich der Supplemente und deren Anwendung herrscht bei Athletinnen und Athleten sowie in deren Umfeld eine grosse Unsicherheit bezüglich ihrer potentiell leistungssteigernden Wirkung. Die Erwartungen werden durch die Werbung und durch kommerzielle Interessen von Herstellern häufig hochgeschraubt. Zudem existieren wenig fundierte wissenschaftliche Grundlagen zur Beurteilung von Supplementen.

Die Optimierung der Ernährung und der Einsatz von Supplementen machen im Sport erst auf hohem Leistungsniveau Sinn. Das heisst, erst wenn Aspekte wie Kondition, Kraft, Koordination, Kognition, Motivation und Regeneration leistungsgerecht adaptiert wurden. Dabei kommt die Ernährung noch vor dem allfälligen Einsatz von Supplementen. Es ist also trotz teilweise anders lautenden Werbeaussagen keineswegs so, dass Supplemente aus einem Breitensportler einen Spitzensportler machen oder dass Supplemente, welche im Spitzensport Sinn machen können, auch ohne weiteres im Breitensport eingesetzt werden sollen. Supplemente stellen somit keineswegs die «magische Pille» zur Leistungssteigerung dar, und sie sind zudem oft sehr teuer.

Die Autoren Christof Mannhart und Matthias Kamber haben 1998 zu diesem Thema einen übersichtlichen Ratgeber veröffentlicht. Der «Supplementguide» richtet sich an interessierte Fachpersonen aus den Bereichen Medizin, Pharmazie, Industrie und Sport.

Mannhart, C.; Kamber, M.:  
Supplementguide – ein Ratgeber für Zusatzpräparate im Sport.  
Eidgenössische Sportschule  
Magglingen, 1998.  
Bestellungen unter Angabe der Bestellnummer **ESSM 6.10.012** an:  
Mediathek BASPO, 2532 Magglingen,  
Telefon 032/327 63 08, Fax 032/327 64 08  
E-Mail: [biblio@baspo.admin.ch](mailto:biblio@baspo.admin.ch)

