Aug. 90 Nr. 1

CLUB-ORGAN

FC LÄNGGASSE BERN

RESTAURANT BÜRGERHAUS BERN

Familie Huber
Tel. 031 22 46 31
Neuengasse 20, 3011 Bern

Elektro-Fachgeschäft
H.U. Scheidegger

vormals Kormann und Scheidegger
eidg. dipl. Elektroinstallateur
Freiestraße 33 Telefon 23 47 68
Telefon A- und B-Konzession

sämtliche elektrische und Telefoninstallationen Telefonbeantworter

Elektrische Apparate Beleuchtungskörper Kücheneinrichtungen Elektroheizungen

Gipserei
Fassaden
Gerüstbau

Fritz Hasler
Ländlistrasse 4,
Telefon 031 24 10 27
3047 Bremgarten

EMIL MERZ AG
Bauunternehmung

Effingerstrasse 91
3008 Bern
Telefon 031 25 36 25

Beratung durch:
Gerhard Kohler

Saison 1990/91 August 1990 Nr. 1 61. Jahrgang

CLUB - ORGAN F.C. LÄNGGASSE

OFFIZIELLE ADRESSE: FC. LÄNGGASSE POSTFACH 12 3000 BERN 9
POSTCHECKKONTO: 30-15672

VORSTAND

Präsident	Martin Hofer	Falkenweg 3	3012 Bern	23 44 38	22 92 30
Vizepräsident	Edi v.Niederhäusern	Parkstr. 10	3052 Zollikofen	57 17 64	23 12 33
Sekretär	Rolf Balsiger	Scheibenstr. 33	3014 Bern	41 81 91	22 78 78
Kasser	Felix Freiburghaus	Gesellschaftsstr. 89	3012 Bern	23 53 84	
Redaktor	André Kyburz	Ruz des Fosses	1586 Vallamand	037/77 37 16	24 81 57
Beisitzer	Peter Pulfer	Leehubelweg 13	3045 Meikirch	82 34 92	25 22 20
Beisitzer	Rudolf Niklaus	Graffenriedweg4	3000 Bern 17	45 46 41	45 08 11
Beisitzer	Marcel Huber	Länggassstr. 44	3012 Bern	23 30 82	23 30 82
Beisitzer	Bruno Vogt	Bahnstr. 99	3008 Bern	25 70 18	26 14 24

SPIELKOMMISSION

Präsident	Rolf Hauenstein	Altenbergstr. 92	3013 Bern	42 19 38	25 13 00
Sekretär	Edi v.Niederhäusern	Parkstr. 10	3052 Zollikofen	57 17 64	23 12 33
Trainer 1	Heinz Gfeller	Laubeggstr. 14	3013 Bern	42 48 39	41 94 35
Trainer 2	Beat Müller	Sahlistr. 23	3012 Bern	24 45 24	63 70 22

JUNIORENKOMMISSION

Obmann		Alex Jost	Fährstr. 29	3004 Bern	24 27 21	59 98 81
Sekr. Turnier		Armand Brunschwiler	Fischerweg 21	3012 Bern	23 10 88	63 71 74
Chef J+S		Josef Müller	Tannenweg 9	3012 Bern	23 79 93	
Trainer und	A	Alex Jost	Fährstr. 29	3004 Bern	24 27 21	59 98 81
Begleiter	B	Bruno Schmied	Unterdorfstr. 2	3072 Ostermundigen	51 26 12	42 16 55
		Beat Bütikofer	Dorfbachstr. 42	3098 Köniz	53 27 24	21 10 77
	C	Alain Seiler	Häberlimattweg 1	3052 Zollikofen	57 12 26	66 22 11
		René Auderset	Giacomettistr. 6	3006 Bern	44 57 84	
	D	Daniel von Gunten	Seidenweg 26	3012 Bern	24 59 84	24 22 22
		André Koradi	Lagerweg 7	3013 Bern	42 24 80	24 22 22
	Ea	Antonio Esconza	Seidenweg 67	3012 Bern	24 02 83	
		Jürg Lauper	Elfingerstr. 109	3008 Bern	25 74 01	
	Eb	Daniel Stettler	Fabrikstr. 23	3012 Bern	24 28 12	
		Andreas Schneider	Mueismattstr. 15	3012 Bern	24 04 17	
Ersatz für		Reto Kyburz	Zälglistr. 58	3202 Frauenkappelen	50 15 80	60 33 33
Training und		Beat Gerber	Winkelriedstr. 48	3014 Bern	42 04 22	
Begleitung		Markus Zaugg	Mittelstr. 20	3012 Bern	24 2383	

SENIOREN + VETERANEN

Obmann	Martin Hostettler	Eyboden 4	3145 Niederscherli	84 04 47	34 17 34
Sekretär	Paul Stucki	Länggassstr. 77	3012 Bern	24 10 66	26 08 16
Trainer Veteranen	Willi Wenger	Zähringerstr. 45	3012 Bern	24 48 79	24 03 53
Trainer Senioren	René Kalt	Kasernenstr. 45	3013 Bern	41 41 38	94 11 11

SUPPORTER

Präsident	Peter Freuler	Lindenhofstr. 10	3048 Worblaufen	58 07 96	22 03 82
Kasser	Paul Stucki	Länggassstr. 77	3012 Bern	24 10 66	26 08 16

KLUBLOKAL	Rest. Schweizerbund	Länggassstr. 44	3012 Bern	23 30 82
SPORTPLATZCHEF	Alfred Affentranger	Neubrückstr. 147	3012 Bern	23 21 32

« Mein Hab und Gut »

Wer zahlt, wenn's Scherben gibt ?

« La Suisse » Versicherungen Die Versicherung

Urs Zbinden, Inspektor
Generalagentur Roland Bützberger
Monbijoustrasse 10, 3011 Bern - Tel. 031-25 16 75

Restaurant Sternen
Iffwil

Familie Herm. Sulzener
Tel. 031/960246
(Montag geschlossen)

WERBUNG

schafft Kontakte

VORWORT DES KLUBREDAKTORS

Vorbei ist die Sommerpause und für unsere Spieler auch die im Sommer immer sehr harte Vorbereitungsphase. Mit vielen Erwartungen und Hoffnungen bei den einen, und eventuell ein wenig Angst vor dem was da kommen wird bei den anderen, wird die neue Saison 1990/91 in Angriff genommen.

Aufgrund der in der Vorbereitung erzielten Resultate unserer 1. Mannschaft darf man sicher zuversichtlich in die Meisterschaft gehen, wurden doch im Nissan-Cup wie auch im Cupspiel gegen den FC Zähringia (7:1 Sieg) vielversprechende Leistungen geboten. Bei unserem "Zwöi" darf man sich von den zum Teil unglücklichen oder hohen Niederlagen ganz einfach nicht verrückt machen lassen und für jedes anstehende Meisterschaftsspiel den Kampfgeist der letzten Saison mit auf den Platz bringen. So wird es dann bestimmt klappen.

Auf jeden Fall wünsche ich allen fussballbegeisterten FCL-Anhängern - ob aktiv oder passiv - eine gefreute Vorrunde mit vielen spannenden Spielen und Siegen unseres FC Länggasse. Und mir - als persönliche Bitte an Euch alle - wünsche ich mehr Beiträge welche zu einem unterhaltsamen und informativen Cluborgan beitragen.

Bis bald, Euer
André Kyburz

Ihr neutraler und unabhängiger Partner

Versicherungsberatung
Vorsorgepläne
Pensionskassenberatung
Risikoanalysen

BTAG
Versicherungsberatung

Länggassstrasse 7, 3001 Bern, Telefon 031 24 81 57, Telefax 031 23 76 72

NEUE ZIELSETZUNGEN UND NEUE SPONSOREN

Alle Jahre ist es das Gleiche: Ausgerechnet in den heissesten Tagen des Jahres müssen unsere Fussballer die härteste Trainingsphase des Jahres hinter sich bringen. Dass dabei auch mal ein wenig gestöhnt und geklönt wird, ist nur normal. Deshalb freut mich umso mehr, dass ich derzeit bei unHseren Aktivmannschaften grosse Leistungsbereitschaft und Freude an der Sache feststellen darf.

Vor der neuHen Saison möchte ich zuhanden der Mitglieder wie vor allem auch der Spieler meine Zielsetzungen bekanntgeben. Meine Vorstellungen sind schnell formuliert. Denn klar ist: Die erste Mannschaft hat nach der unglücklich abgeschlossenen Meisterschaft daraufhin zu arbeiten, den Wiederaufstieg in die Zweite Liga zu schaffen. Nach den Rücktritten von Lüthi, Oertig, Rosato und Stucki ist es uns gelungen, mit den Neuzuzügen von Wenger (Bern), Neuhaus und Weilmünster (Minerva), Rohrbach und Lüthi (Ittigen) und Krähenbühl (Wyler) für eine Blutauffrischung zu sorgen. Ich bin überzeugt, dass sich die neue Mischung im Team positiv auswirken wird.

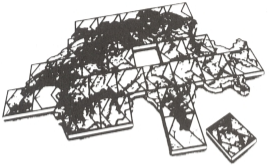
Bei der zweiten Mannschaft kann das Saisonziel nur Ligaerhalt heissen. Spielertrainer Beat Müller steht ein grosses Kader zur Verfügung. Weil der Erfolg des Aufsteigers in der letzten Saison nur über den Kampf und nicht mit den beschränkten fussballerischen Mittel erreicht werden konnte, lässt "Pedi" seine Leute sehr hart trainieren und bereitet sie zu Recht auch verbal intensiv auf die höheren Ansprüche in der Dritten Liga vor.

Ein drittes Saisonziel ist die bessere Strukturierung unserer Juniorenbewegung. Federführend bei dieser Aufgabe wird unser neues "altes" Vorstandsmitglied Bruno Vogt sein.

Zum Abschluss möchte ich im Namen des FC Länggasse unseren zwei neuen Sponsoren danken. In den letzten Wochen durfte ich Verträge mit der BTAG Versicherungsberatung (Tenuwerbung) und dem Shoppyland Schönbühl (Plakate) abschliessen. In diesem Kluborgan wird unser neuer Hauptsponsor ausführlich vorgestellt. Ich bitte die FCL-Mitglieder, bei ihren Geschäften und Einkäufen unsere Sponsoren und Inserenten zu berücksichtigen.

Der Präsident
Martin Hofer

Wir sind da, wo Sie uns brauchen.



KANTONALBANK VON BERN

Niederlassung Länggasse

Länggassstrasse 7, 3012 Bern, Tel. 24 35 15

res. Parkplätze in Einstellhalle
Einfahrt Seite Erlachstrasse

Erwin Maibach
Gartengestaltung

3012 Bern, Aebistrasse 18
Telefon 031 23 74 30

Preisgünstig und in kürzester Frist empfehle ich mich für die **Gestaltung, Umänderung und Pflege bestehender und neuer Gartenanlagen** aller Art. Speditiver, motorisierter Hecken- und Rasenschnitt, spezialisiert auf Natur- und Kunststein-Beläge und Gartenmauern.

Bäckerei - Konditorei

Schär

Bekannt für gute Backwaren
Fabrikstrasse 32 3012 Bern
Telefon 23 46 25

EIN PAAR ZEILEN ZUR HAUPTVERSAMMLUNG

An der diesjährigen Hauptversammlung vom 6. Juli 1990 im Restaurant Schweizerbund konnten durch Präsident Martin Hofer 57 Mitglieder begrüsst werden.

Im Verlaufe der Versammlung wurde der Vorstand in der bisherigen Besetzung bestätigt; neu konnte Bruno Vogt (Junioren/Werbung) wieder für die Vorstandsarbeit gewonnen werden. Im weiteren ernannte die Versammlung Peter Pulfer zum Ehrenmitglied und die neuen Sponsoren (BTAG Versicherungsberatung und Shoppyland Schönbühl) wurden kurz vorgestellt. Bei den Mitgliederbeiträgen musste nach langer Zeit wieder eine Erhöhung beschlossen werden.

Der Sekretär
Rolf Balsiger

Geiser-Käse
woher denn sonst

Zentrum Zähringer
3012 BERN
Telephon 031 - 23 68 12

Mitglieder des FCL berücksichtigen Ihre Inserenten

Zähringerhof

Schopf-Bar

ANDRÉ OPPLIGER

HALLERSTR. 19 3012 BERN TEL. 031 23 08 60

. . . Variationen in Sachen Druck und Couverts!

Briefpapiere
Couverts
Garnituren
Geburtsanzeigen
Geschäftskarten
Konferenzblocks
Leidzirkulare
Memos
Pakeletiketten
Periodika
Postkarten
Prospekte
Vermählungsanzeigen
Visitenkarten
Zirkulare und vieles mehr

Druckerei Oppliger Bern
Sennweg 19, 3000 Bern 9
Telefelefon 031 / 24 24 91

UNSER NEUER HAUPTSPONSOR STELLT SICH KURZ VOR

Die BTAG Versicherungsberatung wurde im Frühjahr 1990 gegründet und ist an der Länggassstrasse 7 beheimatet.

Als unabhängige Beratungsfirma befasst sich die BTAG Versicherungsberatung mit der neutralen, gesellschaftsunabhängigen Versicherungs- und Finanzberatung und allen damit verwandten Gebieten wie Vorsorgeplänen, Risikoanalysen und Pensionskassenberatungen. Zusätzlich unterstützt sie ihre Kunden auch bei der Abwicklung von Schadenfällen.

Da in der heutigen kurzlebigen und hochtechnisierten Zeit der Mensch immer mehr Gefahren ausgesetzt ist und zum Beispiel ein Betriebsinhaber die nötige Zeit um sich im oft unübersichtlichen Gesetzes- und Versicherungsdschungel zurechtzufinden nicht mehr aufwenden kann, hilft oftmals der neutrale Berater. Dieser nimmt gegenüber den Versicherungsgesellschaften die Interessen seiner Klienten wahr und verhandelt von Fachmann zu Fachmann, zudem sind die erbrachten Dienstleistungen im Normalfall kostenlos.

Die BTAG Versicherungsberatung wird von André Kyburz, Vorstandsmitglied des FC Länggasse geleitet und im Verwaltungsrat sitzt mit Rico Luginbühl ein jahrelanger Gönner des FC Länggasse.

arnold

Planung und Ausführung von
elektr. Stark- und
Schwachstrom-Installationen

Unterhalt
Rascher
Reparatur-Service

Arnold AG
Gesellschaftsstrasse 16

Elektrische Unternehmungen
3012 Bern

Unsere Bank: Bankgesellschaft

Schweizerische Bankgesellschaft

3001 Bern, Bubenbergplatz 3
3012 Bern, Länggassstrasse 29
3007 Bern, Schwarztorstrasse 48
3098 Köniz, Schwarzenburgstr. 230
3028 Spiegel, Chasseralstrasse 156
3052 Zollikofen, Bernstrasse 94

RESTAURANT
SEIDENHOF
Tel. 031 23 41 02
W.+S. Hertig, Zähringerstrasse 44, 3012 Bern

Gepflegter Teller- und à la Carte-Service Sa/So geschlossen

... für die tägliche Sauberkeit
031 240 006

In der Schweiz
seit 40 Jahren führend
auf dem Gebiete der Sauberkeit und Werterhaltung

REINIGUNGEN AG Länggassstrasse 27, 3012 Bern

Zürich, Bern, Basel, Biel, Liestal, Fribourg, Genève, Lausanne, Neuchâtel, Olten, Solothurn, Zug

Für Schreinerarbeiten und Kunststoffenster

empfiehlt sich

Werner Schär
Galgenfeldweg 11
Telefon: 42 84 10

winterthur versicherungen

winterthur leben

Wir beraten Sie in allen Versicherungsfragen

Peter Weise
Länggassstrasse 16 a 3012 Bern Telefon 031 24 11 44/24 11 20

TUTTI – FRUTTI

Wir gratulieren

Zweite Mannschaft: Aufstieg in die 3. Liga

Junioren B: Aufstieg in die Stärkeklasse

Sieger beim Junioren D-Turnier: FC Bethlehem

Gönner und Sponsoren

Das Junioren D-Turnier und der erstmals durchgeführte Sponsorenlauf waren ein voller Erfolg. Dies vor allem auch dank der grossen Unterstützung von folgenden Gönnern und Sponsoren:

Heinz Rebmann, Festwirt
Schwab Eléctricité
Fasel + Brunner, San. Installationen
Emil Merz AG
Metzgerei Junker
Bäckerei-Konditorei Schär
Cibolini Reklameatelier
Malerei D. Lüthi (Stifter des 1. Preises Junioren-Turnier)

sowie allen Sponsoren anlässlich des Sponsorenlaufs

Voranzeige

Redaktionsschluss für das 2. Cluborgan der Saison 1990/91:

Montag, 19. November 1990

TRAINING – FITNESS

Der «gute» Coach – der Inbegriff des psychologischen Fachmannes

Der «gute» Coach ist ein in erster Linie glaubwürdiger und entsprechend vertrauensstiftender Fachmann, der dank seinem ausgesprochenen Einfühlungsvermögen ein differenziertes Feeling für seine anspruchsvolle Aufgabe entwickelt hat: Er hat die erstrebenswerte Fähigkeit, seine Athleten zu begeistern und sie auch umfassend betreuen zu können. Er ist jederzeit in der Lage - falls erforderlich - ihr (Wettkampf-)Verhalten zu modifizieren, ihre Reserven zu mobilisieren und sie so zum Erfolg zu führen.

Er ist einer, der nicht effekthaschend seine Person und seine Leistungen ins Scheinwerferlicht rückt, sondern vielmehr unauffällig und von der Sache her motiviert, den Athleten dient, ohne deswegen servil zu werden oder sich als «Mädchen für alles» herabwürdigen zu lassen. Kurzum: Der «gute» Coach weiss stets zur «rechten» Zeit das «Richtige» zu tun.

Was Wettkämpfer brauchen, und zwar vor allem in kritisch und leistungsgefährdend erlebten Situationen, ist Verständnis einerseits und psychische Energie andererseits. Was solchen Sportlern jeweils fehlt, ist die (beflügelnde) Ueberzeugung, den Anforderungen gewachsen zu sein. Diese Ueberzeugung, die Ausdruck einer psychischen Haltung ist, kann nicht einfach am Wettkampftag in Pillenform vom Coach verabreicht werden. Es braucht dazu entsprechende Vorbereitung im Training, eine positive Einstellung zu Leistungssituationen, aber auch sehr viel Selbstvertrauen im Rahmen eines individuell aufgebauten und stabilisierten Wertgefüges (Teamgeist!!). Und noch etwas: Positive Ausstrahlung, geduldverfüllendes Verständnis und manch gutes Wort (nicht aber Sprüche!) seitens des Coachs.

Hobbysport – Spitzensport: Welche Ernährungsregeln gelten?

Kohlenhydrate (Stärke, Zucker und Zuckerarten) bilden weltweit den Hauptanteil der menschlichen Nahrung. Ihre Funktion ist vergleichbar mit dem Benzin im Motor: Brennstoff zur Erzeugung von Energie. Jeder Mensch, ob Sportler oder Nichtsportler, braucht Kohlenhydrate, aber in unterschiedlicher Menge und Art; denn neben den Kohlehydraten ent-

R. BAUMANN Dipl. Teppichberater VSTF

Teppiche und Bodenbeläge aller Art

Seidenweg 26, Länggasse
Postfach 159, 3000 Bern 9
Telefon 031 24 14 89

Unser Clubmitglied

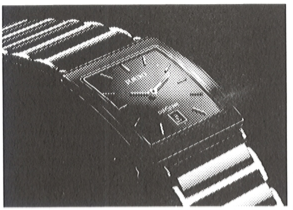
Guido Meienberger

berät Sie gerne bei der Anschaffung von elektrischen Haushaltapparaten und Einbauküchen

FCL-Mitglieder verlangen Guido Meienberger im neuen **Fust**-Center an der Autobahn in Niederwangen

Dipl. Ing.
Fust

Elektrohaushaltapparate
Einbauküchen
Telefon 031/34 11 11



Die Zukunft an
Ihrem Handgelenk

RADO

H. Hostettler
Uhren und Bijouterie

3000 Bern
Länggassstrasse 14
Telefon 23 07 98

Es werden also auch Kleininserate
gelesen...

Gut essen
Im Quartier-Restaurant
FREIECK
Gesellschaftsstrasse 38
3012 Bern
Telefon 24 33 88

Mit höflicher Empfehlung
Fam. U. + J. Fuchs

Menu-Schnellservice

Sonntags geschlossen

RESTAURANT
Waldheim

H. Bühler-Städler

Waldheimstrasse 40
3012 Bern
Telefon 031 / 23 20 61

Restaurant MUESMATT

Käthi und Thomas Zaugg
empfehlen
Ross-Spezialitäten + Hamme

Freiestrasse 65
3012 Bern
Telefon 23 39 74

hält der menschliche Körper noch eine zweite Energiequelle: das Fett. Fett kann in unbeschränkter Menge gespeichert werden, Kohlenhydrate jedoch nur bis zu ca. 400 g, beim ausdauertrainierten Spitzensportler bis max. 600 g pro Tag. Deshalb ist die täglich mehrmalige Zufuhr von Kohlenhydraten, unabhängig von der sportlichen Aktivität, sehr wichtig.

Die Muskulatur kann im Prinzip sowohl Kohlenhydrate wie Fett zur Energiegewinnung verwenden, doch gelten dabei zwei Regeln: 1. Der untrainierte Muskel braucht fast nur Kohlenhydrate, und 2. je höher die Arbeitsintensität, desto mehr steigt der Kohlenhydratverbrauch - auch im trainierten Muskel.

Was bedeutet dies nun ernährungstechnisch? Zuerst gilt es zu unterscheiden zwischen sportlich aktiver und inaktiver Situation. In der inaktiven Situation läuft das Verdauungssystem, und sowohl Sportler wie Nichtsportler sollen eine gesunde vollwertige Normalkost geniessen mit Kohlenhydraten in Form von Müesli, Vollkornbrot und -teigwaren, Vollreis, Mais, Kartoffeln, Hirse, Früchten, Hülsenfrüchten usw. Die Verdauung dieser komplexen (unraffinierten) Kohlenhydrate läuft relativ langsam ab, da die Nahrungsfasern in diesen Lebensmitteln die Verdauung verzögern. Das ist sehr erwünscht, weil dadurch akute Hungergefühle und eine allzu grosse Insulinbelastung (schnelles Ansteigen des Blutzuckerspiegels und anschliessendes Absinken durch das Hormon Insulin) vermieden werden kann. Diese Art der Ernährung eignet sich auch am Vortag einer Ausdauerleistung zur Vorbereitung, wenn besonders kohlenhydratreich gegessen wird, weil damit über Nacht die Kohlenhydratspeicher aufgefüllt werden.

In der sportlichen Situation gelten ganz andere «Gesetze»Der Körper ist auf Leistung eingestellt und die Stresshormone unterdrücken weitgehend den Verdauungsvorgang und fördern die optimale Funktion der Skelettmuskulatur. Diese kann aber nur Optimales leisten, wenn dauernd genügend Energie in Form von Kohlenhydraten vorhanden ist. Sind die körpereigenen Reserven bald einmal aufgebraucht, müssen dringend Kohlenhydrate eingenommen werden, und zwar in sofort verfügbarer Form, nämlich als raffinierte, rasch verdaubare Zucker oder Zuckerarten, sonst bleiben sie während der Leistung im Magen liegen. Dies gilt für alle Sportler, ob Hobby- oder Spitzensportler. Der Hobbysportler, dessen Körper noch nicht auf optimalen Fett-/Kohlenhydratverbrauch eingestellt ist, braucht für die gleiche Leistung mehr Kohlenhydrate als der Spitzensportler. Er riskiert also wesentlich rascher einen Hungerast (Entleerung der körpereigenen Kohlenhydratreserven), als der Spitzensportler. Deshalb sollte auch der Hobbysportler lernen,

Da stehen Sie nie im Regen:
Mit unserer
rentablen Geldanlage,
die erst noch
Risikoschutz bietet.

Fragen Sie nach der exklusiven Anlage-Police der Winterthur-Leben.

Winterthur-Leben
Subdirektion Bern, City-West
Laupenstrasse 19, 3001 Bern
031/25 33 44

winterthur
leben
Von uns dürfen Sie mehr erwarten.

SCHMID
Bestattungen Tag+Nacht
Erledigung sämtlicher Formalitäten
Tel. 031 23 02 33

kurz vor und während der Leistung leichtverdauliche Kohlenhydrate in Form von zuckerhaltigen Getränken oder, je nach Sportart, auch leichtverdaulichen Energieriegeln einzunehmen.

Und trinken, trinken, trinken...

Jede sportliche Aktivität braucht Energie. Bei der Energiegewinnung aus Nährstoffen fällt Wärme an. Hätte der Körper kein Kühlsystem, würde er bald überhitzt und funktionsunfähig, genau wie der überhitzte Motor. Unser Kühlsystem, das Schwitzen, ist ebenso wasserabhängig. Der austretende Schweiss kühlt die Hautoberfläche ab und diese strahlt Wärme an die Umgebung aus. Solange genügend Schweiss gebildet werden kann, wird also die Ueberhitzung verhindert. Dies gilt für alle körperlich aktiven Menschen, ob Schwerarbeiter, Spitzen- oder Hobbysportler. Der Unterschied zwischen letzteren besteht nun darin, dass der Spitzensportler für die gleiche Leistung weniger schwitzt als der Hobbysportler, weil sein Körper durch Training besser an die Leistung angepasst ist. Also ist es für den Hobbysportler mindestens so wichtig zu trinken, um eine Ueberhitzung zu vermeiden, wie für den Spitzensportler. Ausserdem verliert der Hobbysportler mehr Natrium im Schweiss als der Spitzensportler.

Aehnlich wie bei den Kohlenhydraten gelten auch für die Auswahl der Getränke unterschiedliche Kriterien für die inaktive und die Leistungssituation. Werden für den normalen Tagesablauf Tees, Milchgetränke, Säfte, ungezuckertes Mineralwasser usw. empfohlen, heisst es für die Leistungssituation wieder: Das Wasser muss so rasch als möglich vom Körper aufgenommen und verteilt werden, damit es zum Kühlen zur Verfügung steht und nicht im Magen oder Darm «liegenbleibt»

Wasser wird nur passiv vom Darm aufgenommen. Dieser Vorgang kann aber beschleunigt werden, wenn gleichzeitig in der Darmwand die Natrium/Glukose-Pumpe läuft (Natrium = Bestandteil des Kochsalzes, Glukose = Traubenzucker). Wasser allein verlässt zwar den Magen relativ rasch, kann aber vom Darm nicht sofort aufgenommen werden, weil es zuerst mit Salzen angereichert werden muss. Dies ist besonders schwierig, wenn der Körper durch Schwitzen schon viel Natrium und durch die Leistung viel Glukose verloren hat. Zu konzentrierte Getränke (hypertonische) müssen im Magen zuerst verdünnt werden, bevor sie an den Darm abgegeben werden können. Beide Vorgänge sind zeitraubend. Soll Wasser möglichst rasch aufgenommen werden, sollte es etwas Natrium und Glukose enthalten, und zwar am besten in einer Konzentration die derjenigen an gelösten Stoffen im Blut entspricht (so-

Jenzer's

Brotegge

Familie Jenzer, Bäckerei-Konditorei
Gesellschaftsstrasse 45, 3012 Bern
Telefon 031 / 23 18 09

INDONESISCHE SPEZIALITÄTEN

ANDRE OPPLIGER

RESTAURANT BAUMGARTEN
BOLLIGENSTR. 52 · 3006 BERN · 031 42 66 33

HONDA AUTOMOBILES

dürig

Dürig AG
Gurnigelstrasse 8
3132 Riggisberg
Telefon 031/80 20 40

Servicestelle Bern
Mittelstrasse 11
3012 Bern
Telefon 031/23 06 06

genannt isotonisch, wie zB. ISOSTAR). Dann geht weder im Magen noch im Darm kostbare Zeit verloren und die Natrium/Glukose-Pumpe kann sofort anlaufen und Wasser in den Körper pumpen.

Der vernünftige, körper- und gesundheitsbewusste Hobbysportler lernt also genau wie der Spitzensportler in seiner Sportart bereits im Training zu trinken. Er trinkt kurz vor dem Training kleine Mengen, und er versucht, auch während der Leistung öfters, dafür in kleinen Portionen zu trinken. Wenn nun dieses Trinkverhalten zur Gewohnheit wird, tut er damit nicht nur seinem Körper etwas zuliebe, sondern er wird sich dabei auch besser fühlen und sein Hobby noch mehr geniessen können.

Garage F. PAGANO

Zikadenweg 6
3006 Bern
Telefon 42 43 89

Reparaturen aller Marken
Offiz. Vertretung

FIAT alfa romeo

La Ticinese

M. Bolla
Mittelstrasse 70
Telefon 23 28 40

Tessiner- und italienische
Spezialitäten
Comestibles, Spirituosen

Autocar-Reisen im In- und Ausland, Vereinsausflüge, Hochzeitsfahrten, Fahrten zu Sportanlässen

Sportler und Sportbegeisterte reisen mit

Falkenplatz 3
Postfach, 3001 Bern
☎ 031 23 33 13

BERNER & WANZENRIED BERN

Internationale Herrenmode
MELENA

Erlachstrasse 23/
Bühlplatz - Länggasse

Masskonfektion ab F. 380.-

Änderungen gratis

Glas, Spiegel, Aquarien

V/E/D/O

H. Reinelt
Zelgstrasse 14
3027 Bern
Telefon 031 56 25 02

Reparaturen und Einrahmungen

Vorbei ist die Zeit des Schlemmens und Geniessens.

Nun gilt es wieder Ernst auf dem grünen Rasen!

René Kaderli

Maler- und Gipsergeschäft
gegründet 1943

Rüttiweg 20 a, 3047 Bremgarten

Maler- + Gipsergeschäft

giuliano di sano

Schönmattweg 28
3123 Belp
031 / 81 16 48

Tea-Room Rotonde

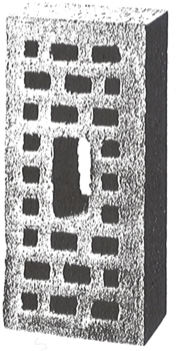
Peter + Christine Beltrametti
Neubrückstrasse 70
3012 Bern
Telefon 031 23 30 15

Mit

Backstein

wählen Sie
den
richtigen Ton!

aus unserer Erde, schadstofffrei –
Ihrer Gesundheit zuliebe!



Vereinigte Ziegeleien Bern-Solothurn

Verkaufsstelle Bernstr. 123 · 3052 Zollikofen · 031 / 57 05 55

fasel + brunner
Spenglerei und sanitäre Installationen

Waffenweg 5 Bern
Telefon 42 44 52

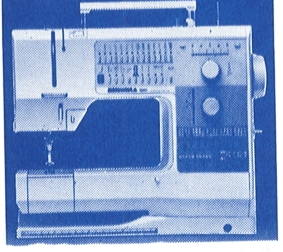
Rasch
preiswert
zuverlässig

Es ist unser Bestreben, alle Arbeiten qualitativ, terminlich und nicht zuletzt auch preislich zu Ihrer vollen Zufriedenheit auszuführen.

Rudolf Niklaus AG
Inh. R. Niklaus und U. Salvisberg

Spengler- und Flachdacharbeiten
Graffenriedweg 4, 3000 Bern 17
Postfach 30, Telefon 031 45 08 11

BERNINA 1230
Neue Freude am Nähen.



Wie es Ihnen gefällt.

Peter Pulfer
Bernina-Nähcenter
Hirschengraben 6
3011 Bern
☎ 031/25 22 20

BERNINA

AZ
3000 B
Länggas

SCHAER HEINZ
DAMMWEG 55

3013 BERN

RESTAURANT BEAU-LIEU, BERN

Gutbürgerliches Restaurant
*
2 Säle für Anlässe
*
2 Kegelbahnen

Fam. Rebmann-Heller
Telefon (031) 23 24 59

FELDSCHLÖSSCHEN BIER

AMEX Elektronik AG

Industriestrasse 10 3175 Flamatt Tel. 031/94 11 11
FAX 031/94 31 01

René Kalt

Elektronische Bauteile