



# Cola und Salzgebäck – hilfts wirklich?

**Bei Magen-Darm-Geschichten hört man den Ratschlag immer wieder: Cola und Salzstangen sollen Abhilfe schaffen. Vor allem Kinder, die sonst kein Cola trinken dürfen, sind von dieser «Arznei» verständlicherweise angetan – und das ist wohl auch ein Grund dafür, dass die Geschichte nicht totzukriegen ist.**

MARK POLLMEIER

Medizinisch betrachtet ist die Cola-Salzstangen-Kombination eher zweifelhaft. Zwar scheint es naheliegend, dem geschwächten Körper Energie (Zucker) und Mineralien (Salz) zuzuführen. Trotzdem raten Ärztinnen und Ernährungsberater meist von der Therapie ab.

nötig, damit der Darm die Mineralstoffe gut aufnehmen kann.)

Salzgebäck ist weniger heikel. Es besteht vor allem aus leicht verdaulichen Kohlenhydraten und kann helfen, einen Salzverlust auszugleichen. Wer Salzstangen isst, macht also zumindest nichts falsch. Genauso gut wären aber Zwieback oder ein Stück helles Brot. Weil dem Körper bei Magen-Darm-Erkrankungen häufig auch Kalium fehlt, kann man die Schonkost durch eine zerdrückte Banane ergänzen.

## Ein eher psychologischer Effekt

Fazit: Cola und Salzstangen sind bei einem Magen-Darm-Infekt nicht unbedingt schädlich, aber auch kein Allheilmittel. Um den Energie- und Mineralienhaushalt ins Lot zu bringen, gibt es bessere Möglichkeiten. Allerdings sind die vielleicht nicht so attraktiv wie die Variante mit Cola und Salzgebäck.

Auch ein grosser Softdrink-Hersteller bestätigt auf seiner Website, es sei nicht bewiesen, dass Cola bei Magen-Darm-Infekten hilft. «Trotzdem kann es sein, dass es dir subjektiv besser geht, wenn du etwas Cola zu dir nimmst», heisst es dort. Oder in Kurzform: «Ein Cola kann guttun. Auch psychologisch.»



Das Duo ist ein Klassiker bei Magen-Darm-Infekten. Tatsächlich gibt es vor allem zum Süssgetränk bessere Alternativen. BILD POL; FRONTBILD EZIO GUTZEMBERG/STOCK.ADOBE.COM

## Neue Serie

Ratschläge, Weisheiten und Regeln gibt es zuhauf. Manche sind einleuchtend, andere irritieren oder verblüffen uns. Ab heute nehmen wir solche «Alltagsmythen» regelmässig unter die Lupe und überprüfen ihren Wahrheitsgehalt. Die Ergebnisse sind oft überraschend – und immer lehrreich. REDAKTION

# Ein Schnaps bei vollem Magen?

**Nach einem reichhaltigen Essen nehmen manche gern einen Schnaps, einen Digestif. Das Wort geht zurück auf das lateinische degistio, und das heisst schlicht Verdauung. Damit ist auch schon geklärt, was vom Schnaps erwartet wird: Er soll helfen, das schwere Mahl zu verarbeiten. Aber kann er das?**

MARK POLLMEIER

Viele Digestifs enthalten Bitterstoffe, zum Beispiel aus Kräutern. Diese können den Magen anregen, Säure zu bilden, was die (Vor-)Verdauung erleichtern würde. Allerdings ist da noch der Alkohol, und der hat den gegenteiligen Effekt. Indem er die Magenmuskulatur entspannt, kann er den Verdauungsvorgang sogar behindern.

Fazit: Ein Schnaps hilft eher nicht beim Verdauen. Wer die Magensäure anregen will, kann genauso gut einen Espresso trinken – auch der enthält viele Bitterstoffe, aber keinen Alkohol. Fragt man Mediziner, was die Verdauung unterstützt, empfehlen die meisten einen gemütlichen Spaziergang an der frischen Luft. Die moderate Bewegung unterstützt den Magen offenbar dabei, seine Arbeit zu tun.

Wenn er also offenbar nicht hilft, warum schwört mancher trotzdem auf den Schnaps nach dem Essen? Einerseits sorgt wohl der Placeboeffekt für eine gefühlte positive Wirkung. Zum anderen geht es beim ausgiebigen Essen ja nicht nur um Nahrungsaufnahme und Körperfunktionen. Es ist ein soziales Ereignis, eine Form der Geselligkeit – und dazu passt ein Schnaps vielleicht besser als ein Spaziergang.



Cola, sofern es «echtes» ist, enthält sehr viel Zucker, was den Durchfall noch beschleunigen kann. Handelt es sich um ein Lightprodukt, können die darin enthaltenen künstlichen Süsstoffe den gleichen Effekt haben. Zudem sind grössere Mengen Koffein nichts für junge und alte Menschen.

Hilfreicher als Cola ist schlichter Tee, zum Beispiel in den Sorten Fenchel oder Kamille. Gibt man noch eine Prise Salz und ein wenig Zucker oder Traubenzucker in die Tasse, ergibt das ein einfaches Elektrolytgetränk. (Der Zucker ist

# Toller Saisonfinal

**SKI ALPIN Die eben erst begonnene Rennsaison im Animationsbereich wurde vergangenes Wochenende mit dem dritten «Dr gälb Cup» auch schon wieder beendet. Noch einmal freuten sich über 150 AnimationsfahrerInnen über eine Startgelegenheit.**

Der dritte und letzte «Dr gälb Cup» dieses Winters wurde vom SC Adelboden organisiert. Rennleiter Melchior Hari zeigte sich nach dem Anlass sehr erfreut darüber, dass dieser stattfinden konnte: «Wir wollten den Kindern einfach noch einmal die Möglichkeit geben, einen Ernstkampf zu absolvieren.» Dass dieses Angebot auch wirklich ankam, zeigt sich daran, dass erneut ein grosses Teilnehmerfeld an den Start ging. Von weither und schon frühmorgens angereist waren beispielsweise Kinder aus Escholzmatt, aus Innertkirchen, aus Selzach oder auch aus Ipsach.

«Zufrieden, aber müde» – so resümierte Patrick Stettler die vergangenen drei Wochen. Als Verantwortlicher für die Animationsrennen im RLZ Frutigen hatte er eine besonders grosse Aufgabe. So setzte er sich dafür ein, dass die Klubs

ihre eigenen Bahntransport- und Besichtigungszeiten erhielten. Auch führte er ein, dass nur einer gewissen Anzahl Betreuungspersonen Zutritt in den Startsektor gewährt wurde. «So wollte ich die Kontakte auf einem kleinstmöglichen Niveau halten und wenig durchmischen. Aus meiner Sicht ist dieser Versuch auch gelungen», so Stettler abschliessend. Aufgrund der durchweg positiven Rückmeldungen der JO-Verantwortlichen sei gut vorstellbar, dass einige aus der Not entstandene Ideen auch in Zukunft umgesetzt würden.

MARC FUHRER, RLZ FRUTIGEN

## Ranglistenauszüge (nur Podest und Mitglieder von Frutigländer Skiclubs)

**MU08:** 1. Portmann Lara, Escholzmatt; 2. Mäder Charlotte, Adelboden; 3. Marty Leandra, Innertkirchen; 5. Hari Seraina, Adelboden; 6. Knutti Tatjana, Adelboden. **KU08:** 1. Stettler Janik, Emmental; 2. Küng Ronny, Diemtigtal; 3. von Känel Till, Gehrihorn-Kiental; 4. Hari Laurin, Adelboden; 7. Tobler Lars, Adelboden; 9. Grossen Mario, Adelboden; 10. von Känel Jan, Gehrihorn-Kiental; 15. Jaberg Nico, Adelboden; 16. Kocher Maurice, Adelboden; 17. Rytter Lenn, Kandergrund. **MU10:** Wiedmer Elin, Diemtigtal; 2. Sahli Lena, Diemtigtal; 3. Marty Norina, Innertkirchen; 4. Grossen Seline, Adelboden; 5. Zürcher Malou, Frutigen; 11.

Buchschacher Amélie, Frutigen; 13. Clowes Amelia, Adelboden; 14. Oesch Lani, Frutigen; 15. Kropf Sandra, Adelboden; 20. Tobler Lea, Adelboden. **KU10:** 1. Erb Mario, Adelboden; 2. Fuchs Lenny, Unterbach; 3. Mäder Theo, Adelboden; 5. Hari Gian, Adelboden; 7. Wyssen Yuri, Frutigen; 17. Müller Sven, Gehrihorn-Kiental; 18. Buchschacher Nick, Frutigen; 19. Stoller Benjamin, Adelboden; 22. Kropf Daniel, Adelboden; 24. Künzi Noah, Gehrihorn-Kiental; 26. Kocher Luc, Adelboden; 28. Baumeler Nils, Adelboden; 30. Künzi Luc, Gehrihorn-Kiental; 32. Reichen Louis, Adelboden. **MU12:** 1. Schranz Alexandra, Frutigen; 2. Roth Celine, Innertkirchen; 3. Wyss Jasmin, Diemtigtal; 5. Steiner Lara, Adelboden; 7. Kropf Aline, Adelboden; 8. Josi Julia Natalie, Adelboden; 11. Trachsel Sara, Adelboden. **KU12:** 1. Zenger David, Hasliberg; 2. Burn Len, Adelboden; 3. Sahli Nino, Diemtigtal; 5. Clowes Callun, Adelboden; 10. Oesch Noa, Frutigen; 12. Mürner Nias, Frutigen; 19. Baumeler Nico, Adelboden. **MU14:** 1. Allenbach Jael, Adelboden; 2. Kropf Tanja, Adelboden; 3. Merz Jorina, Escholzmatt; 4. Trachsel Emilie, Adelboden. **MU16:** 1. Stucki Chiara, Diemtigtal; 2. Müller Celine, Adelboden; 3. Hiltbrand Lorina, Weissenburg; 4. Leuch Valérie, Adelboden; 5. Renaud Chloé, Adelboden. **KU14:** 1. Wiedmer Theo, Diemtigtal; 2. Ulrich Aaron, Emmental; 3. Brügger Valentin, Strättligen; 5. Inniger Simon, Adelboden; 6. Leuch Lous, Adelboden; 7. Künzi Nico, Gehrihorn-Kiental; 9. Knecht Jannik, Frutigen. **KU16:** 1. Haldemann Lenny, Escholzmatt; 2. Bütschi Jonas, Wimmis; 3. Althaus Nils, Emmental.

Die komplette Rangliste finden Sie online unter [www.frutiglaender.ch/web-links.html](http://www.frutiglaender.ch/web-links.html)

## SPORT IN KÜRZE

### Ski alpin

**FIS-Slalom Berchtesgaden, Deutschland**  
2. Dario Büschlen.

### Langlauf

**U14-/U16-Schweizermeisterschaften, Ulrichen**  
**20.3.:** **MU14 (2x2 km):** 22. Livia Germann, Adelboden. **KU14 (2x2,5 km):** 36. Noé Kempf, Kandersteg; 40. Mael Niedhart, Kandersteg. **MU16 (2x2,5 km):** 10. Andrea Scheidegger, Kandersteg. **KU16 (3x2,5 km):** 43. Finn Kempf, Kandersteg. **21.3.:** **MU14 (2x2 km):** 26. Livia Germann, Adelboden. **KU14 (2x2,5 km):** 27. Noé Kempf, Kandersteg; 38. Mael Niedhart, Kandersteg. **MU16 (2x2,5 km):** 7. Andrea Scheidegger, Kandersteg. **KU16 (3x2,5 km):** 37. Finn Kempf, Kandersteg.



David Schmid erklärt seinen Schützlingen die nächste Übung oben beim Skilift «Bire» vor der grandiosen Kulisse des Blümlisalp-Massivs. BILD CHRISTIAN SCHMID

# Begeisterte Kinder im Schneesporttraining

**SKI ALPIN** Trotz der in dieser Wintersaison erschwerten Bedingungen haben die verantwortlichen Nachwuchstrainer des Skiclubs Kandergrund ein regelmässiges Training im Skigebiet Oeschinensee anbieten können. Auch Kinder, die ihre angestammten Sportarten diesen Winter zum Teil nicht betreiben konnten, wurden in den Trainings mit offenen Armen empfangen. Mittwochs und samstags wurde je nach Verhältnissen an der Skitechnik gefeilt. Die ausgewiesenen J+S-Leiter des SC Kandergrund setzten dabei nicht auf einen vorgegebenen Übungsplan, sondern liessen ihrer Kreativität freien Lauf. Lagen zum Beispiel mal 30 cm Neuschnee, durften sich die Kinder im pulvrigen Weiss neben der Piste austoben. Ausserdem lernt man Ski fahren nicht nur auf der perfekten Piste, sondern auch auf den versteckten Routen durchs Gelände. Hier kann man bes-

tens an der Motorik und Skitechnik arbeiten. Nach den Trainings wurden die Kinder begeistert, zufrieden und hoffentlich auch ein bisschen müde von ihren Eltern bei der Talstation der Gondelbahn Oeschinensee empfangen.

Die Skisaison im Skigebiet Oeschinensee dauerte bis zum heutigen 23. März. Die Nachwuchstrainer sind bereits an der Planung des regelmässigen Hallentrainings, das in der Turnhalle Kandergrund stattfinden wird. Weitere Kinder, die ihren Vorbildern im Weltcup nachzueifern möchten, sind in der Familie des SC Kandergrund jederzeit willkommen.

CHRISTIAN SCHMID, KANDERGRUND

Weitere Informationen zu den Ansprechpersonen und zum Trainingsbetrieb der JO finden Sie online unter [www.frutiglaender.ch/web-links.html](http://www.frutiglaender.ch/web-links.html)



Von links: Mario Erb (1. Rang), Seline Grossen (4. Rang) beide SC Adelboden Kategorie U10. BILD MARC FUHRER