
Geleitwort zur 2., 3. und 4. Auflage

Viele Lehrbücher wurden über die Sporternährung geschrieben, doch nur wenige Werke haben sich auf das Wesentliche konzentriert: die Darstellung der ernährungsphysiologischen Grundlagen und die sportartspezifische Ernährung. Sicher haben gerade diese sportartspezifischen Aspekte – und dazu gehören im weiteren Sinne auch die Kapitel zum Gewichtmachen und zum Flüssigkeitsverlust – dazu geführt, dass schon nach kurzer Zeit eine zweite Auflage dieses Werkes von Dr. Wolfgang Friedrich erforderlich wurde. Mittlerweile ist bereits die 4. Auflage des Buches auf dem Markt.

Trotz jahrzehntelanger Forschung über die Rolle der Ernährung für spezielle Hochleistungen gibt es immer noch neue Erkenntnisse. Als Studienleiter der Landessportschule des Württembergischen Landessportbundes (WLSB) in Albstadt hält Herr Dr. Friedrich ständig Kontakt zu Aktiven und Trainern aus den unterschiedlichsten Sportarten. Diese große persönliche Erfahrung verbunden mit dem nicht nachlassenden Drang, den Zusammenhängen auf den Grund zu gehen, hat dazu geführt, dass ganz neue Aspekte in die zweite Auflage aufgenommen wurden. Dazu

gehören die Kapitel zur Energiebereitstellung aus den Nahrungsstoffen, aber auch aus den gespeicherten Substraten, und vor allen Dingen zum Energieverbrauch beim Sport, nach Fragen die im Breiten- und Gesundheitssport immer wieder diskutiert werden. Auch das Kapitel zur Verträglichkeit von Nahrungsstoffen unter Belastung ist neu. Herrn Dr. Friedrich gelingt es wieder, aus der Fülle von neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen die Essenz für die tägliche Sportpraxis für Trainer, Leistungssportler und interessierte Freizeitsportler zu extrahieren. In der 4. Auflage wurde das Buch in den Kapiteln 7 und 9 stark erweitert und um zwei wichtige Kapitel bereichert. Die Kapitel 16 und 17 zur vegetarischen Ernährung und glutenfreien Kost sind neu.

Ich wünsche dem Buch eine weite Verbreitung nicht nur bei Trainern, Sportlehrern und Leistungssportlern, sondern auch im Breiten- und Freizeitsport.

Prof. Dr. med. H.-Ch. Heitkamp
Tübingen im September 2015