

Vorwort zur 4. Auflage

Die nunmehr vorliegende 4. Auflage „Optimale Sporternährung“ – nur drei Jahre nach der 3. Auflage – wurde in ein paar Kapiteln stark überarbeitet und um wichtige Kapitel ergänzt.

Das am häufigsten konsumierte „Sportgetränk“ ist das Mineralwasser. Entsprechend seiner Bedeutung wurde das Kapitel neu geschrieben und im Hinblick auf seine Bedeutung im Breiten- und Leistungssport bei Kindern/Jugendlichen bzw. Erwachsenen beurteilt. In diesem Zusammenhang wurden die für den Sportler besonders wichtigen Mineralstoffe sehr ausführlich dargestellt. Ich habe mich nach Studienlage und reiflichen Überlegungen von den Paradigmen „Der Durst ist ein schlechter Ratgeber“ und „Trinken auch ohne Durst“ verabschiedet. Auch bei den Antioxidanzien fand ein Umdenken statt. Es wird in diesem Buch nun berücksichtigt. Das Vitaminkapitel wurde neu geschrieben und die Bedeutung der einzelnen Vitamine für die Sporternährung beschrieben. Auch der Tatsache, dass sich immer mehr Sportler vegetarisch oder vegan ernähren, wurde mit einem eigenen Kapitel entsprochen. Hinzugekommen ist zudem ein Kapitel über glutenfreie Kost.

In meinen Vorträgen werde ich immer wieder nach praktischen Beispielen zu Ernährungsplänen gefragt. Entsprechende Vorschläge für ein 1–2-maliges leistungssportliches Training sind im Praxisanhang enthalten. In vielen Sportarten und Disziplinen spielt Muskelzuwachs eine wichtige Rolle. Entsprechende Möglichkeiten, dies durch gezielte Ernährung zu unterstützen, nämlich ohne oder auch mit vertretbaren Nahrungsergänzungsmitteln, finden Sie in diesem Buch. Etliche Praxis-

tipps für Vegetarier sind in der 4. Auflage hinzugekommen.

Die letzten Jahre vor Erscheinen der 4. Auflage waren bei mir gekennzeichnet durch viele neue Erfahrungen und Erkenntnisse im Bereich der Sporternährung. Meinem Doktorvater Prof. Hartmut Riehle habe ich es zu verdanken, dass ich an seinem Sportinstitut in Konstanz 5 Jahre lang ein Seminar zur Thematik »Sport und Ernährung« halten konnte. Dr. Thomas Frölich, der ehemalige Mannschaftsarzt des VfB Stuttgart, ermöglichte mir die Mitarbeit als Ernährungsberater in der VfB-Reha-Welt. Hier war besonders Dr. Dr. Heiko Striegel durch seine kooperative Einstellung eine große Unterstützung bei der weiteren Anwendung meiner Kenntnisse in der Praxis des Leistungssports. Prof. Nieß und Prof. Heitkamp von der Universität Tübingen unterstützen mich in fachlichen Fragen. Ausdrücklich danken möchte ich auch Dr. Christine Lambert von der Universität Hohenheim, die mich in ihrer freundlichen Art auf Sachverhalte aufmerksam machte. Bei meinem Arbeitgeber, dem Württembergischen Landessportbund, haben wir in den letzten 6 Jahren mit großem Erfolg das Seminar »Sporternährung« durchgeführt. Das Thema ist immer noch topaktuell und die wichtigsten Praxiserkenntnisse fanden ihren Weg in die Ihnen vorliegende 4. Auflage, in der nun auch Vegetarier, Veganer und Sportler, die sich glutenfrei ernähren, wertvolle Tipps erhalten.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Dr. Wolfgang Friedrich
Dußlingen im September 2015