



„Man ist, was man isst!“ Ein wahres Wort. Dies gilt natürlich besonders für Sportler. Nicht nur Material- und Trainingswissenschaften haben in jüngster Zeit enorme Fortschritte gemacht und im Sport erhebliche Leistungssteigerungen ermöglicht. Auch im Bereich Ernährungslehre hat sich auch vieles getan. Bei den Athletinnen und Athleten hingegen sind besonders im Bereich Lebens- und Ernährungsgewohnheiten leider noch immer Defizite - denn Zeitmangel und Fertignahrung sind für die sportliche (Höchst-) Leistungsfähigkeit alles andere als gut.

Joe Friel und Loren Cordain beschreiben in ihrem Werk **„Das Paläo-Prinzip der gesunden Ernährung im Ausdauersport“** nicht nur fachchinesische Trainingslehre, sondern legen **detailliert neue Ansätze** zur ‚richtigen Ernährung‘ für Jedermann und Jederfrau im (Ausdauer-) Sport vor. Reinschauen lohnt sich - nicht nur im Mai ☐

Ob Fast-Food, Pasta-Parties oder Eiweißpulver und allerlei andere neuzeitliche Modeerscheinungen. Unsere Ernährung ist innerhalb der letzten Jahrzehnte immer einseitiger geworden - und weicht massiv von der genetischen Veranlagung ab, die der Mensch im Laufe seiner Jahrmillionen langen Evolution manifestiert hat. Dass die Wahl der leistungsfördernden Nahrung für ambitionierte Sportler mittlerweile eine eigene Disziplin ist, dürfte kaum verwundern. Und dennoch neigen Sportler gerade in Ausdauersportarten von sich aus dazu (sehr) skeptisch zu sein. In Punkto Ernährung und Essens- wie Lebensgewohnheiten sollten sie aber einmal genauer hinschauen und ggf. überdenken.

Den steinzeitlichen Turbo zünden



So haben Ausdauersportler nicht nur einen erhöhten Bedarf an Kalorien, sondern auch an Spurenelementen, Mineral- und Ballaststoffen. Das richtige Verhältnis von Eiweiss- und Energiequellen muss dazu ebenfalls stimmig sein, um Leistung abzurufen und nicht gegen den Körper, sondern mit ihm zu arbeiten. Das „Problemkind“ Kohlenhydrate, welche seit Jahren als die wichtigste Energiequelle vor allem im Ausdauersport gehandelt werden, wird im Paläo-Prinzip gehörig erzogen. Die Mähr „viel hilft viel“ ergo viele Kohlenhydrate wie Müsli oder Brot mit Marmelade, Pasta, Kartoffeln oder Reis und abends vermutlich ebenfalls wieder Brot, dazwischen noch ein paar Müsliriegel und Energiedrinks, mache besonders schnell. **Doch das entspricht ganz und gar nicht dem aktuellen Wissensstand!**

Loren Cordain und Joe Friel haben das **Prinzip der Steinzeiterernährung** für den modernen Ausdauersportler optimiert: Dabei steht nicht nur eben auf dem Zettel *was* bestenfalls gegessen werden sollte, sondern insbesondere auch der **Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme** - denn der ist mehr als entscheidend! So macht es beispielsweise einen großen Unterschied, ob man eine Portion Nudeln kurz vor oder nach dem Sport beziehungsweise Eiweiße in der mittel- bis längerfristigen Regenerationsphase zu sich nimmt. Langjährige Erfahrung der Autoren selbst spielt hier eine große Rolle, wie der medizinische Wissenstand und die moderne Trainingslehre, die diese Thesen untermauern. Gerade für Ausdauersportler sind beispielsweise weniger die Kohlenhydrate der Turbo im Tank, als auch der Verzehr von Fetten und Eiweißen. Das richtige Verhältnis ist extrem wichtig, und zwar aus den richtigen Nahrungsmitteln gewonnen und zur richtigen Tageszeit verzehrt.

Keine Prinzip(ien)reiter

Wer denkt, hier wieder nur eine Nahrungsumstellung vollziehen und sich komplett einem neuen Diätwahn hingeben zu müssen, irrt. [Paläo ist alles andere als neomodischer Firlefanz!](#)

Ein Prinzip ist keine 1:1 Kopie einer Ernährung, wie sie bei anderen - in dem Fall unserer steinzeitlichen Vorfahren - funktioniert. Ein Prinzip bedient sich unterschiedlicher „Weissheiten“, **um den individuellen größten Erfolg und positiven Effekt zu erzielen.** Im Fall der Paläo-Ernährung meint dies, dass bestimmte Ernährungsgewohnheiten wie eben Fast Food oder „unnatürliche Zusatzstoffe/ Konservierungsarten“, der Gesamtkonzeption Mensch nicht genüge tut bzw. gar fehl am Platz ist. Prinzip meint in diesem Sinn aber auch,



dass nicht jede/r die Ernährungstipps, wie sie in den angefügten Rezepten zum Nachkochen vorgestellt werden, als den heiligen Gral empfinden wird.

Interessant und lohnenswert ist nicht nur in diesem Sinn ein Blick in jene Kapitel, in denen besonders auf die Hintergründe der Paläo-Ernährung eingegangen und diese mit den Anforderungen von Ernährung und Ernährungsformen an den „modernen Homo sapiens“ abgeglichen werden.

Wer sich davon abschrecken lässt, dass es in den ersten Kapiteln darüber hinaus aber auch zunächst um einen Abgleich verschiedener Weltbevölkerungen und deren Ernährungsformen/ -weisen vorgenommen wird, welche ja erst einmal nur bedingt etwas mit der eigenen (in dem Fall westeuropäischen) Ernährung zu tun hat, der/ dem wird eine Menge an brisantem Wissen entgehen.

Up to date - Trainingslehre die jede/n etwas angeht!

Diesem Werk merkt man an, dass es von zwei Experten ihres Fachs geschrieben wurde: Joe Friel, seines Zeichens Extremausdauerathlet, und Loren Cordain, ausdauersportelnder Mediziner mit Spezialisierung auf Paläoernährung.

Friel's Stil der Recherche (allumfassend, sehr detailreich) und Aufarbeitung der Trainingslehre werden hier ebenso erkennbar, wie das medizinische Backgroundwissen Cordains. Sprich ein Werk, geschrieben von Ausdauersportlern. Ein Werk, das „ganz dicht am Athleten/ an der Athletin selbst ist,“.

Dass Trainingslehre **faszinierend und innovativ**, sowie **umfassend und leicht verständlich** sein kann, zeigt dieses Werk von Cordain/ Friel. Anhand vieler angehängter **Rezepten zum Nachkochen** wird dem Ausdauerathleten gleich der Einstieg in eine effizientere Ernährung geliefert. Durch geringfügige Änderung des Speiseplans kann auch ohne Änderungen des Trainingsplans eine leistungsfähigeres Training ermöglicht werden. **Nicht überzeugt? Selbst testen!**

Loren Cordain/ Joe Friel

Das Paläo-Prinzip der gesunden Ernährung im Ausdauersport

Sportwelt Verlag

250 Seiten, gebunden

4. aktualisierte Auflage 2013

ISBN 987-3-941297-10-4

18,95 EUR (D)

Mehr unter www.sportweltverlag.de.

Wir danken Nicole Luzar/ dem Sportwelt Verlag für die Unterstützung zur Erstellung dieses Artikels.

