Matt Frazier

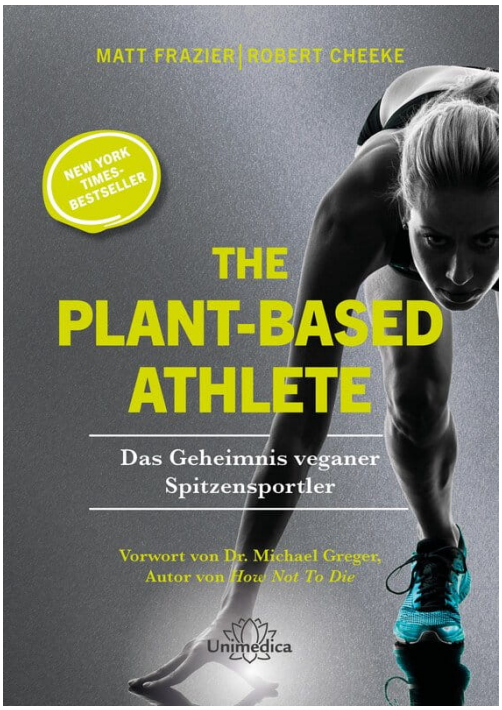
The Plant-Based Athlete

Leseprobe

The Plant-Based Athlete

von Matt Frazier

Herausgeber: Narayana Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort ..... **xii**

1 Zum veganen Sportler werden **1**

Da weitermachen, wo die Vorreiter aufgehört haben 6

2 Die Kraft hinter dem Essen verstehen: **13**

Nutzen Sie eine pflanzenbasierte Ernährung für sich 20

Mikronährstoffe: Klein, aber oho 22

Kaloriendichte 24

Kaloriendichte auf einen Blick 27

3 Es ist Zeit, über Proteine zu sprechen **35**

Die Protein-Grundlagen: Pflanzlich versus tierisch 41

Aminosäuren in der Praxis 54

4 Kohlenhydrate: Der perfekte Treibstoff für den Körper **63**

Auftanken mit Pflanzen 71

Umfassende Argumente gegen einfache Kohlenhydrate 73

5 Fett: Es ist nicht alles schlecht **85**

Essen Sie Fett, bleiben Sie schlank 92

Immer noch nicht überzeugt, dass Fett gut sein kann? 97

6 Nahrungsergänzungsmittel: Soll ich oder soll ich nicht? **101**

Entlarvung des Mythos Eisen 110

Nahrungsmittelergänzungen für den Sport 112

Die nächste Stufe: Nahrungsmittelkombinationen für maximale Nährstoffaufnahme 119

Die besten leistungssteigernden Wirkstoffe von allen 122

7 Alles zusammenfügen 131

Erstellung von Essensplänen.....136

Pflanzliche Mahlzeitenpläne für den Muskelaufbau.....144

Mahlzeitenpläne zur Fettverbrennung.....146

Drei Mahlzeiten, die es leicht machen.....147

Es gibt eine Zeit und einen Ort für verpackte Lebensmittel.....149

Einkaufslisten für Lebensmittel.....152

8 Besser regenieren, mehr trainieren.....163

Even the Best Take a Rest – Auch die Besten brauchen eine Pause.....164

Muskelkater und Entzündungen verstehen.....170

Treibstoff für die Regeneration.....172

Regeln für die Ernährung nach dem Training zur Verbesserung der Regeneration.....176

Die einfache Formel für besseres Training und schnellere Erholung.....177

Erholung jenseits des Tellers.....178

9 Entfesseln Sie Ihren inneren Athleten.....189

Wenn Ziele Wirklichkeit werden.....203

Das Feuer entfachen.....212

Mit den Worten eines Großen 215

Es ist an der Zeit, loszulegen.....215

Freude in die harte Arbeit einfließen lassen.....216

10 Ein Tag im Leben eines veganen Athleten.....219

Robert Cheeke, Bodybuilder.....219

Matt Frazier, Marathonläufer und Ultrarunner.....221

Korin Sutton, 19-facher Bodybuilder-Meister.....222

James Wilks, Meister im gemischten Kampfsport.....223

Dotsie Bausch, Olympische Silbermedaillengewinnerin im Bahnradsport.....224

Kätlin Kukk, Nationaler Champion im Radfahren.....225

John Joseph, Ironman-Triathlet.....225

Darcy Gaechter, Weltrekord haltende Kajakfahrerin.....226

David Rother, Profi-Triathlet 228
Christine Vardaros, Profi-Radfahrerin 228
Julia Murray, ehemalige olympische Skiläuferin und Ernährungsberaterin auf pflanzlicher Basis 229
Jehina Malik, IFBB Profi-Bodybuilderin 230
Vanessa Espinoza, professionelle Kraftdreikämpferin, Champion Boxer . . . 231
Robbie Balenger, Ultrarunner 232
Nick Squires, Meister im Kraftdreikampf 232
Sophie Mullins, britische Meisterin im 100-Kilometer-Ultramarathon 233
Rip Esselstyn, ehemaliger Profi-Triathlet, Schwimmweltrekordhalter 234
Sonya Looney, Weltmeisterin im Mountainbiken 234
Brendan Brazier, Ultramarathoner 235
Natalie Matthews, IFBB Pro Bikini-Wettkämpferin 236
Laura Kline, Weltmeisterin im Duathlon 237
Yassine Diboun, Rekord-Ultrarunner 238
Meagan Duhamel, Olympia-Goldmedaillengewinnerin im Eiskunstlauf . . 239
Mary Schneider, Marathonläuferin 240
Andreas Vojta, Olympia-Läufer 241

11 Rezepte 245

Frühstück 246
Ultimativer grüner Smoothie 246
High-Energy Frucht-Smoothie mit grünem Gemüse 247
Chiasamen-Blaubeer-Ahorn-Pudding 248
Süße Dinkel-Bowl 249
Verdammt köstlicher French-Toast 250
Rips Big-Bowl 251
Buchweizen-Pancakes 252
Champion-Haferbrei 253
Overnight-Oats 254
Bananen-Nuss-Protein-Granola 254
Kamut-Erdnussbutter-Bowl 255
Roberts Bodybuilding-Studentenfutter 256

Einfaches Tofu-Rührei 258
Veganes Omelett 259

Mittagessen 260
Kichererbsen-Salat-Sandwich 260
Vegane Bodybuilding Burrito-Bowl 261
Fionas Festmahl 262
Western-BBQ-Good-Bowl 263
Minestrone 265
Vegane Taco-Bowl 266
Sommerlicher Nudelsalat 267
Latin-Good-Bowl 269
Grünkohl-Caesar-Salat 271
Spinat-Tofu-Quinoa-Nudel-Bowl 273
Acai-Bowl 274
Power Bowl auf Pflanzenbasis 275
Ayurvedisches Mosh-Down-Gericht 276
Legendäre toskanische Kartoffelsuppe 279

Abendessen 281
Mittelmeer-Good-Bowl 281
Kichererbsen-Curry 283
E2 Schwarze Bohnen und Reis 285
Curry-Linseneintopf 286
Spaghettikürbis mit Tempeh-Bolognese-Soße 287
Veganes Chili Sloppy Joe 289
Schwarze-Bohnen-Veggie-Burger-Patties 290
Garten-„Fleischbällchen“ 291
Asiatische Nudel-Bowl 293
Vegane Mac & Cheese mit Karotten-Kartoffel-Käsesoße 295
3-Bohnen-Tempeh-Chili 296
Spektakuläre Süßkartoffel-Gemüse-Lasagne 298
Taco-Auflauf 300

Desserts 302
Gesunde Karamellriegel 302
Rohe gefrorene Bananen-Trüffel 303
Avocado-Mousse 304

Süßkartoffel-Brownies 305
Protein-Pudding 306
Bananenbrot 307
Kokosnuss-Karamell-Cookies 308

Gewürze, Dips und Dressings 310
Gurken-Avocado-Dressing 310
Shiitake-Speck 311
Geräucherter veganer Reibekäse 311
Überwältigende (nussfreie) vegane Käsesoße 312
Edamame-Spinat-Hummus 313

Über die Autoren 315

Danksagungen 316

Anmerkungen 319

Stichwortverzeichnis 323

Wir möchten uns bei allen sich pflanzlich ernährenden Athleten bedanken, die zu diesem Projekt beigetragen haben:

Austin Aires, Weltmeister im Pro Wrestling

Ünsal Arik, Weltmeister im Boxen

Cam Awesome, Champion Boxer

Robbie Balenger, Ultra-Ausdauer-Sportler

Dotsie Bausch, Olympische Radfahrerin

James Bebbington, Weltmeister im Kajakfahren

Kim Best, Weltrekordhalterin im Krafttraining

Tia Blanco, Weltmeisterin im Surfen

Brendan Brazier, Professioneller Ironman-Triathlet

David Carter, ehemaliger NFL-Spieler

Catra Corbett, Ultrarunner

Olessya Dadema, Elite-Turnerin

Harriet Davis, IFBB Pro Bikini-Wettkämpferin

Patrick Delorenzi, Ironman-Triathlet

Yassine Diboun, Ultrarunner Champion

Alastair Dixon, Trailrunner

Meagan Duhamel, Olympische Eiskunstläuferin

Vanessa Espinoza, Champion Boxer

Rip Esselstyn, Weltrekord haltender Schwimmer

Sharon Fichman, WTA-Profi-Tennisspielerin

Yuri Foreman, Weltmeister im Boxen

Darcy Gaechter, Weltmeisterin im Kajakfahren

Stephen Gray, Profi-Fußball-Freestyler

Kevin Hill, Olympischer Snowboarder

Shanda Hill, Ultrarunner Champion

John Joseph, Ironman-Triathlet

Scott Jurek, Weltmeister Ultrarunner

Maggie Kattan, USA Leichtathletik-Trainerin

Laura Kline, Weltmeisterin im Duathlon

Vivian Kong, Elite-Fechterin

Kätlin Kukk, Nationaler Champion im Radfahren

Josh LaJaunie, Ultrarunner Champion

Georges Laraque, ehemaliger NHL-Spieler

Vera Levi, Krafttrainerin

Sonya Looney, Weltmeisterin im Mountainbiken

Jehina Malik, IFBB Profi-Bodybuilderin

Natalie Matthews, IFBB Pro Bikini-Wettkämpferin

Heather Mitts, Olympische Fußballspielerin

Sophie Mullins, Nationaler Ultrarunner Champion

Julia Murray, Olympische Skiläuferin

Daniel Negreanu, World Series of Poker Champion

James Newbury, 4-facher „Australia's Fittest Man"

Fiona Oakes, Guinness Weltrekord haltende Marathonläuferin

Jeremy Reijnders, der fitteste Mann der Niederlande

Rich Roll, Ultrarunner Champion

David Rother, Profi-Triathlet

John Salley, 4-facher NBA-Meister

Mary Schneider, Elite-Marathonläuferin

Rebecca Soni, Olympische Schwimmerin

Nick Squires, Meister im Kraftdreikampf

Korin Sutton, Champion Bodybuilder

Ebiye Jeremy Udo-Udoma, Beachhandballspieler des Teams USA

Christine Vardaros, Profi-Radfahrerin

David Verburg, Olympischer Sprinter

Andreas Vojta, Olympia-Läufer

Hulda Waage, Nationale Meisterin im Kraftdreikampf

Orla Walsh, Nationale Meisterin im Radfahren

Dustin Watten, Team USA Volleyballspieler

Seychelle Webster, Weltmeister-Athletin

Breana Wigley, IFBB Pro Bikini-Wettkämpferin

James Wilks, Mixed-Martial-Artist-Champion

VORWORT

Ein sich pflanzlich ernährender, also veganer Athlet zu sein, ist kein neues Konzept. Bereits die Gladiatoren im alten Rom folgten einer solchen Diät wie viele andere Hochleistungssportler auch, bis hin zu dem Tarahumara-Stamm in Nordmexiko, wo man aus purem Vergnügen 160-Meilen-Rennen mit einer rein pflanzlichen Ernährung bestreitet. Obwohl jene Forschung, die pflanzenbasierte Ernährung für Athleten unterstützt, auch nicht neu ist, ist sie heute überzeugender denn je. Nehmen Sie zum Beispiel die Studie „*Is a Vegan Diet Detrimental to Endurance and Muscle Strength*?" („Wirkt sich eine vegane Ernährung wirklich negativ auf die Ausdauer und Muskelstärke aus?"), die im April 2020 veröffentlicht wurde. Die Forscher verfolgten zwei Gruppen gesunder, junger, schlanker, körperlich aktiver Frauen – eine vegane Gruppe und eine Gruppe sogenannter Omnivoren („Allesesser", deren Kost sich sowohl aus Pflanzen als auch aus Fleisch zusammensetzt) – über einen Zeitraum von zwei Jahren. Sie bewerteten die Körperzusammensetzung, die geschätzte maximale Sauerstoffaufnahme (VO2 Max), einen submaximalen Ausdauertest und die Muskelkraft. Die Ergebnisse zeigten, dass beide Gruppen in Bezug auf körperliche Aktivitätslevels, den Body-Mass-Index, den prozentualen Körperfettanteil, die magere Körpermasse und die Muskelkraft vergleichbar waren. Die Ergebnisse offenbarten jedoch auch, dass die Veganer im Vergleich zur Kontrollgruppe eine signifikant höhere geschätzte VO2 Max und submaximale Ausdauerzeit bis zur Erschöpfung hatten. Die Schlussfolgerung? Eine vegane Ernährung ist nicht nachteilig für Ausdauer und Kraft, und die vegane Gruppe erreichte tatsächlich sogar eine *höhere* Ausdauer. Für diejenigen, die die Karriere von legendären, sich rein pflanzlich ernährenden Läufern wie Fiona Oakes, Scott Jurek und Brendan Brazier verfolgen, sind diese Ergebnisse keine Überraschung. Schließlich sind es die wissenschaftlichen Erkenntnisse, die den sportlichen Erfolg erklären, nicht umgekehrt.

In diesem Buch finden Sie zahlreiche Erfolgsgeschichten von Athleten, die sich pflanzlich ernähren, wie z. B. die von Olympiasiegern und Weltmeistern aus nahezu allen Sportarten – und sie alle sind wirklich inspirierend. Am meisten interessiert mich aber die Wissenschaft, die hinter ihren sportlichen Leistungen steht. Wir kennen viele der Grundlagen, wie z. B., dass Sie das gesamte Eiweiß, das Ihr Körper benötigt, aus Pflanzen beziehen können. Pflanzliche Lebensmit-

tel enthalten vier- bis sechsmal mehr Antioxidantien als tierische Lebensmittel; Ballaststoffe sind ausschließlich in Pflanzen zu finden, und Cholesterin kommt nur in tierischen Lebensmitteln vor. Pflanzen haben eine weitaus höhere Nährstoffdichte als tierische Lebensmittel. Das heißt, dass der Nährstoffgehalt in Bezug auf die Kalorienmenge besonders hoch ist. Aber die Geschichte geht noch viel weiter. Ob wir nun darüber diskutieren, dass Stickstoffmonoxid aus grünem Blattgemüse die Durchblutung steigern kann, dass Antioxidantien die Reparatur von Muskelgewebe unterstützen, dass Pflanzen den Ruhestoffwechsel verbessern können und dass der Verzicht auf tierisches Eiweiß zu einem geringeren Risiko für Fettleibigkeit führen kann – die wissenschaftliche Literatur zeigt mehr als deutlich, dass Pflanzen schon seit Ewigkeiten unsere bevorzugte Brennstoffquelle sind. Und jetzt könnten sie die Lösung für einen erfolgreichen und längeren aktiven Lebensstil sein.

Robert und Matt verkörpern und beweisen diese Fakten, ebenso wie die vielen Athleten, die in diesem Buch vorgestellt werden. Was *THE PLANT-BASED ATHLETE* zu einer beeindruckenden und erfrischend einzigartigen Informationsquelle macht, ist, dass es nicht nur auf jahrzehntelanger persönlicher Erfahrung und Erfolgsgeschichten von Weltrang beruht, sondern sowohl auf uralter als auch aktueller Forschung. Sie tun gut daran, die Ratschläge in diesem Buch zu beherzigen, da sie für die Schaffung eines Lebensstils – nicht einer Diät – wesentlich sind, um Ihre sportlichen Fähigkeiten sowie Ihre allgemeine Lebensqualität zu verbessern. Ihre Chance, Ihr gesündestes, glücklichstes und fittestes Selbst zu werden, kann tatsächlich von dem bestimmt werden, was auf Ihren Teller kommt. Wählen Sie Ihre Mahlzeiten daher mit Bedacht und entdecken Sie auf diesem Weg Ihr bestes sportliches Selbst.

Dr. Michael Greger, New York Times-Bestsellerautor von How Not to Die *und* How Not to Diet

1

ZUM VEGANEN SPORTLER WERDEN

Hinter den weltklasseleistungen vieler Spitzensportler – den größten, stärksten und schnellsten Menschen der Welt – verbirgt sich eine Geheimwaffe. Diese Wettkämpfer schwören darauf und beteuern, dass sie ihnen hilft, härter zu trainieren, länger durchzuhalten, sich schneller zu bewegen, bessere Leistungen zu erbringen, Verletzungen vorzubeugen und sich schneller zu erholen. Dieser Geheimwaffe wurde der Gewinn von olympischen Medaillen, WM-Meisterschaften, Wimbledon-Titeln und dem Super Bowl zugeschrieben, zusätzlich wurden mit ihrer Hilfe Weltrekorde gebrochen. Aber es geht nicht um Hightech-Ausrüstung oder ein hartes Training, auch nicht um den Einsatz eines Trainerteams oder gar um die DNA der Athleten. Im Gegenteil, es ist etwas, das kostengünstig, leicht zugänglich und für jeden verfügbar ist, der Lust hat, es zu versuchen: *eine pflanzenbasierte Ernährung*. Betrachten Sie nur eine Auswahl der lebenden Beweise. Als **Alex Morgan** im Sommer 2019 die US-Frauenfußballmannschaft zur Weltmeisterschaft und ins Rampenlicht katapultierte, schrieb sie ihre Kraft und Ausdauer ihrer pflanzlichen Ernährung zu. Ebenfalls im Sommer 2019 besiegte **Novak Djokovic**, die Nummer 1 der Weltrangliste im Herrentennis, Roger Federer mit Abstand und gewann seinen fünften Wimbledon-Titel. Als er zu seiner Performance befragt wurde, betonte Djokovic sofort die Vorteile einer pflanzlichen Ernährung für seine Energie, Ausdauer und Gesamtleistung. Nachdem die Profi-Tennis-Ikone **Venus Williams** entdeckte, dass sie am Sjogren-Syndrom (einer Autoimmunerkrankung) litt, die sie dazu veranlasste, sich wegen Müdigkeit und Gelenkschmerzen von den US Open (und später ganz vom Wettkampftennis) zurückzuziehen, wechselte sie zur Linderung ihrer Beschwerden

zu einer pflanzenbasierten Ernährung. Schon im darauffolgenden Jahr, nachdem sie mit veganer Ernährung begonnen hatte, gewann sie einen Wimbledon-Titel und eine olympische Goldmedaille. Ihre Schwester **Serena**, die seit Jahren das Frauentennis dominiert, hat sich zeitweise komplett pflanzlich ernährt und folgt derzeit eher einer pflanzenzentrierten Ernährung (hauptsächlich Pflanzen, einige tierische Lebensmittel).

Als in Amerika der All-Star der National Basketball Association, **Kyrie Irving**, 2017 von Cleveland nach Boston transferiert wurde, bedeutete das für ihn die Chance, endlich aus dem Schatten von LeBron James herauszutreten. Nachdem sein neues Team einen unerwartet langsamen Start hingelegt hatte, stellte er auf pflanzliche Ernährung um. Die Celtics gewannen daraufhin die nächsten dreizehn Spiele und Irving bereute die Ernährungsumstellung nie: Er wurde zum Anführer seines Teams und zu einem mehrjährigen All-Star. Jetzt ist er eines der Gesichter der *Brooklyn Nets* (ein Basketball-Franchise), wo er einen Neuanfang gemacht hat, um der NBA seinen pflanzlichen Stempel aufzudrücken. Kyrie stellte in seinem ersten Spiel der Saison 2019/2020 einen NBA-Rekord auf, indem er bei seinem Debüt mit einem neuen Team 50 Punkte erzielte. Und er ist nicht der Einzige, der eine pflanzliche Ernährung als Wettbewerbsvorteil in der NBA sieht: Sein Kollege **Damian Lillard**, ebenfalls unter den Top 10-Spielern der NBA, ernährt sich pflanzlich, um Gewicht zu verlieren und seine Geschwindigkeit zu verbessern. Er hat diese beiden Ziele erreicht und sich von einem zweitklassigen All-Star zu einem der besten Spieler der Liga katapultiert. Die NBA-Stars **Chris Paul**, **JaVale McGee**, **DeAndre Jordan**, **Wilson Chandler** und andere aus dem Verband ernähren sich zur Leistungssteigerung auf pflanzlicher Basis. Chris Pauls Aufschwung-Saison 2019/2020 spricht Bände über die persönlichen Vorteile, die er nach mehr als einem ganzen Jahr pflanzenbasierter Ernährung erfahren hat, nachdem er relativ spät in seiner Karriere eine seiner besten Saisons hatte. In der Women's National Basketball Association begeistert die pflanzliche Ernährung, und einige der größten Basketballspielerinnen der Welt, darunter **Diana Taurasi** – von vielen als die Größte aller Zeiten angesehen – ernährt sich aufgrund der positiven Effekte für Energie, Leistung und Langlebigkeit auf pflanzlicher Basis. Andere WNBA-Stars wie **Liz Cambage**, **Rebekkah Brunson** und **Nneka Ogwumike** schwören ebenfalls auf Pflanzen, um ihr Spiel zu verbessern.

Derrick Morgan, *Linebacker* (Position im amerikanischen Football in der Mitte der Defense-Linie) in der National Football League, begann 2017 zusammen mit dem Rest der Starting Defensive Line der Tennessee Titans mit pflanzlicher Ernährung und führte sein Team zum ersten Mal seit neun Jahren

in die Play-offs. Auch die Offensivlinie des Washingtoner Football-Teams hat für einen Teil der Saison 2017 eine pflanzenbasierte Ernährung eingeführt. Vor Kurzem hat der ehemals mit dem NFL MVP (Most Valuable Player Award) ausgezeichnete **Cam Newton** seine Ernährung aufgrund der sportlichen Vorteile auf pflanzliche Kost umgestellt. Er wurde in einer „Vegan Strong"-Kampagne in den großen Medien vorgestellt und verkündete die positiven Ergebnisse, die er mit einer pflanzenbasierten Ernährung bei seiner Genesung nach Verletzungen erfahren hat, was ihm zu seinem Comeback als *Starting Quarterback* (Stamm-Quarterback einer American-Football-Mannschaft, Anm. d. Verlags) in der NFL verhalf.

Mike Tysons episches Comeback als Boxer im Alter von 54 Jahren folgt auf ein Jahrzehnt pflanzenbasierter Ernährung, in dem er seine Gesundheit und seine athletische Jugendlichkeit, Kraft und Stärke zurückgewonnen hat. Die „Ultimate Fighters" **Nate Diaz**, **Nick Diaz**, **Mac Danzig**, **James Wilks** und viele andere haben sich die Kraft der Pflanzen zunutze gemacht, um ihre Ausdauer zu steigern und ihre Regeneration bei ihrem anstrengenden Sport zu unterstützen. Ebenso setzen die renommierten National- und Weltmeister im Boxen **Timothy Bradley**, **David Haye**, **Cam Awesome**, Ünsal Arik und **Yuri Foreman** auf eine pflanzliche Ernährung, um die Ausdauer für die intensiven Runden in einer der härtesten Sportarten der Welt zu erlangen, und für die Fähigkeit, sich schnell zu erholen und sich ständig zu verbessern.

Die Olympiamedaillengewinnerinnen **Heather Mitts**, **Rebecca Soni**, **Meagan Duhamel** und **Dotsie Bausch** kennen die heilende und leistungssteigernde Kraft der Pflanzen und setzen bis heute auf eine pflanzliche Ernährung. Gleichzeitig ermutigen sie andere, es ihnen gleich zu tun. Einer der größten olympischen Athleten der Geschichte, die Leichtathletik-Legende **Carl Lewis**, schrieb seine besten Leistungen seinem veganen Lebensstil und der pflanzenbasierten Ernährung zu. Er gewann zehn olympische Medaillen, darunter neun Goldmedaillen, und ebnete den Weg für die eindrucksvollen, sich auf der Basis von Pflanzen ernährenden Weltklasse-Athleten, die in seine Fußstapfen auf ihrem eigenen Weg zu olympischem Ruhm treten würden.

Virat Kohli ist nicht nur einer der besten Kricketspieler der Welt, mit einem enorm beeindruckenden Lebenslauf an Auszeichnungen und Titeln, sondern rangiert auch auf Platz sieben der ESPN-Liste (US-amerikanischer Sportsender, Anm. d. Verlags) der 100 berühmtesten Athleten, schaffte es auf die *Forbes-Liste* der 100 bestbezahlten Athleten und stand auf der Liste der 100 einflussreichsten Menschen des *TIME*-Magazins. Er ist in guter Gesellschaft – unter den Top 21

der einflussreichsten Athleten der Welt sind diese bekannten Persönlichkeiten, die sich rein pflanzlich ernähren: **Lionel** und **Lewis Hamilton**.

Apropos **Lewis Hamilton**, sechsfacher Formel-1-Weltmeister und vielleicht der berühmteste Rennfahrer der Welt: Er spricht offen über seine pflanzliche Ernährung, während einige andere führende Athleten ihren veganen Lebensstil eher für sich behalten. Lewis ernährt sich nicht nur pflanzlich, sondern wirbt auch häufig bei seinem großen Publikum für diesen Lebensstil und ermutigt seine Millionen von Anhängern, für ihre Gesundheit und für die Gesundheit der Umwelt auf pflanzliche Ernährung zu setzen. Er stellte 2019 und 2020 Rekorde auf, was ihn zu einem der beständigsten Champions in jeder Sportart und zu einem der angesehensten Athleten der Welt macht.

Und dann ist da noch **Arnold Schwarzenegger** als unschlagbares Synonym für Kraft, Stärke und Männlichkeit, der eingeräumt hat, dass man kein Fleisch braucht, um Muskeln aufzubauen. Tatsächlich ernährt er sich heute selbst überwiegend pflanzlich und ermutigt auch andere dazu.

Eine pflanzenbasierte Ernährung ist für Sportler kein Randthema mehr. Betrachten Sie die Schlagzeilen der letzten Jahre:

USA Today: **Pflanzliche Ernährungsweisen erobern die Sportwelt**
CNBC: **Warum NFL-Spieler und andere Athleten auf Vegan umsteigen**
U. S. News & World Report: **Athleten können mit pflanzlicher Ernährung vorwärtskommen**
Forbes: **Fünf Gründe, warum der Sport vegan wird**
New York Times: **Lewis Hamilton hat seine Ernährung umgestellt und ist seitdem im Rennen**

Eine wachsende Gruppe von ausgezeichneten Profi-Spielern, Olympioniken und anderen Elite-Athleten setzt auf einen pflanzenbasierten Ansatz für ihre Fitness, weil sie erkennt, dass dies nicht nur ihre körperlichen Fähigkeiten in einer Weise verbessert, die sie nicht für möglich gehalten hätten, sondern auch ihrer Karriere *und* ihrem Leben Jahre hinzufügen kann. Das ist ein eindrucksvoller Beweis dafür, dass *der menschliche Körper kein Fleisch, keine Eier oder Milchprodukte braucht, um stark zu sein.* Und wenn die leuchtendsten Stars der NBA während ihrer hoch intensiven Saison mit 82 Spielen vorwärtskommen, die größten und besten Spieler der NFL dasselbe in der körperlich anstrengendsten US-Sportart tun können und professionelle Tennisspieler ihre anstrengende

ganzjährige Saison unter extremen Bedingungen und Zeitzonenwechseln überstehen, dann stellen Sie sich vor, was der durchschnittliche Sportler mit einer gesunden, pflanzenbetonten Ernährung erreichen kann! Das ist die Botschaft, der wir die letzten zwanzig Jahre unserer Laufbahn gewidmet haben, und das ist es, worum es in *THE PLANT-BASED ATHLETE* geht: Ihnen zu zeigen, wie Sie diese Strategien an Ihr eigenes Leben anpassen und Ihr eigenes Potenzial freisetzen können, und Ihnen dann aus erster Hand vorzuführen, wie diese außergewöhnlichen Athleten im wirklichen Leben essen, trainieren und sich regenerieren.

Es ist kein Geheimnis, dass der Veganismus einer der größten Lifestyle-Trends unserer Zeit ist. Es macht Sinn: Fast jeder, der diese Ernährungsweise ausprobiert – ob vollständig pflanzlich oder sich eher interessiert annähernd, profitiert von den Vorteilen, die der Verzehr von mehr Pflanzen und weniger tierischen Produkten mit sich bringt. Dazu gehören der Verlust von überschüssigem Körperfett, die Stabilisierung des Blutzuckerspiegels (und in vielen Fällen die Umkehr einer Diabetes-Diagnose), die Senkung des Cholesterinspiegels, die Umkehr von Herzerkrankungen, die Linderung von Gelenkschmerzen und anderen Formen von Entzündungen sowie das Ende verschiedener chronischer Beschwerden.

Jetzt ist es Zeit für den nächsten Schritt der Bewegung: Pflanzenbasierte *Fitness*. Das ist nicht gerade eine neue Idee in der pflanzlich basierten Ernährungswelt – und wir sollten es wissen, denn wir beide haben zusammen 30 Jahre Erfahrung als vegane Leistungssportler. Robert Cheeke gilt als der Pate der veganen Bodybuilding-Bewegung, da er seit Mitte der 1990er-Jahre veganer Athlet ist. Und Matt Frazier ist ein Leistungssportler, der seit 2009 die Diskussion über den pflanzenbasierten Lebensstil von Athleten anführt, mit der vielleicht größten Plattform für vegane Athleten weltweit, *No Meat Athlete* (nomeatathlete.com). Seit Jahren bestätigen wir beide, gestützt durch Forschung und Erfahrungen aus erster Hand, dass Athleten mit einer pflanzenbasierten Ernährung nicht nur ausreichend Eiweiß und Nährstoffe erhalten, sondern auch sportliche Höchstleistungen vollbringen und ihre höchsten körperlichen Ziele erreichen können. Von erfahrenen Wettkämpfern bis hin zu Breitensportlern, von eingefleischten Veganern bis hin zu neugierigen Pflanzenliebhabern – wir haben vielen Tausenden von Lesern geholfen zu entdecken, was für sie möglich ist. Aber bis jetzt hatte diese Diskussion noch nicht den Sprung in den Mainstream-Fitness-Dialog geschafft. *THE PLANT-BASED ATHLETE* wird das ändern.

Da weitermachen, wo die Vorreiter aufgehört haben

Spitzensportler in vielen Sportarten ernährten sich von Pflanzen, lange bevor es das Internet gab, bevor es Bücher und Dokumentationen zu diesem Thema gab, bevor es cool war, sich als Vegetarier oder Veganer zu bekennen, und bevor Influencer in den sozialen Netzwerken dafür bezahlt wurden, für Produkte zu werben, oder ihren Lebensunterhalt damit verdienen konnten, muskulös und fit zu sein. In den Zeiten vor diesen modernen Neuerungen gab es Athleten, die sich pflanzlich ernährten, olympische Medaillen gewannen und sich gleichzeitig gegen ungerechte Nahrungsverteilung, staatliche Subventionen, Umweltzerstörung, Massentierhaltung und Tierquälerei aussprachen. Andere argumentierten einfach, dass sie kein tierisches Eiweiß brauchten, um auf höchstem Niveau zu bestehen. Viele haben schon vor Jahrzehnten auf der Suche nach einer verbesserten sportlichen Leistung zu einer pflanzenbasierten Ernährung gefunden und damit ihre Ziele erreicht. Wenn es funktioniert, warum hat es sich dann nicht durchgesetzt? Wie man so schön sagt: Alte Gewohnheiten lassen sich nur schwer ablegen, Veränderungen brauchen Zeit, und gegen den Strom zu schwimmen ist nicht einfach, auch wenn es sich lohnt. Aber das war damals, und für den modernen, pflanzlich ernährten Athleten bricht eine neue Ära an – ein Thema, das wir im Laufe dieses Buches behandeln werden. Pflanzlich ernährte Athleten gibt es schon seit der Zeit der römischen Gladiatoren, die überwiegend pflanzliche Kost zu sich nahmen, wie forensische Wissenschaftler nach der Untersuchung ihrer Knochenzusammensetzung feststellten.[1] Während es zwar einige Aufzeichnungen über pflanzlich ernährte Olympioniken in der frühen Geschichte des Wettbewerbs gibt, zeigte sich erst in den 1970er- und 1980er-Jahren der Aufstieg legendärer Athleten, die auf eine pflanzenbasierte (entweder vegetarische oder vegane) Ernährung wegen der Vorteile für die sportliche Leistung umstiegen. Dazu gehörten die Leichtathletik-Ikonen **Edwin Moses** und **Carl Lewis**, die Bodybuilding-Größen **Bill Pearl** und **Andreas Cahling** sowie die Frauen-Tennismeisterin **Martina Navratilova**. Moses gewann von 1977 bis 1987 unglaubliche 122 Rennen in Folge, was besonders beeindruckend ist, wenn man bedenkt, dass seine Disziplin der 400-Meter-Hürdenlauf war, wo schon ein kleiner Ausrutscher oder das Streifen eines Sprinterschuh-Spikes an der Querstange der Hürde einen Sturz verursachen und eine perfekte Siegesserie beenden konnte. Die Tatsache, dass Moses mit einer fleischlosen Ernährung vier Weltrekorde aufstellte, zwei olympische Goldmedaillen gewann und zwei Goldmedaillen bei Weltmeisterschaften errang, sandte eine Botschaft an jeden aufmerksamen Beobachter: Wenn einer der

größten Athleten der Welt, vor allem in einer explosiven, kraftvollen Sportart, auf einem so hohen Niveau erfolgreich sein kann, ohne Fleisch zu konsumieren, was könnte der Rest von uns dann erst erreichen?

Während die Karriere von Moses zu Ende ging, stand die eines anderen Leichtathletik-Stars in voller Blüte. Carl Lewis, ein Sprinter und Weitspringer, der zusammen mit Moses bei den Olympischen Spielen 1984 in Los Angeles die Goldmedaille gewann, setzte alles daran, einer der größten Olympiasieger aller Zeiten zu werden. Er hat mehrfach gesagt, dass sein bestes Jahr in der Leichtathletik sein erstes Jahr als Veganer war, und Lewis ist nach wie vor ein Verfechter der pflanzenbasierten Ernährung. Etwa zur gleichen Zeit war Martina Navratilova drauf und dran, als eine der größten, wenn nicht als *die* größte weibliche Tennisspielerin aller Zeiten zu gelten. Ihre starken Leistungen und Erfolge scheinen endlos zu sein, unter anderem war sie während ihrer Karriere Hunderte von Wochen die Nummer eins der Welt, sowohl im Einzel als auch im Doppel. Ein bemerkenswertes Merkmal ihrer Karriere war ihre lange Aktivzeit – sie spielte bis weit in ihre Vierziger hinein auf Spitzenniveau. In einem Interview sagte sie einmal, dass die Umstellung auf eine pflanzenbetonte Ernährung der Hauptgrund dafür war, dass sie so lange Profi-Tennis spielen konnte. Obwohl sie während ihrer Zeit als Spielerin nicht vollständig vegan lebte, war sie Vegetarierin und hat seitdem auf eine vollständig pflanzliche Ernährung umgestellt.

In den 1990er-Jahren bereitete der vierfache NBA-Champion **John Salley** vielen NBA-Spielern den Weg zu einer pflanzenbasierten Ernährung, als er gegen Ende seiner Spielerkarriere anfing, lautstark deren Vorteile zu propagieren. Schließlich eröffnete er ein veganes Café in Südkalifornien, war ein früher Investor von *Beyond Meat* (amerikanischer Hersteller veganer Fleischersatzprodukte) und ist in unzähligen Dokumentarfilmen und Artikeln zu diesem Thema aufgetreten. Aber es waren die Langstreckenläufer der 1990er-Jahre, die pflanzlich ernährten Athleten den größten Schub gaben, allen voran **Brendan Brazier**, **Ruth Heidrich** und **Scott Jurek**. Sie sind allesamt Legenden, wenn es um Pflanzen und um Laufsport geht, und haben gezeigt, dass Pflanzen Kraft für einige der anspruchsvollsten sportlichen Leistungen des Menschen geben können, darunter auch der Ultramarathon-Lauf über 100 Meilen. Nach dieser unglaublichen und überzeugenden Demonstration kamen vegane Bodybuilder wie Robert, **Kenneth Williams**, **Robbie Hazeley** und **Alexander Dargatz** an Bord, ebenso wie Mixed Martial Arts (MMA)-Kämpfer wie **Mac Danzig** und **Jake Shields**, die den Weg für viele weitere ebneten, in ihre Fußstapfen zu treten.

Als unmissverständlich klar wurde, dass man mit einer pflanzlichen Ernährung erfolgreich sein kann – egal ob man Ausdauer-, Kraft- oder Leistungssportler ist –, wurde die Welt aufmerksam, und Anfang der 2000er-Jahre war eine neue Bewegung geboren. Roberts Vegan Bodybuilding & Fitness Website startete im Jahr 2003 und wurde schnell zu einem beliebten Ziel für Hunderte von pflanzlich ernährten Athleten mit den unterschiedlichsten Herkünften, um eine Gemeinschaft zu bilden. Matts *No Meat Athlete* Seite kam sechs Jahre später auf die Bildfläche und wurde zur größten Plattform ihrer Art, zur derzeit führenden Stimme in der Gemeinschaft der sich pflanzlich ernährenden Athleten, die jetzt Millionen von Menschen stark ist.

Gemeinsam wurden wir Zeugen, wie unsere Helden ihren Weg gemacht und das, was sie begonnen haben, auch umgesetzt haben. Von den Postern von Carl Lewis an unserer Schlafzimmerwand als Kind (Robert) – ohne zu wissen, dass er sich damals pflanzlich ernährte – bis hin zu Brendan Brazier, der das Vorwort für sein erstes Buch geschrieben hat (Matt), war es eine lohnende Reise, um zu dem Punkt zu gelangen, an dem eine pflanzliche Ernährung im Sport wirklich Mainstream ist. Was diese unglaublichen Individuen uns gelehrt haben, ist Folgendes: Wenn alle Athleten im Wesentlichen auf die gleiche Weise trainieren und alle ähnliche Leistungsergebnisse haben, was würde dann einen Athleten vom anderen unterscheiden? Es wäre die Fähigkeit, sich effizienter zu regenerieren, häufiger zu trainieren und seine allgemeine Geschwindigkeit, Ausdauer, Kraft und Leistung zu verbessern. Die Hypothese begann als „Was, wenn der Unterschied in der Ernährung liegt?“ Und über Jahrzehnte haben diese Athleten bewiesen, dass dies tatsächlich der Fall ist. Und sie haben auch bewiesen, dass es so etwas wie eine spezielle Ernährung für jeden Sportlertyp nicht gibt. Stattdessen haben wir jetzt reichlich Belege sowohl aus Erfahrung als auch aus einer Reihe wissenschaftlicher Studien dafür, dass eine gut geplante, kalorisch ausreichende pflanzliche Ernährung im Allgemeinen genug ist, um die Energie zu steigern, Entzündungen zu reduzieren, die Regeneration zu verbessern, Muskelkater zu minimieren, den effizientesten Kraftstoff vor und nach dem Training zu liefern, die Darmgesundheit und die Verdauung zu verbessern, unerwünschtes Körperfett zu reduzieren und sogar den Schlaf zu verbessern – unabhängig von der Sportart. Darüber hinaus gibt es eine große Anzahl von Ärzten, Ernährungswissenschaftlern und anderen medizinischen Fachleuten, die aktiv die gesundheitlichen Vorteile einer pflanzlichen Ernährung in den Bereichen Kardiologie, Neurologie, Psychiatrie, funktionelle Medizin und Lifestyle-Medizin sowie Prävention und Umkehrung von Autoimmunerkrankungen propagieren.

Dank des wachsenden Bewusstseins für die Vorteile einer pflanzlichen Ernährung berichten immer mehr prominente Wettkämpfer von ihren Erfahrungen, wie diese Ernährungsumstellung ihre Leistungsfähigkeit auf schier unvorstellbare Weise verbessert hat – von der Überwindung chronischer Krankheiten über das drastische Übertreffen persönlicher Ziele bis hin zur Verlängerung der Dauer ihrer Karriere weit über das hinaus, was bisher als Norm galt. Dies hat zwei sehr große und sehr wichtige Fragen aufgeworfen: *Was genau* tun diese Athleten, um das Beste aus ihrer pflanzlichen Ernährung herauszuholen, und *wie genau* können Sie das auch tun?

Wir werden Ihnen genau das verraten.

Wir lernten von den ausgezeichnetsten, unübersehbaren Athleten der Welt, die sich pflanzlich ernähren – darunter Profi-Fußballer, Basketballer, Fußballer, Tennisspieler, Surfer, Ringer, MMA-Kämpfer, Radfahrer, Triathleten, Langstreckenläufer, Boxer, Kraftdreikämpfer und Bodybuilder – über die spezifischen und differenzierten Elemente ihrer Ernährung und ihres Trainings, die ihnen zu maximalen Ergebnissen mit minimalen Verletzungen verhelfen. Dann haben wir uns daran gemacht, Ihnen eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zu geben, wie Sie das beste Fitnessprogramm mit pflanzlicher Basis für *sich* zusammenstellen können. Wir helfen Ihnen herauszufinden, was genau, wie viel und wann Sie essen sollten (abhängig von bestimmten physiologischen Faktoren wie Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht, Art der Aktivität und Fitnesszielen wie Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft oder Schnelligkeit) – außerdem wie Sie sich schneller und effektiver von intensivem Training erholen und wie Sie in der Küche die leckersten und nährstoffreichsten Lebensmittel zubereiten können.

Neben den persönlichen Erfahrungen von Spitzensportlern, die sich selbst pflanzlich ernähren, werden wir auch viel Input von medizinischen und Ernährungsexperten, einschließlich Ärzten und Ernährungsberatern, einbeziehen. Was sie in ihrer Forschung und bei ihren Patienten gesehen haben, bestätigt, was wir und jeder einzelne der in diesem Kapitel erwähnten Sportler im Fitnessstudio erlebt haben: Pflanzen besitzen die außergewöhnlichen Eigenschaften, die Durchblutung steigern zu können, das Blut mit Sauerstoff zu versorgen, Entzündungen zu unterdrücken, unerwünschte Giftstoffe auszuscheiden, die Muskeln zu nähren, das Herz robust zu halten und das Gehirn zu versorgen – alles, was die sportliche Leistung in die Höhe treibt. Kombiniert mit dem spezifischen Wissen, wie Sie diesen potenten Treibstoff speziell auf Ihren Körper und seine Bedürfnisse zuschneiden können – egal ob er sich bewegt oder ruht –, werden Sie Ihr Training als Athlet mit pflanzenbasierter Ernährung auf die nächste Stufe bringen.

Die Wahrheit ist, dass *jeder* – nicht nur Sportler und diejenigen, die einen aktiven Lebensstil führen – von einer Ernährung mit vermehrt vollwertigen pflanzlichen Lebensmitteln profitieren kann. Wir fordern Sie auf, offen zu bleiben für das, was möglich ist, wenn Sie Ihre Fitness auf ein höheres Niveau bringen, und für die Rolle, die pflanzliche Ernährung für Ihre Gesundheit sowie Ihre sportliche und alltägliche Leistung spielen kann. Wenn Sie unsere Ratschläge – und die Ratschläge dieser Spitzensportler und medizinischen Experten – befolgen, verfügen Sie über eine ganze Reihe von Tools, die Ihnen bei Ihrem Training und Ihrer Leistung helfen und gleichzeitig Ihre allgemeine Gesundheit fördern.

Wie wir bereits gesagt haben, wissen wir, dass dieser Ansatz funktioniert. Aber man muss bereit sein, daran zu arbeiten und ihn langfristig umzusetzen, genau wie diese Athleten es getan haben. Wir hoffen, dass Sie sich sicher fühlen werden, wenn Sie die in diesem Buch beschriebenen Ratschläge befolgen und Ihre neuen und verbesserten Fitnessziele mithilfe von Pflanzen in Angriff nehmen. Wie bei jeder Herausforderung, die es wert ist, angenommen zu werden, wird es einige Hürden geben und Tage, an denen Ihnen die Umsetzung schwerfällt. Aber das Maß des Erfolgs liegt darin, wie Sie sie überwinden. Und wenn Sie sich nachher in die Reihe von Hunderttausenden von Sportlern einreihen, die die Vorteile für die Leistung dank einer pflanzenbasierten Ernährung erfahren haben, werden Sie stärker, schneller und belastbarer sein. In der Zwischenzeit sind wir für Sie da und feuern Sie bei jedem Schritt an.

• • • • •

Einer der größten Vorteile einer pflanzenbasierten Ernährung für Sportler und andere aktive Menschen ist, dass sie Bluthochdruck, Entzündungen, oxidativem Stress, Lipotoxizität und Dysbiose vorbeugt – allesamt Krankheiten, die mit der westlichen Ernährungsweise verbunden sind. Die Ernährung auf pflanzlicher Basis scheint einen Vorteil zu bieten, wenn es um Kraftstoff, Funktion und Erholung geht. Ich werde ständig von pflanzlich ernährten Elite-Athleten inspiriert, die Weltrekorde aufstellen. Gleichermaßen inspirieren mich Menschen in ihren Siebzigern, Achtzigern und darüber hinaus, die sich pflanzlich ernähren und immer noch fit, lebendig und frei von chronischen Krankheiten sind. Für mich ist das der eigentliche Härtetest – nichts übertrifft eine pflanzliche Ernährung, wenn es um die langfristige Gesundheit geht.

Brenda Davis, Diätassistentin, Autorin, Forscherin und Sprecherin

Die Erholungszeit ist der größte Vorteil einer pflanzenbasierten Ernährung. Ich bin in der Lage, mehr zu trainieren und mich dadurch schneller zu verbessern. Da mein Cortisolspiegel durch den Wegfall des Ernährungsstresses gesunken ist, kann ich auch besser schlafen.

Brendan Brazier, Ultramarathon-Champion

Die Industrie hat vor Jahren akzeptiert, dass Sportler mit einer pflanzenbasierten Ernährung überleben können, aber dank der sportlichen Legenden, die den Weg geebnet haben, sehen nun auch andere Gesundheitsexperten, dass wir mit einer pflanzenbasierten Ernährung zu weit mehr imstande sind, als nur zu überleben; wir blühen auf! Ich stellte meine Fachausbildung in Kinesiologie und Diätetik infrage und suchte nach der Wahrheit. Innerhalb einer Woche, in der ich mich (nicht ganz) vollwertig pflanzlich ernährte, drückte ich mehr Gewicht und brach mehr persönliche Rekorde als in den Jahren zuvor. Ich war bereit für den Wettbewerb und spürte am folgenden Tag fast keine Entzündungsreaktion. Die Erleuchtung kam, als ich beim Heben ein tiefes Gespür für meine Positionierung bekam, denn zum ersten Mal hatte ich eine so gute Geist-Körper-Kontrolle wie nie zuvor.

Alyssa Strong, vom *American College of Sports* medizinisch zertifizierte Trainingsphysiologin

Als ich während meiner Physiotherapieschule in Krankenhäusern arbeitete, wurde mir klar, dass ich meine Ernährung umstellen musste, um die gesundheitlichen Probleme zu vermeiden, die ich dort sah. Es war definitiv eine langfristige Entscheidung und nicht eine für kurzfristige Leistungssteigerungen. Wenn Athleten nicht richtig ernährt werden, haben sie keine großartigen Ergebnisse.

Scott Jurek, siebenmaliger Gewinner des Western States 100-Meilen-Laufs und zweimaliger Gewinner des 135-Meilen-Badwater-Ultramarathons

Für mich war die bedeutendste Veränderung nach der Umstellung auf eine pflanzliche Vollwertkost, dass ich mehr Energie und weniger Muskelkater von meinen Trainings hatte. Und dadurch konnte ich einen zusätzlichen Trainingstag in meine Woche einbauen.

Jeremy Reijnders, der fitteste Mann der Niederlande 2018

STICHWORTVERZEICHNIS

A

Adaptogene 116
Anabolika 38, 113, 190
ANDI (Aggregate Nutrient Density Index) 63, 75, 76, 98, 173
  Liste für gängige Lebensmittel 75
Ashwagandha 116, 236
Aufwärmen 179

B

Bluthochdruck 10, 44, 105, 114
Body-Mass-Index (BMI) xii, 73

C

Chlorid 24
Cholesterin 44, 53, 58, 95, 169, 192
  HDL-Cholesterin 93, 95
  LDL-Cholesterin 93, 95
Chrom 24
Cool down 183
COVID-19 49, 196, 211

D

Dehnen 181
Depressionen 15, 105
Dysbiose 10

E

Einkaufslisten 160
Eisen 111
Elektrolyte 22, 65, 77, 113, 177, 202
Entzündungen 46
Enzyme 21, 41
Essenspläne, Erstellung von 140
  Tellermodell für Ausdauersportler 140
  Tellermodell für Kraftsportler 140

F

Fette 85, 93
  einfach ungesättigte 94
  gesättigte 95
  mehrfach ungesättigte 95
  Transfette 95
Fettverbrennung, Mahlzeitenpläne zur 147
Fisch 48
Fluorid 24
Flüssigkeitszufuhr 179

G

Glykämischer Index 46, 78

H

Herzinfarkt 14, 15, 44, 61, 93, 95, 160
Hormone 21, 38, 41, 45, 85, 106, 115
  Schilddrüsenhormone 106
  Wachstumshormone 113

J

Jod 106

K

Kalium 24, 173, 175, 287, 305
Kaloriendichte 26, 27, 141
  Nährstoffdichte vs. 28
Kalzium 24, 107, 121, 130, 173, 238, 287, 304
Kasein 118
Ketose 72
Koffein 114
Kohlenhydrate 63
  Kohlenhydratquellen 80
  Kohlenhydratzufuhr 79
Kreatin 115
Kupfer 24
Kurkuma 175

L

Lipotoxizität 10
Louisiana-Bayou-Diät 208
Lysin 54

M

Magnesium 24, 106, 109, 173, 175, 236, 304
Mahlzeitenkomponenten, pflanzliche 144
Mahlzeitenpläne 17, 81, 144, 146, 147, 160, 199
  Fettverbrennung, zur 147
  Muskelaufbau, für 146
Makronährstoffe 21
Mangan 24
Mentale Stärke 198
Mikronährstoffe 23
Mineralien 22, 74
  pflanzliche Quellen für 24
Misserfolg 197, 198
Molke 118
Muskelaufbau, Mahlzeitenpläne für 146
Muskelkater 172

N

Nährhefe 118
Nährstoffbausteine 31
Nährstoffdichte 28
Nüsse 174

O

Omega-3-Fettsäuren 106

P

Paleo-Diät 51, 52, 208
Perfektionismus 197
Phytonährstoffe 15, 50, 160
Phytoöstrogene 58
Post-Work-out-Nahrung 176, 177
Pre-Work-out-Nahrung 74, 223
Proteine 41
  Proteinbedarf, täglicher 43, 53
  Protein-Grundlagen 42
  Proteinquellen 57

R

Regeneration 181, 186
  Ernährungsregeln für die 177
  Lebensmittel zur 173
Rote Bete 117
Ruhephasen 186

S

Sauerkirschsaft 174
Schlaf 87, 114, 184, 199, 222, 236, 241
Selbstwahrnehmung 197
Selen 24, 106, 109
Soja 59
Spurenelemente 106
  pflanzenbasierte Quellen 24
Stevia 78, 151, 223, 239, 255
Stress, oxidativer 10, 44, 45, 46, 201
Stretch It Out 182
Süßkartoffeln 175

T

Trainingsernährung 177, 178
Triglyceride (MCT) 95

V

Vitamine 23
  pfanzliche Quellen für wasserlösliche 23
  pflanzliche Quellen für fettlösliche 23
  Vitamin A 23, 120, 175
  Vitamin B1 23, 312
  Vitamin B3 23
  Vitamin B5 23
  Vitamin B6 23
  Vitamin B7 23
  Vitamin B9 23
  Vitamin B12 104
  Vitamin C 23, 111, 119, 120
  Vitamin D 105, 122
  Vitamin E 23, 120, 121, 312
  Vitamin K1 23, 107
  Vitamin K2 107

Z

Zielvorstellungen 212
Zink 24, 58, 103, 106, 107, 108, 109, 130, 287

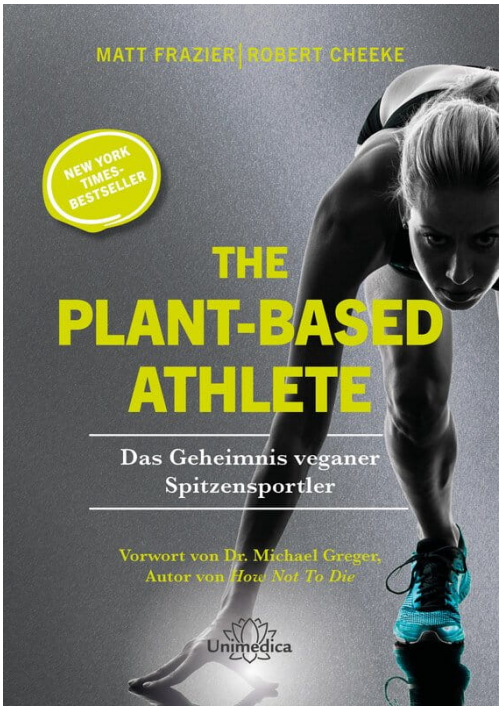
Matt Frazier

The Plant-Based Athlete

Das Geheimnis veganer Spitzensportler

250 Seiten, kart.
erscheint 2023

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de