



Buchtipps: „Ohne Mampf kein Dampf“

## Saft- und Kraftfutter

Wer nicht arbeiten will, der soll auch nicht essen, schrieb der Apostel Paulus. Umgekehrt heißt das: Wer viel schuftet, soll ordentlich futtern. Ausdauersportler schufteten viel und sind auf reichlich Nahrung angewiesen. Und zwar auf die richtige

„Ohne Mampf kein Dampf“: Ralf Kerkeling und Dr. Stefan Graf haben für den Delius Klasing Verlag einen für Ausdauersportler unentbehrlichen Ratgeber verfasst. Ihr illustrierter Ernährungskompass empfiehlt in leicht verdaulicher Weise und auf ernährungswissenschaftlicher Basis die optimale Ernährung für die unterschiedlichen Sportarten und deren entsprechenden Trainingsmethoden.

Ausgehend von den Grundlagen der Ernährung geht es zunächst einmal um die Bedeutung von Makro- und Mikronährstoffen. Dabei verfahren die Verfasser mit systematischer Sorgfalt und unterscheiden sachgemäß zwischen den einzelnen Leistungsebenen im Training, Vorwettkampf, Wettkampf und Regeneration. Dazu kommt der Gender-Aspekt in den Blick, denn Frauen verbrennen anders als Männer. Auch weichen die Fachautoren der heiklen Frage nach dem Sinn und der Gefährlichkeit von Nahrungsergänzungsmitteln nicht aus. Nicht zuletzt geht es um das richtige und reichliche Trinken – und um den korrekten Umgang mit Koffein und Energydrinks. Überaus wichtig für nicht weniger Sportler dürfte das Kapitel über Allergien und Unverträglichkeiten sein sowie der Abschnitt zu Verletzungen.

Das Schmankerl des Ratgebers bilden die erlesenen Rezeptvorschläge. Eine Avocado-Lachs-Stulle zum Frühstück oder doch lieber Overnight Oats? Und dazu ein Heidelbeer-Dickmilch-Shake! Zu Mittag dann zum Beispiel Süßkartoffeln mit Kichererbsen oder Indische Bratkartoffeln. Und abends eine Garnelen-Bohnen-Pfanne. Sicher nicht zufällig schließt sich der Abschnitt Gewichtsmanagement an. Zum Schluss kommen einige verbreitete Ernährungsweisheiten auf den Prüfstand: Mythos oder Wahrheit? Auch hier gibt es klare und nahrhafte Antworten.

**Ralf Kerkeling / Dr. Stefan Graf**  
**„Ohne Mampf kein Dampf“**  
*Optimale Ernährung für Ausdauersportler*

192 Seiten, 64 Fotos und Abbildungen, Format 16,5 x 24 cm, kartoniert  
Euro (D) 19,90 / Euro (A) 20,50 • (ISBN 978-3-667-11849-3)  
Delius Klasing Verlag, Bielefeld

Erhältlich im Buchhandel oder unter [www.delius-klasing.de](http://www.delius-klasing.de)