Ben Urbanke

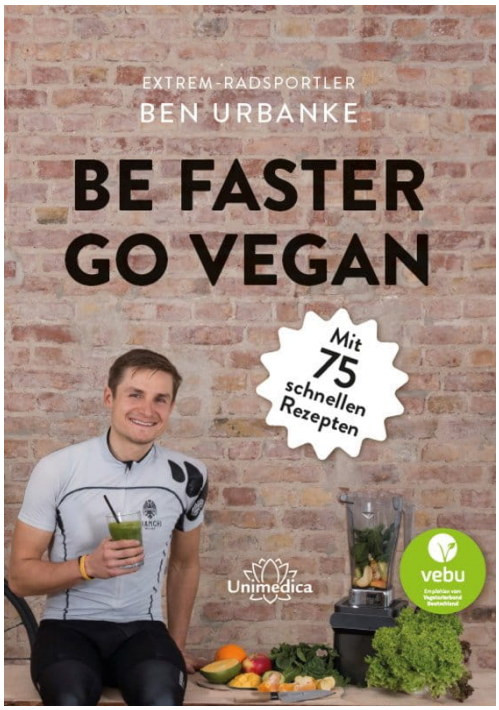
Be faster go vegan

Leseprobe

Be faster go vegan

von Ben Urbanke

Herausgeber: Unimedica



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

INHALT

Einführendes 1
Warum dieses Buch? 5
Was bietet dieses Buch? Und was nicht? 6

2 Sportliches 7
1. Etappe: Auf nach Korsika 8
2. Etappe: Quer durchs Ruhrgebiet 9
3. Etappe: Hochschulsport Münster 10
4. Etappe: Burning Roads 11
5. Etappe: Brevet-Highlights 2014 13
6. Etappe: Borders of Belgium 19
7. Etappe: Trainingslager auf Mallorca und Lanzarote 21
8. Etappe: »Belchen Satt« 24
9. Etappe: HCH Herentals 26
10. Etappe: Paris-Brest-Paris 29

3 Ernährungstheoretisches 33
Die westliche Durchschnittsernährung 34
Du brauchst Energie! 35
Unterschiedliche Trainingstypen 36
Nährstoffe – Die Tankfüllung des Sportlers 38
Energieversorgung vor, während und nach der Belastungseinheit 51
Kleiner Exkurs: Du willst abnehmen? 54

4 Praktisches 57
Meine wichtigsten Grundsätze 58
Superfoods – Nährstoffbomben für deinen Körper 70

5 Persönliches 86
6 Abschließendes 91

7 Köstliches 94

SMOOTHIES/BOWLS

Wassermelone-Minze-Lupine-Smoothie . . 97
Heidelbeere-Limette-Smoothie 97
Lupine-Kokos-Smoothie 98
Erdbeer-Kakao-Lupine-Shake 98
Cashew-Ananas-Lupine-Smoothie . . . 99
Banane-Heidelbeere-Spinat-Smoothie . . 99
Rhabarber-Orange-Gurke-Smoothie . . 102
Rhabarber-Kokos-Minze-Drink 102
Chlorella-Acai-Banane-Heidelbeere-Smoothie 103
Hanfsamen-Lucuma-Kokoswasser . . . 103
Matcha-Mango-Kokos-Smoothie 104
Matcha-Gurke-Sellerie-Smoothie 104
Chia-Mango-Erdbeere-Banane-Smoothie 106
Chia-Kakao-Drink 106
Himbeer-Banane-Avocado-Smoothie . . 107
Banane-Chia-Orange-Smoothie 107
Orange-Ananas-Lupine-Smoothie 110
Erdbeer-Lupine-Erdmandel-Smoothie . . 110
Acai-Heidelbeere-Smoothie 111
Ananas-Mango-Kokos-Smoothie 111


Matcha-Mango-Kokos-Smoothie

Moringa-Orange-Smoothie 112
Lupine-Avocado-Smoothie 112
Goji-Apfel-Ingwer-Zitronen-Shake . . . 113
Banane-Chia-Matcha-Smoothie 113
Moringa-Banane-Avocado-Smoothie . . 115
ACE-Smoothie 115

HAUPTGERICHTE


Käsige Spinat-Nudeln

Zucchini-Spaghetti mit Tomatensoße . . 117
Zucchini-Spaghetti mit Hanf-Pesto und Mandel-Parmesan 118
Pikante Kichererbsen-Nudeln 120
Quinoa-Bowl mit gemischtem Gemüse und Lupinengeschnetzeltem 121
Käsige Spinat-Nudeln 123
Rohköstliches Chili sin carne 123
Thai Kokos-Curry 124
Mango-Dal 125
Quinoa-Bowl mit Kichererbsen und Mais . 126
Raw Lasagne 128


Paprika-Kokos-Chia-Suppe

SUPPEN

Spargel-Lauch-Cashew-Suppe 131
Chia-Gazpacho 131
Paprika-Kokos-Chia-Suppe 132
Sellerie-Chia-Cashew-Suppe 134
Karotten-Cashew-Suppe 134

SALATE

Rohköstlicher Blumenkohl-Salat 136
Rote-Bete-Apfel-Salat 136
Süßkartoffel-Kichererbsen-Salat
mit Avocadodressing 139
Kichererbsen-Sellerie-Salat 140
Weiße-Bohnen-Salat 140

RIEGEL/KUGELN

Chia-Dattel-Kugeln 142
Chia-Maca-Kakao-Kugeln 142
Chia-Erdmandel-Kakao-Kugeln 143
Rohköstliche Sesam-Bällchen 143
Chia-Cranberry-Riegel 144
Goji-Kakao-Kugeln 147
Rohköstliche Zitronen-Kugeln 147


Chia-Cranberry-Riegel


Goji-Kakao-Kugeln

GELE/GETRÄNKE

Orange-Chia-Fresca 149
Chia-Kokos-Ingwer-Drink 149
Chia-Mango-Kokos-Drink 150
Datorade 150
Apfel-Karotte-Ingwer-Drink 153


Chia-Mango-Kokos-Drink


Chia-Acai-Kokos-Pudding
Avocado-Schoko-Traum

PUDDINGS

Superfoods-Pudding 155
Chia-Banane-Kokos-Pudding 155
Chia-Acai-Kokos-Pudding 156
Avocado-Schoko-Traum 156
Chia-Kokos-Himbeer-Pudding 159
Chia-Vanille-Kakao-Puding 159

MÜSLIS/BREAKFAST-BOWLS

Mango-Heidelbeer-Bowl 161
Hafer-Goji-Porridge 161
Amaranth-Mango-Porridge 162
Chia-Goji-Breakfast-Bowl 162
Chia Powermüsli 165
Chia-Kokos-Bowl 165


Superfood-Schokolade


Amaranth-Mango-Porridge

SNACKS/EIS

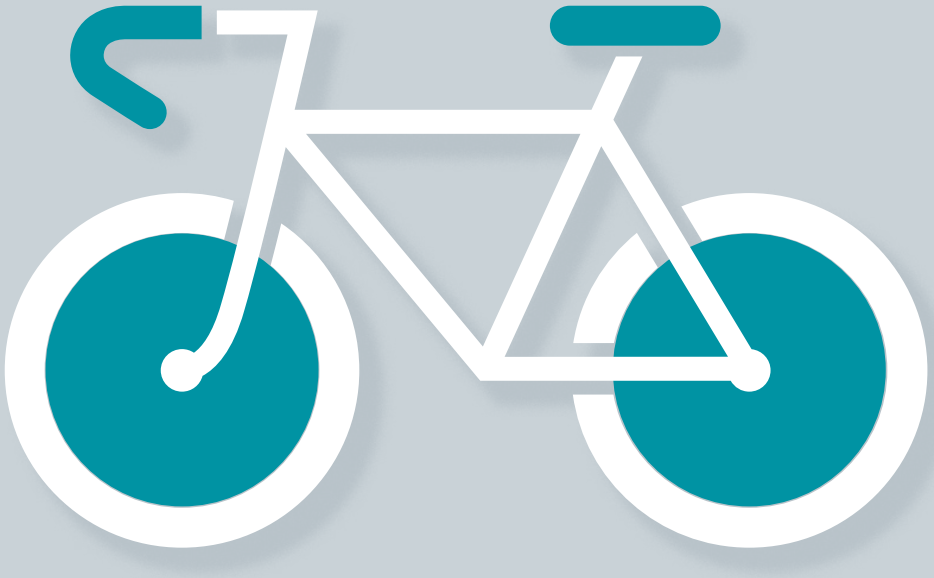
Grünkohlchips 167
Superfood-Hummus 167
Superfood-Schokolade 168
Matcha-Eis 168
Banane-Ananas-Kokos-Eis 171

8 Empfehlenswertes 172


ACP
Audax
club
Parisien
PARIS BREST PARIS
RANDONNEUR

1

EINFÜHRENDES



Radfahren war schon immer meine Leidenschaft. Mich auf das Rennrad zu setzen und durch die Natur zu fahren, gefiel mir schon als Schüler besser, als mit anderen Gleichaltrigen Fußball zu spielen. Radfahren bedeutet für mich draußen zu sein, in der Natur, im Freien. Besonders morgens, wenn die Luft klar ist, fahre ich so oft wie möglich los. Ich genieße das Gefühl, dass mein Körper und das Rad eine funktionierende Einheit bilden, das Tempo und die automatische, fast schon monotone Bewegung meiner Beine. Man kann die Faszination des Radfahrens nur schwer erklären, aber wenn sie einen erst einmal richtig packt, bleibt man vermutlich sein Leben lang »radsüchtig«. In den letzten Jahren ist meine Leidenschaft für das Radfahren immer größer geworden, und ich habe schließlich sogar an einem der berühmtesten Radrennen der Welt sehr erfolgreich teilgenommen. Davon hätte ich vor wenigen Jahren noch nicht zu träumen gewagt.

Eine besondere Rolle bei alldem spielt ganz sicher das Thema Ernährung. Ich bin davon überzeugt, dass meine veränderte Ernährungsweise der Schlüssel zu meiner immensen Leistungssteigerung war und noch immer ist. Ich habe gemerkt, dass ich mich mit einer frischen, vollwertigen, rein pflanzlichen Kost fitter fühle und beim Radfahren einfach deutlich bessere Leistungen bringe. Eigentlich ist es erstaunlich, dass sich Sportler oft so wenig Gedanken machen, was sie ihrem Körper beim Sport zumuten. Bei Radrennen wird man von den Veranstaltern üblicherweise mit Erbseneintopf, Pommes oder Käse- und Salamistullen »verpflegt« – eine optimale Versorgung für Sportler sieht aber ganz sicher anders aus! Viele setzen daher zusätzlich auf Energie-Riegel und Gele, die man im Drogeriemarkt oder im Sporthandel kaufen kann. Sie sollen unterwegs die nötige Energie liefern – schnell und unkompliziert. Das klingt verheißungsvoll, und so ist

um Fertignahrung für Sportler eine große Industrie mit riesigen Umsätzen entstanden. Aber sind solche Produkte tatsächlich optimal auf sportliche Aktivitäten abgestimmt? Schaut man sich die Inhaltsstoffe der Produkte an, so kann man das schwerlich glauben!

Doch gibt es überhaupt Alternativen? Die Antwort ist fast schon erschreckend simpel: natürlich! Statt auf Industriefood setze ich auf frische unverarbeitete Lebensmittel, die meinen Körper nicht belasten, sondern mir lang anhaltende Energie liefern. Statt Weißmehlprodukten, die nur »leere Kalorien« liefern, stehen heute vollwertige Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte auf meinem Speiseplan. Meine Ernährung ist inzwischen rein pflanzlich, also vegan, mit einem hohen Rohkostanteil. Klingt aufwändig? Keineswegs! In diesem Buch möchte ich dir zeigen, wie einfach und unkompliziert diese Art der Ernährung umzusetzen ist und wie du bereits mit kleinen Änderungen deines Speiseplans viel mehr Leistung erbringen kannst. Natürlich bekommst du von mir auch Infos zu den wichtigsten Nährstoffen für Sportler sowie Tipps für die optimalen Zeitpunkte der Nahrungsaufnahme. Ich habe zusätzlich viele Rezepte für dich zusammengestellt, die dir den Ein- und Umstieg in eine gesunde, natürliche und leistungssteigernde Ernährung erleichtern werden. Keine Angst: Du musst nicht von heute auf morgen alles umkrempeln! Fang einfach an, geh ganz entspannt mit deiner Ernährungsumstellung um und erlebe, welche positiven Änderungen in deinem Körper eintreten. Das wird dich garantiert motivieren, den Weg weiter zu gehen!

Vor einiger Zeit bin ich dazu übergegangen, meine Verpflegung für Trainingseinheiten und Rennen selber herzustellen, und meine großen Leistungssteigerungen der letzten Jahre geben mir Recht. Magenprobleme und Leistungstiefs nach der Verpflegungspause kenne ich schon lange nicht mehr, Heißhunger und den berüchtigten »Mann mit dem Hammer« sowieso nicht. Ich habe stattdessen mehr Energie zur Verfügung und benötige deutlich kürzere Regenerationsphasen. Im Januar 2015 bin ich 30 Tage hintereinander jeden Tag auf mein Rennrad gestiegen und habe täglich mindestens 100 Kilometer zurückgelegt. Am letzten Tag habe ich sogar eine 300-Kilometer-Tour bewältigt – alles ohne Muskelkater! Im August 2015 habe ich mir einen großen Traum erfüllt und bin das berühmte Radrennen Paris-Brest-Paris sehr erfolgreich gefahren – in weniger als 50 Stunden für eine Strecke von 1.200 Kilometern mit 12.000 Höhenmetern. Niemals hätte ich eine solche Leistung für möglich gehalten!


BE FASTER
GO VEGAN
FIBUR

Aber keine Sorge: Du musst nicht jeden Tag 100 Kilometer Rad fahren können. Es ist egal, ob du Anfänger, ambitionierter Hobbysportler oder bereits Profi bist. Es ist egal, ob du Rennradfahrer, Schwimmer, Triathlet oder Läufer bist oder ob du einfach einen anstrengenden Alltag hast, der dir alles abverlangt. Jeder kann seinen Körper mithilfe einer vernünftigen Ernährung entlasten, kann leistungsfähiger, wacher und konzentrierter werden. Folge mir durch das Buch und du wirst sehen, dass eine gesunde Ernährung keine Raketenwissenschaft, sondern vor allem mit viel Spaß und ganz neuen Geschmackserlebnissen verbunden ist.

Keine Angst, du musst deine kostbare Freizeit zukünftig nicht häufiger in der Küche statt auf dem Rad oder im Schwimmbad verbringen, um komplizierte und zeitaufwändige neue Gerichte zuzubereiten! Ich selber bin schließlich auch kein Profisportler, der den Luxus hat, sich den ganzen Tag seinem Training und seiner Ernährung widmen zu dürfen. Ich fahre in meiner Freizeit. Gerade deshalb sind meine Gerichte extrem schnell vor- und zubereitet.

Warum dieses Buch?

Nicht nur mir selbst fiel auf, wie sehr sich meine Leistungen während meiner Ernährungsumstellung verbesserten. Auch meinen Radfreunden, mit denen ich schon seit einigen Jahren regelmäßig trainiere, blieb nicht verborgen, dass ich immer häufiger vorneweg fuhr und nach den Einheiten noch ziemlich fit war. Angesichts einer solch deutlichen Leistungssteigerung kann bei Mitfahrern leicht der Verdacht aufkommen, dass man mit irgendwelchen Mittelchen nachhilft. Genau das tue ich ja auch, aber weder mit Eigenblut, noch mit EPO, sondern ganz einfach mit einer gut durchdachten Ernährung, die mir zu ordentlicher Power verhilft.

Zunehmend bekamen auch andere Radbegeisterte während der Rennen mit, dass ich mich anders ernähre als sie selbst. Sie wollten wissen, was das eigentlich für »komische Bällchen oder Samen« sind, die ich stets dabei habe. Über so ein Interesse freue ich mich bis heute sehr und erkläre immer gerne, welche positiven Auswirkungen meine Ernährung auf meine Leistungen hat. Nicht wenige Radkollegen hat das sogar tatsächlich dazu motiviert, meine Tipps in die Praxis umzusetzen, und auch sie haben ähnlich positive Veränderungen zu verzeichnen.

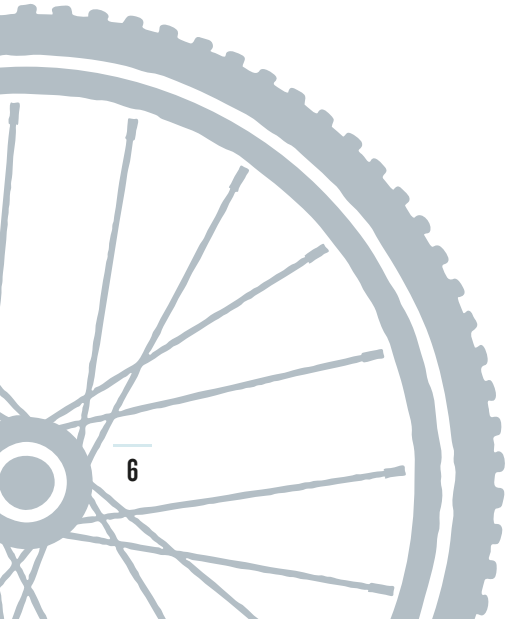
All die Nachfragen und vor allem das positive Feedback brachten mich schließlich auf die Idee, dieses Buch zu schreiben. Ich möchte dir zeigen, welche großartigen Möglichkeiten eine gut geplante rein pflanzliche Ernährung besonders für Ausdauersportler bietet.

Du wirst nicht geschwächt vom Rad kippen oder nach einem langen Lauf das Taxi nach Hause anrufen müssen. Im Gegenteil: Du wirst deine Leistungen steigern, dich vom ›Mann mit dem Hammer‹ verabschieden und den Muskelkater zum Schweinehund in die Ecke schicken können. Doch nicht nur beim Sport, sondern auch im Alltag wirst du dich besser fühlen – fitter, wacher und konzentrierter.

Was bietet dieses Buch? Und was nicht?

Dieses Buch soll dich dazu »anstiften«, deinen Körper mit Nahrungsmitteln zu »betanken«, die dir jede Menge Energie liefern. Es soll dir helfen, die optimalen Lebensmittel und Nährstoffquellen für sportliche Leistungssteigerung und erhöhtes Wohlbefinden zu entdecken, und gleichzeitig aufzeigen, welche Lebensmittel du zukünftig unbedingt meiden solltest. Neben vielen Infos erhältst du jede Menge ganz einfache und schnell zubereitete Rezepte, damit du die neu gewonnenen Erkenntnisse auch gleich in die Praxis umsetzen kannst.

Dieses Buch ist allerdings kein Sport- oder Ernährungsbuch, das wissenschaftlich-fundiert extrem in die Tiefe geht. Du hältst mit »Be faster – go vegan« einen kompakten Ratgeber in der Hand, der alles Wichtige kurz und bündig vermittelt. Wenn du bereit bist, dann kannst du direkt mit der Ernährungsumstellung anfangen.



Ernährungsweise einen immensen und durchweg positiven Einfluss auf Leistung und Regeneration hat. Die Trainingslager waren für mich der ultimative Test und mein Fazit fiel äußerst positiv aus. Es ist eigentlich ganz einfach: Gib deinem Körper Energie aus optimalen Quellen, und laufe damit zu neuen Höchstformen auf!

8. ETAPPE: »Belchen Satt«

»Belchen satt« klingt lustig, viel zu lachen hat man aber ehrlich gesagt auf der Strecke nicht. Zusammen mit meinem Radfreund Tobias, den ich in Belgien kennengelernt hatte, begab ich mich im April 2015 auf die 620 Kilometer lange Radstrecke, auf der ich insgesamt 12.400 Höhenmeter zu bewältigen hatte. Dieses Brevet zählt aufgrund seiner Höhenmeter zu den Super-Brevets. Teilweise hatte der Weg hinauf zum Gipfel Steigungen von bis zu 24 Prozent. »Belchen« heißt nämlich nichts anderes als Berg. Um die Herausforderung komplett zu machen, mussten wir die Strecke in 54 Stunden bewältigen. Wir fuhren durch den Schwarzwald, das Jura-Gebirge und die Vogesen. Grundsätzlich kann man die Strecke ganzjährig fahren, doch Schnee und Eis auf den Gipfeln machen einem im Winter das Leben schwer. Im April waren wir die ersten Fahrer, die sich offiziell auf den Weg machten.

Los ging es in Freiburg um 01:15 Uhr in der Nacht, bei Temperaturen um den Gefrierpunkt. Ich hatte jede Menge Energiebällchen dabei, dazu Studentenfutter und Gojibeeren, sowie Matcha zum Wachbleiben. Außerdem natürlich Chiasamen. Auf dem Schweizer Streckenabschnitt gab es viele Brunnen. So konnte ich mir immer wieder problemlos einen stärkenden Chia-Drink zubereiten.

Tagsüber gingen die Temperaturen in die Höhe und die Strapazen der ersten Nacht waren schnell vergessen. Auf einer Wiese vor einem verlassenen Restaurant gestatten wir uns den ersten Powernap. Dann brach die zweite Nacht an und wir standen vor einem weitaus größeren Problem. Die Strecke führt über einen Fluss, den man per Fußgängerbrücke überqueren kann – eigentlich. Nur war die Brücke in dieser Nacht leider komplett gesperrt. Man hatte wohl vergessen, uns diese »Kleinigkeit« mitzuteilen. Es gab keine Chance, den Fluss auf andere Weise zu überqueren, die Brückenbodenbretter waren marode – rechts und links ging es einen steilen Abhang hinab. Nun sank die Stimmung in Richtung Gefrierpunkt. Im Dauerregen machten wir uns völlig übermüdet auf den alternativlosen 1,5 Stunden

8. Etappe: »Belchen Satt«

623,5 km	34:05:46	12.879 m
Distanz	Zeit	Höhenmeter



langen Umweg, der zu allem Überfluss über einen geschotterten Wanderweg führte. Die Angst vor einem Platten und die eisige Kälte saßen uns permanent im Nacken.

Später in der Nacht entschieden wir uns für einen weiteren Powernap, bevor es tagsüber dann in die Vogesen gehen sollte. In einer kleinen Stadt suchten wir einen offenen Bankvorraum. Mittlerweile ist das mein Geheimtipp für alle verrückten Marathon-Radfahrer, denn es gibt wenige Orte, die einem mitten in der Nacht eine trockene und warme Möglichkeit zum Powernap bieten. In die Vorräume der ersten beiden Banken, die wir ansteuerten, kamen wir leider nicht rein, sie waren verschlossen. Erst als wir fast schon wieder am Ortsausgang waren, entdeckten wir noch eine dritte Bank. Wir hatten in zweierlei Hinsicht Glück: Der Vorraum war geöffnet und nicht beleuchtet, was das Schlafen einfacher macht. 30 Minuten gönnten wir uns, bevor es weiterging.

Im ersten kleinen Dorf in den Vogesen angekommen empfing uns ein älterer Herr mit den Worten: »Heute regnet es. Und morgen auch. Willkommen in den Vogesen!«. Er sollte recht behalten.

Aber dieses Risiko besteht eigentlich immer, und durchweg optimales Radwetter hast man selten. Wir bewältigten also die restlichen Belchen im Regen und genossen den Abschluss der Tour im wunderschönen Rheintal. Nach 45 Stunden erreichten wir müde aber glücklich das Ziel.

9. ETAPPE: HCH Herentals

Im Juli 2015 begab ich mich auf das nächste Abenteuer: Mein erstes 1.200-Kilometer-Brevet stand an. Gestartet wurde im belgischen Herentals. Die Startplätze für dieses Rennen sind äußerst limitiert, lediglich 50 Fahrer konnten sich anmelden. Weil das Rennen mit dieser geringen Starterzahl sehr exklusiv ist, gibt es stets eine sehr internationale Besetzung von Fahrern, die extra für dieses Rennen zum Beispiel aus Japan, Amerika und Brasilien einfliegen.

Im Frühsommer hatte ich noch einmal zwei Wochen radelnd auf Mallorca verbracht, wo ich im Regen ziemlich heftig gestürzt war. Eine enge Haarnadelkurve war mir zum Verhängnis geworden: Durch die schlechten Straßenverhältnisse war es mir nicht gelungen, rechtzeitig zu bremsen und so hatte ich mit dem Straßengraben Vorlieb nehmen müssen. Die Alternative wäre gewesen, frontal in ein herankommendes Auto zu krachen. Ganz klar:

9. Etappe: HCH Herentals

1.201,4 km	48:25:12	8.129 m
Distanz	Zeit	Höhenmeter



Dänemark
Ochtrup
Wilhelmstein
Hannover
Niederlande
Deutschland
Dortmund
Essen
Düsseldorf
Antwerpen
Brüssel
Bruxelles
Brussel
Köln
Bonn
Belgien
Luxembourg
Reims
Paris
Brest
Orléans
Basel
Schweiz
Frankreich
Reims
Paris
Monaco
Orléans
Spanien



Unterschiedliche Trainingstypen

Was die Bereitstellung von Energie angeht, stellt es zunächst einmal einen entscheidenden Unterschied dar, welche Art Sport man überhaupt ausübt. Ein 100-Meter-Sprinter benötigt beispielsweise für seine sehr kurzen Belastungen Energie aus ganz anderen Quellen als ein Ausdauersportler oder jemand, der Krafttraining betreibt. Für den Sprinter ist es wichtig, für eine extrem kurze Zeitspanne einen maximalen Energie-Kick zu bekommen, während ein Ausdauersportler eine möglichst stabile Energieversorgung über einen längeren Zeitraum benötigt. Wer jedoch in erster Linie Muskeln aufbauen will, muss vor allem viel Protein tanken. Es gibt also nicht DIE Ernährung für Sportler, sondern sie ist je

nach Trainingstyp und natürlich auch Trainingsziel ganz individuell zu betrachten. Um so wichtiger ist es also, sich im Vorfeld eingehender mit der eigenen »Energieversorgung« zu beschäftigen.

Unabhängig von der Zielsetzung aber ist es letztlich entscheidend, die richtigen Nährstoffe im richtigen Verhältnis zum richtigen Zeitpunkt zu sich zu nehmen. Bei Ausdauersportlern wie Läufern, Radfahrern oder Triathleten muss die Energieversorgung besonders gut geplant sein, sonst laufen sie Gefahr, Hungerattacken zu erleiden oder durch die falsche Nahrung Verdauungsprobleme zu bekommen. Nicht nur die richtige Zusammenstellung von Nahrung und damit Nährstoffen ist immens wichtig, sondern also auch das Timing. Legst du erst nach, wenn du dich schlapp und hungrig fühlst, hast du den richtigen Zeitpunkt leider längst verpasst. Man kann hier das Bild der Dampflok gut heranziehen, denn auch bei dieser muss man rechtzeitig Kohle nachlegen, damit sie auf Hochtouren fahren kann. Dasselbe gilt für den Flüssigkeitshaushalt: Du musst trinken, bevor der Durst kommt! Ein weiteres bekanntes Problem ist, dass viele Ausdauersportler häufig während einer längeren Belastungseinheit irgendwann unter Magenproblemen, Krämpfen oder Durchfall leiden. Solche Probleme sind in erster Linie einer falschen Verpflegung geschuldet. Es ist also immens wichtig, möglichst leicht verdauliche Nahrung zu sich zu nehmen, die Energie liefert, den Körper aber nicht zusätzlich belastet.

Ein weiterer wichtiger Aspekt beim Sport ist die Regenerationsphase. Je kürzer die Zeit, die dein Körper braucht, um sich von einer Sporteinheit zu erholen, desto schneller kannst du nachlegen und das Training wird effektiver. Man könnte sogar sagen, dass nicht die Belastung selbst, sondern die Regenerationsgeschwindigkeit der leistungslimitierende Faktor ist. Und auch auf die Regeneration hat die richtige Ernährung einen größeren Einfluss, als die meisten Sportler vermutlich annehmen. Wenn du also keine Lust auf Muskelkater und lange Trainingspausen hast, kann ich dich beruhigen, denn beides kannst du verhindern.

Kurz gesagt: Ernährung ist das A und O. Vor langen Belastungen ist die Planung der Energieversorgung immens wichtig. Kleinste Fehler Nährstoffe und Timing betreffend, können zu dramatischen Leistungseinbußen führen. Bei kurzfristigen Belastungen kann der Körper eine falsche Ernährung vor oder während der Belastung klaglos hinnehmen oder ausgleichen. Auf Dauer kommt es aber auch hier zu Leistungseinbußen.

Als Nächstes möchte ich dir einige sehr wichtige Nährstoffe etwas umfangreicher vorstellen, denn es ist wichtig zu verstehen, welche Funktion sie in unserem Körper einnehmen und welche Bedeutung sie für uns als Sportler haben.



Moringa-Banane-Avocado-Smoothie



kcal	KJ	E	Fett	KH
263,60	1096,60	5,50	12,43	32,70

ZUTATEN

250 ml Mandeldrink (z. B. von Natumi) oder Kokoswasser (z. B. von Dr. Goerg)

1/2 Orange

1 Banane

1/2 Avocado

1 Handvoll Spinat

1 cm frischer Ingwer

1 EL Moringa

5 Tropfen Vanilleextrakt

ZUBEREITUNG

1. Banane, Ingwer und Orange schälen. Avocado ebenfalls schälen und entkernen bzw. auslöffeln.
2. Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

ACE-Smoothie



kcal	KJ	E	Fett	KH
225,30	945,60	5,97	2,14	36,40

ZUTATEN

250 ml stilles Wasser oder Kokoswasser (z. B. von Dr. Goerg)

1 Orange

1/2 Zitrone

2 Karotten

2 cm frischer Ingwer

10 g Gojibeeren

5-10 Eiswürfel

ZUBEREITUNG

1. Ingwer, Orangen und Zitronen schälen. Karotten evtl. ebenfalls schälen (wenn nicht in Bio-Qualität).
2. Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Quinoa-Bowl mit Kichererbsen und Mais



kcal	KJ	E	Fett	KH
1263,90	5294,10	61,09	34,62	167,14

ZUTATEN

200 g Quinoa-Quick (von Govinda) oder normale Quinoa

1/2 rote Zwiebel, geschält

1 Knoblauchzehe, geschält

1 Tomate

150 g Kichererbsen (vorgekocht)

150 g Mais (vorgekocht)

50 g Cranberries

25 g Hanfsamen (ungeschält)

2 EL Hanföl

Frisches Basilikum

Meersalz und Pfeffer nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. Quinoa-Quick bzw. Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Tomate waschen und grob würfeln.
3. Kichererbsen und Mais in ein Sieb geben und gut abspülen.
4. Quinoa in eine Schüssel geben, alle Zutaten bis auf das Basilikum unterrühren.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum abwaschen, klein hacken und darüber streuen.





Goji-Kakao-Kugeln



kcal	KJ	E	Fett	KH
1069,00	4466,30	22,17	32,06	166,32

ZUTATEN

200 g Medjoul-Datteln (entkernt)
50 g Sonnenblumenkerne
50 g Cashewkerne
25 g Kakaopulver
25 g Kokosflocken
1 TL Kokosöl
1/2 TL Vanilleextrakt
1 Prise Salz
25 g Gojibeeren
25 g Chiasamen

ZUBEREITUNG

1. Datteln in einer Küchenmaschine kleinhacken.
2. Alle anderen Zutaten dazugeben und fein schreddern.
3. Aus der Masse mit feuchten Händeln Kugeln formen und diese vor dem Verzehr mindestens 1 Stunde im Kühlschrank lagern.

Rohköstliche Zitronen-Kugeln



kcal	KJ	E	Fett	KH
1050,80	4396,00	17,20	49,70	101,88

ZUTATEN

150 g Medjoul-Datteln (entkernt)
100 g Mandeln
75 g Kokosflocken
1 TL Zitronenabrieb
1 TL Vanilleextrakt
2 TL Zitronensaft
1 Prise Meersalz

ZUBEREITUNG

1. Datteln in einer Küchenmaschine kleinhacken.
2. Alle anderen Zutaten dazugeben und fein schreddern.
3. Aus der Masse mit feuchten Händeln Kugeln formen und diese vor dem Verzehr mindestens 1 Stunde im Kühlschrank lagern.

Superfood-Schokolade

kcal	KJ	E	Fett	KH
1464,00	6044,00	27,00	122,30	43,25

ZUTATEN

200 g dunkle Schokolade (z. B. von Vivani »Feine Bitter 85 % Cacao«)

50 g Chiasamen

5 g Kokosraspel

1 EL Zitronenabrieb

1 Prise Meersalz

OPTIONAL

10 g Gojibeeren

ZUBEREITUNG

1. Die Schokolade in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, dabei immer gut umrühren, bis sie weich und cremig ist.
2. Vom Herd nehmen und Chiasamen, Kokosraspel und Zitronenabrieb unterrühren.
3. Die Masse gleichmäßig auf ein mit Backpapier belegtes Blech gießen und abkühlen lassen.
5. Herausnehmen und in mundgerechte Stücke brechen und genießen.

Matcha-Eis

kcal	KJ	E	Fett	KH
176,00	738,00	2,40	0,40	40,00

ZUTATEN

2 Bananen, gefroren

1 EL Matcha

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und zu einer cremigen Masse verarbeiten. Ist das Eis nicht fest genug, entweder noch gefrorene Frucht hinzufügen oder für 1 Stunde in den Tiefkühler geben.

TIPP

Die Früchte sollten in grobe Stücke geschnitten werden und mindestens 12 Stunden einfrieren.



Index

A

Abnehmen 54, 62
Acai 72
  Acai-Heidelbeere-Smoothie 111
  Chia-Acai-Kokos-Pudding 156
  Chlorella-Acai-Banane-Heidelbeere-Smoothie 103
Algen 74
Alkalisch 62
Alkohol 39, 64
Alpha-Linolsäure 42, 76
Amaranth 45, 50, 64, 68, 71
  Amaranth-Mango-Porridge 162
  Avocado-Schoko-Traum 156
  Chia-Kokos-Himbeer-Pudding 159
  Chia Powermüsli 165
  Superfoods-Pudding 155
Aminosäuren 44, 45, 50, 66, 70, 76, 80, 81, 83
Antioxidantien 70, 72, 74, 77, 78, 81, 83, 85
Aromen 56, 59
Aroniabeere 72
Arthrose 63
Atmung 62
Ausdauerleistung 53
Ausdauersportler 6, 36, 37, 40, 42, 45
Avocado 41, 50, 67
  Avocado-Schoko-Traum 156
  Banane-Chia-Orange-Smoothie 107
  Chia-Kakao-Drink 106
  Himbeer-Banane-Avocado-Smoothie 107
  Kichererbsen-Sellerie-Salat 140
  Lupine-Avocado-Smoothie 112
  Matcha-Gurke-Sellerie-Smoothie 104
  Moringa-Banane-Avocado-Smoothie 115
  Raw Lasagne 128
  Süßkartoffel-Kichererbsen-Salat mit Avocadodressing 139

B

Ballaststoffe 39, 52, 68, 72, 73, 79, 85
Baobab 72
  Rhabarber-Orange-Gurke-Smoothie 102
Basisch 62, 63, 65, 66, 74, 80, 85
Belastungseinheit 37, 46, 51, 52, 53, 77
Bio 60
Biologische Wertigkeit 44, 68, 70, 71
Biotin 75
Blutbild 38
Blutbildung 51
Blutzuckerspiegel 40, 53, 55, 74, 79
Borders of Belgium 19
Brokkoli 39, 47, 50, 67
  Thai Kokos-Curry 124
Buchweizen 64, 68
Buchweizennudeln
  Käsige Spinat-Nudeln 123
  Pikante Kichererbsen-Nudeln 120
  Thai Kokos-Curry 124
Burning Roads 11

C

Champignons 50
Chiasamen 20, 23, 41, 45, 47, 50, 64, 74
  Banane-Chia-Matcha-Smoothie 113
  Banane-Chia-Orange-Smoothie 107
  Banane-Heidelbeere-Spinat-Smoothie 99
  Cashew-Ananas-Lupine-Smoothie 99
  Chia-Acai-Kokos-Pudding 156
  Chia-Banane-Kokos-Pudding 155
  Chia-Cranberry-Riegel 144
  Chia-Dattel-Kugeln 142
  Chia-Erdmandel-Kakao-Kugeln 143
  Chia-Gazpacho 131
  Chia-Goji-Breakfast-Bowl 162

Chia-Kakao-Drink 106
Chia-Kokos-Bowl 165
Chia-Kokos-Himbeer-Pudding 159
Chia-Kokos-Ingwer-Drink 149
Chia-Maca-Kakao-Kugeln 142
Chia-Mango-Erdbeere-Banane-Smoothie 106
Chia-Mango-Kokos-Drink 150
Chia Powermüsli 165
Chia-Vanille-Kakao-Pudding 159
Goji-Kakao-Kugeln 147
Hafer-Goji-Porridge 161
Himbeer-Banane-Avocado-Smoothie 107
Mango-Heidelbeer-Bowl 161
Orange-Chia-Fresca 149
Paprika-Kokos-Chia-Suppe 132
Sellerie-Chia-Cashew-Suppe 134
Spargel-Lauch-Cashew-Suppe 131
Superfood-Hummus 167
Superfood-Schokolade 168
Superfoods-Pudding 155
Chlorella 74
Banane-Heidelbeere-Spinat-Smoothie 99
Chlorella-Acai-Banane-Heidelbeere-Smoothie 103
Chlorophyll 66, 75, 81, 83, 85
Cholesterinspiegel 41, 42, 79, 80, 85
Clean Eating 59, 60

D

Dextrine 39
Diät. Siehe Abnehmen
Disaccharide (Zweifachzucker) 39
Durchschnittsernährung 34
Durst 37, 53

E

Einfachzucker. Siehe Monosaccharid
Eisen 49, 72, 74, 76, 77, 80
Eiweiß 35, 44, 71, 75, 80
Enzyme 61
Erbsenprotein 45, 64
Erdmandeln 50, 75
Erdnüsse 45
Pikante Kichererbsen-Nudeln 120

F

Fette 40, 42, 43
Fettsäuren. Siehe Fette
Fructose (Fruchtzucker) 39

G

Gele/Getränke
Apfel-Karotte-Ingwer-Drink 153
Chia-Kokos-Ingwer-Drink 149
Chia-Mango-Kokos-Drink 150
Datorade 150
Orange-Chia-Fresca 149
Gerstengras 45, 47, 85
Getreide 59, 61, 63, 68
Glukose (Traubenzucker) 39, 55
Glukose (Zucker) 38
Gluten 68
Glykogen 39, 55
Gojibeeren 50, 76
ACE-Smoothie 115
Chia-Goji-Breakfast-Bowl 162
Chia-Kokos-Bowl 165
Chia Powermüsli 165
Goji-Apfel-Ingwer-Zitronen-Shake 113
Goji-Kakao-Kugeln 147
Hafer-Goji-Porridge 161
Lupine-Avocado-Smoothie 112
Superfood-Schokolade 168
Superfoods-Pudding 155
Grünkohl 47, 66
Grünkohlchips 167
Gurke
Chia-Kakao-Drink 106
Matcha-Gurke-Sellerie-Smoothie 104
Quinoa-Bowl mit gemischtem Gemüse und Lupinengeschnetzeltem 121
Rhabarber-Orange-Gurke-Smoothie 102

H

Haferflocken 45, 50, 84
Chia Powermüsli 165
Hafer-Goji-Porridge 161
Hämoglobin 49, 83
Hanföl 41, 76

Hanfsamen
Chia-Erdmandel-Kakao-Kugeln 143
Chia Powermüsli 165
Hanfsamen-Lucuma-Kokoswasser 103
Quinoa-Bowl mit Kichererbsen und Mais 126
Rote-Bete-Apfel-Salat 136
Zucchini-Spaghetti mit Hanf-Pesto und Mandel-Parmesan 118
Hauptgerichte
Käsige Spinat-Nudeln 123
Mango-Dal 125
Pikante Kichererbsen-Nudeln 120
Quinoa-Bowl mit gemischtem Gemüse und Lupinengeschnetzeltem 121
Quinoa-Bowl mit Kichererbsen und Mais 126
Raw Lasagne 128
Rohköstliches Chili sin carne 123
Thai Kokos-Curry 124
Zucchini-Spaghetti mit Hanf-Pesto und Mandel-Parmesan 118
Zucchini-Spaghetti mit Tomatensoße 117
HCH Herentals 26
Heißhunger 3, 40, 55, 84
Herz-Kreislauf-Erkrankungen 42
Hülsenfrüchte 39, 44, 61, 64

I

Immunsystem 46, 49, 73
Insektizide 59, 60

K

Kaffee 49, 65, 81
Kakao 50, 77
Acai-Heidelbeere-Smoothie 111
Avocado-Schoko-Traum 156
Chia-Erdmandel-Kakao-Kugeln 143
Chia-Kakao-Drink 106
Chia-Kokos-Bowl 165
Chia-Maca-Kakao-Kugeln 142
Chia-Vanille-Kakao-Pudding 159
Erdbeer-Kakao-Lupine-Shake 98
Goji-Kakao-Kugeln 147
Lupine-Avocado-Smoothie 112
Rohköstliche Sesam-Kugeln 143
Superfoods-Pudding 155
Kakaobutter 41
Kalzium 47
Kohlenhydrate 38, 39, 40, 52, 53, 54, 55
Kokosfett 41
Kokosnuss 77
Kokoswasser
Acai-Heidelbeere-Smoothie 111
ACE-Smoothie 115
Ananas-Mango-Kokos-Smoothie 111
Apfel-Karotte-Ingwer-Drink 153
Cashew-Ananas-Lupine-Smoothie 99
Chia-Kokos-Ingwer-Drink 149
Chia-Mango-Erdbeere-Banane-Smoothie 106
Chia-Mango-Kokos-Drink 150
Chlorella-Acai-Banane-Heidelbeere-Smoothie 103
Erdbeer-Lupine-Erdmandel-Smoothie 110
Goji-Apfel-Ingwer-Zitronen-Shake 113
Hanfsamen-Lucuma-Kokoswasser 103
Heidelbeere-Limette-Smoothie 97
Himbeer-Banane-Avocado-Smoothie 107
Lupine-Avocado-Smoothie 112
Matcha-Gurke-Sellerie-Smoothie 104
Matcha-Mango-Kokos-Smoothie 104
Moringa-Banane-Avocado-Smoothie 115
Moringa-Orange-Smoothie 112
Orange-Ananas-Lupine-Smoothie 110
Orange-Chia-Fresca 149
Rhabarber-Kokos-Minze-Drink 102
Rhabarber-Orange-Gurke-Smoothie 102
Konzentration 31, 45, 83
Korsika 8

L

Laktose (Milchzucker) 39
Lebendige Nahrung 61
Linolsäure 42, 76
Lucuma 78
- Ananas-Mango-Kokos-Smoothie 111
- Chia-Vanille-Kakao-Pudding 159
- Hanfsamen-Lucuma-Kokoswasser 103
- Rhabarber-Orange-Gurke-Smoothie 102

Lupine 79
- Ananas-Mango-Kokos-Smoothie 111
- Banane-Ananas-Kokos-Eis 171
- Cashew-Ananas-Lupine-Smoothie 99
- Erdbeer-Kakao-Lupine-Shake 98
- Erdbeer-Lupine-Erdmandel-Smoothie 110
- Heidelbeere-Limette-Smoothie 97
- Lupine-Avocado-Smoothie 112
- Lupine-Kokos-Smoothie 98
- Orange-Ananas-Lupine-Smoothie 110
- Quinoa-Bowl mit gemischtem Gemüse und Lupinengeschnetzeltem 121
- Wassermelone-Minze-Lupine-Smoothie 97

Lysin 44, 72, 84

M

Maca 45, 47, 50, 80
- Acai-Heidelbeere-Smoothie 111
- Chia-Maca-Kakao-Kugeln 142

Magenprobleme 3, 20, 28, 37, 52
Magnesium 46, 63, 68, 72, 77, 84
Mais
- Quinoa-Bowl mit Kichererbsen und Mais 126
- Rohköstliches Chili sin carne 123
- Süßkartoffel-Kichererbsen-Salat mit Avocadodressing 139

Makronährstoffe 35, 38, 46, 66
Maltose (Malzzucker) 39
Mandeln
- Chia-Cranberry-Riegel 144
- Chia-Erdmandel-Kakao-Kugeln 143
- Rohköstliche Sesam-Kugeln 143
- Rohköstliche Zitronen-Kugeln 147
- Zucchini-Spaghetti mit Hanf-Pesto und Mandel-Parmesan 118

Mann mit dem Hammer 53, 55
Matcha 81
- Banane-Chia-Matcha-Smoothie 113
- Matcha-Eis 168
- Matcha-Gurke-Sellerie-Smoothie 104
- Matcha-Mango-Kokos-Smoothie 104

Mikronährstoffe 38, 46, 66, 69, 74, 77
Mikroverletzungen 45, 54
Mineralstoffe 38, 46, 52, 53, 63, 85
Minze
- Rhabarber-Kokos-Minze-Drink 102
- Rohköstlicher Blumenkohl-Salat 136
- Wassermelone-Minze-Lupine-Smoothie 97

Monosaccharid (Einfachzucker) 39, 40, 55
Moringa 47, 50, 82
- Moringa-Banane-Avocado-Smoothie 115
- Moringa-Orange-Smoothie 112

Müdigkeit 49, 51, 68
Muskelaufbau 45, 76, 83
Muskelkater 45, 65
Müsli/Breakfast-Bowls
- Amaranth-Mango-Porridge 162
- Chia-Goji-Breakfast-Bowl 162
- Chia-Kokos-Bowl 165
- Chia Powermüsli 165
- Hafer-Goji-Porridge 161
- Mango-Heidelbeer-Bowl 161

N

Nährstoffdichte 34, 39, 55, 70
Nahrungsmittelindustrie 59

O

Oliven
- Rohköstlicher Blumenkohl-Salat 136
- Weiße-Bohnen-Salat 140

Omega-3. Siehe Fette
Omega-6. Siehe Fette
Orange
- ACE-Smoothie 115
- Banane-Chia-Orange-Smoothie 107
- Lupine-Kokos-Smoothie 98
- Orange-Ananas-Lupine-Smoothie 110

P

Paris-Brest-Paris 29
Pestizide 59, 60
Pflanzendrink
- Amaranth-Mango-Porridge 162
- Chia-Goji-Breakfast-Bowl 162
- Chia-Kokos-Bowl 165
- Chia Powermüsli 165
- Hafer-Goji-Porridge 161
- Mango-Heidelbeer-Bowl 161

PH-Wert 62
Polysaccharide (Mehrfachzucker) 39
Protein 43, 44, 45, 68, 76
Pseudo-Getreide 64, 68, 71, 84
Puddings
- Avocado-Schoko-Traum 156
- Chia-Acai-Kokos-Pudding 156
- Chia-Banane-Kokos-Pudding 155
- Chia-Kokos-Himbeer-Pudding 159
- Chia-Vanille-Kakao-Pudding 159
- Superfoods-Pudding 155

Q

Quinoa 45, 50, 64, 84
- Quinoa-Bowl mit gemischtem Gemüse und Lupinengeschnetzeltem 121
- Quinoa-Bowl mit Kichererbsen und Mais 126

R

Regeneration 23, 37, 45, 50, 68, 75
Rhabarber
- Rhabarber-Kokos-Minze-Drink 102
- Rhabarber-Orange-Gurke-Smoothie 102

Riegel/Kugeln
- Chia-Cranberry-Riegel 144
- Chia-Dattel-Kugeln 142
- Chia-Erdmandel-Kakao-Kugeln 143
- Chia-Maca-Kakao-Kugeln 142
- Goji-Kakao-Kugeln 147
- Rohköstliche Sesam-Kugeln 143
- Rohköstliche Zitronen-Kugeln 147

Rohkost 61

S

Salate
- Kichererbsen-Sellerie-Salat 140
- Rohköstlicher Blumenkohl-Salat 136
- Rote-Bete-Apfel-Salat 136
- Süßkartoffel-Kichererbsen-Salat mit Avocadodressing 139
- Weiße-Bohnen-Salat 140

Sauerstofftransport 42, 49
Säure-Basen-Haushalt 43, 62, 68
Smoothies
- Acai-Heidelbeere-Smoothie 111
- ACE-Smoothie 115
- Ananas-Mango-Kokos-Smoothie 111
- Banane-Chia-Matcha-Smoothie 113
- Banane-Chia-Orange-Smoothie 107
- Banane-Heidelbeere-Spinat-Smoothie 99
- Cashew-Ananas-Lupine-Smoothie 99
- Chia-Kakao-Drink 106
- Chia-Mango-Erdbeere-Banane-Smoothie 106
- Chlorella-Acai-Banane-Heidelbeere-Smoothie 103
- Erdbeer-Kakao-Lupine-Shake 98
- Erdbeer-Lupine-Erdmandel-Smoothie 110
- Goji-Apfel-Ingwer-Zitronen-Shake 113

Hanfsamen-Lucuma-Kokoswasser 103
Heidelbeere-Limette-Smoothie 97
Himbeer-Banane-Avocado-Smoothie 107
Lupine-Avocado-Smoothie 112
Lupine-Kokos-Smoothie 98
Matcha-Gurke-Sellerie-Smoothie 104
Matcha-Mango-Kokos-Smoothie 104
Moringa-Banane-Avocado-Smoothie 115
Moringa-Orange-Smoothie 112
Orange-Ananas-Lupine-Smoothie 110
Rhabarber-Kokos-Minze-Drink 102
Rhabarber-Orange-Gurke-Smoothie 102
Wassermelone-Minze-Lupine-Smoothie 97
Snacks/Eis
Banane-Ananas-Kokos-Eis 171
Grünkohlchips 167
Matcha-Eis 168
Superfood-Hummus 167
Superfood-Schokolade 168
Soja 45, 47, 50, 68
Spinat 46, 47, 50
Banane-Heidelbeere-Spinat-Smoothie 99
Erdbeer-Lupine-Erdmandel-Smoothie 110
Käsige Spinat-Nudeln 123
Moringa-Banane-Avocado-Smoothie 115
Spirulina 50, 74
Banane-Heidelbeere-Spinat-Smoothie 99
Sprossen 63
Karotten-Cashew-Suppe 134
Mango-Dal 125
Paprika-Kokos-Chia-Suppe 132
Spargel-Lauch-Cashew-Suppe 131
Spurenelemente 38, 46, 63, 66, 76, 78, 84
Stoffwechsel 43, 68, 73, 75, 76
Superfoods 70, 71
Suppen
Chia-Gazpacho 131
Karotten-Cashew-Suppe 134
Paprika-Kokos-Chia-Suppe 132
Sellerie-Chia-Cashew-Suppe 134
Spargel-Lauch-Cashew-Suppe 131

T

Tahini
Rohköstliche Sesam-Kugeln 143
Superfood-Hummus 167
Tempeh 49, 64, 69
Tofu 47, 68, 69
Trainingslager auf Mallorca und Lanzarote 21
Trainingstypen 36
Transfette 43

V

Verdauung 44, 52, 62, 68, 74
Vitamin B2 50
Vitamin B12 51
Vitamin D 49

W

Walnüsse 47, 64
Chia-Erdmandel-Kakao-Kugeln 143
Rohköstliches Chili sin carne 123
Wasserverlust 53
Weizen 68
Weizengras 45, 84





»Am Ende sind es deine sportlichen Erfolge.
Erzielt durch bewussten Konsum und eine
rein pflanzliche Ernährung.«

Ben Urbanke

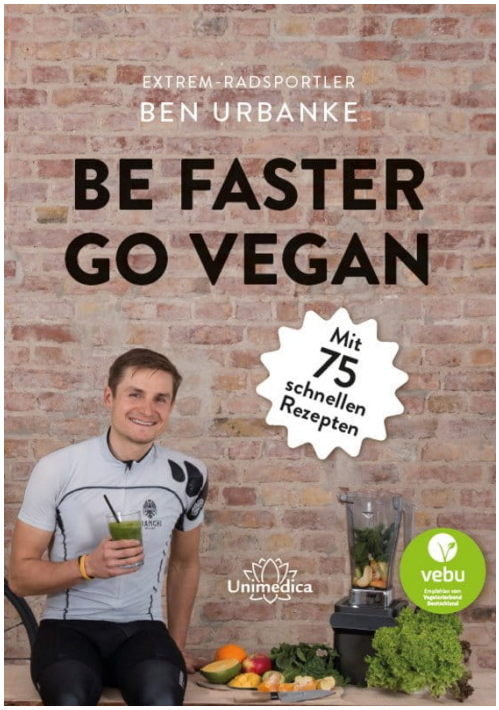
Ben Urbanke

Be faster go vegan

Mit 75 schnellen Rezepten

208 Seiten, geb.
erscheint 2016

Jetzt kaufen



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