

# SIEGERNAHRUNG

Glutenfreie Ernährung für Höchstleistung

NOVAK

DJOKOVIC

Wimbledon-Sieger



**riva**



NOVAK DJOKOVIC

# SIEGERNAHRUNG



NOVAK DJOKOVIC

# SIEGERNAHRUNG

Glutenfreie Ernährung für Höchstleistung

**riva**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.de> abrufbar.

### **Wichtiger Hinweis**

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die der Autor und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

### **Für Fragen und Anregungen:**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

4. Auflage 2021

© 2014 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,

Türkenstraße 89

D-80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

© der Originalausgabe 2013 by Novak Djokovic. All rights reserved.

Die amerikanische Originalausgabe dieses Buches erschien 2013 unter dem Titel *Serve To Win* bei Zinc Ink, einem Imprint der Random House Publishing Group.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Sigrid Schmid

Redaktion: Werner Wahls

Umschlaggestaltung: Kristin Hoffmann

Umschlagabbildung: Joseph Heroun

Umschlagfoto: Richard Phibbs (Clothing by Uniqlo [www.uniqlo.com](http://www.uniqlo.com))

Satz: Georg Stadler, München

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86883-402-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86413-541-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86413-542-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

Für meine Familie und Freunde,  
meine Trainer und Teamkollegen,  
die lange und hart gearbeitet haben,  
damit mein Traum Wirklichkeit wurde.

Für Jelena Ristic, die mir alles bedeutet.

Und für das serbische Volk.

Wir bestreiten unseren Lebensunterhalt mit dem, was wir bekommen,  
und wir leben von dem, was wir geben.

*Winston Churchill*



# INHALT

---

Vorwort .....	9
Einleitung: Wie die Ernährung mein Leben veränderte.....	13
1. Rückhände und Luftschutzkeller.....	27
2. Der süße Geschmack des Sieges.....	35
3. Neue Wege zu einem neuen Körper .....	45
4. Was steht Ihnen im Weg? .....	55
5. Siegernahrung.....	75
6. Training für den Geist .....	97
7. Training für den Körper .....	111
8. Essen für Champions.....	121
Rezepte .....	123
Nachwort.....	155
Dank .....	159
Anhang: Leitfaden zum guten Essen.....	161
Über den Autor .....	175



# VORWORT

---

**M**enschliche Höchstleistung – nur so kann man beschreiben, was Novak Djokovic im Tennis erbracht hat. Nur wenige Auserwählte schaffen das in ihrem Bereich. Man braucht dazu außergewöhnlich viel Talent, Mut und Entschlossenheit und muss alle Hürden meistern. Derartige Höchstleistungen sind das Ziel allen menschlichen Strebens, von Quantenphysik über Computerprogrammierung bis zum Tennis. Die meisten Menschen erreichen dieses Ziel nie. Unsere physischen und psychischen Grenzen verhindern, dass wir unser volles körperliches und geistiges Potenzial ausschöpfen.

Novak Djokovic hat mit seiner Ausnahmestellung in der Tennisgeschichte das fast Unmögliche geschafft. Er fand in Serbien, wo Tennis praktisch unbekannt war, eine Trainingsmöglichkeit. Er zog sein anspruchsvolles Training selbst während der Belagerung seiner Heimatstadt Belgrad im Kosovokrieg durch, als seine Familie mehrere Monate lang in einem Luftschutzkeller lebte. Er überwand all diese Hürden, doch eine Sache wurde diesem Champion fast zum Verhängnis: der moderne Weizen.

Im Viertelfinalspiel gegen Jo-Wilfried Tsonga bei den Australian Open 2010 war Djokovic ganz offensichtlich nicht auf der Höhe seiner Leistungsfähigkeit. Ein misslungener Schlag hier, fehlerhaftes Timing da, ein Zusammenzucken bei einem schweren Return und eine Spielunterbre-

chung aus medizinischen Gründen im vierten Satz wegen sichtbarer abdomineller Beschwerden. Nach mehreren Stunden Kampf musste er sich schließlich geschlagen geben. Bei seinem Finalspiel bei den Australian Open 2012 gegen Rafael Nadal sah die Sache völlig anders aus: Djokovic war ausgeglichen, souverän und kontrollierte das Spiel – er spielte brillant. Wie kam es zu dieser Transformation? Ganz einfach: Djokovic ebnete sich einen Weg zu mentalen und physischen Spitzenleistungen, indem er das genaue Gegenteil von dem tat, was gängige Ernährungstipps empfehlen: Er strich ein »gesundes Korn« von seinem Speiseplan.

Daraufhin gewann er im Jahr 2011 drei Grand-Slam-Turniere (die Australian Open, Wimbledon und die U.S. Open), blieb ab Saisonbeginn für 43 Spiele ungeschlagen und wurde die neue Nummer eins der Weltrangliste. Seine Leistung in jenem Jahr überraschte sogar andere Topspieler. Rafael Nadal verkündete, Djokovics Spiel sei »Tennis auf dem höchsten Niveau, das ich je gesehen habe«.

Wie kann der Verzicht auf einen selbstverständlichen Bestandteil der menschlichen Ernährung – Weizen kommt beispielsweise in fast allen verarbeiteten Lebensmitteln vor – einen Sportler zu derartigen Höchstleistungen befähigen und dazu bringen, sein mentales und körperliches Potenzial voll auszuschöpfen? Inwiefern beeinträchtigt moderner Weizen, das künstliche Produkt von Genmanipulation und Agrarindustrie, möglicherweise die mentale und körperliche Leistungsfähigkeit, unabhängig von Talent, Fähigkeiten oder Ehrgeiz?

Zum Teil sind die Auswirkungen erheblich. Der moderne Weizen ruiniert das Verdauungssystem und sorgt für Symptome, die von Säurereflux bis zu Colitis ulcerosa (Dickdarmentzündung) und weiteren abdominalen Beschwerden reichen können. Er kann Entzündungen (Gelenkversteifungen und -schmerzen) und Autoimmunerkrankungen (Gelenkrheumatismus und Hashimoto-Thyreoiditis) hervorrufen. Er kann psychische Störungen – Paranoia oder Schizophrenie – auslösen oder verschlimmern und führt bei Kindern mit autistischer Störung zu Verhaltensauffälligkeiten und Lernschwierigkeiten. Der typische appetit anregende Effekt von modernem Weizen kann zu Gewichtszunahme führen, vor allem am Bauch, sodass selbst Athleten, die mehrere Stunden am Tag trainieren, Übergewicht haben können. Neben den bisher genannten hat der moderne Weizen aber noch weitere Auswirkungen, wel-

che die sportliche Leistungsfähigkeit beeinflussen: Konzentrationsschwäche, Müdigkeit und Störungen des Hormonhaushalts, die letztendlich zu einer körperlichen und emotionalen Achterbahn führen, die jeden jederzeit treffen kann. Novak Djokovic erlebte es im Match gegen Tsonga im Jahr 2010 – einem Spiel, das er hätte gewinnen müssen.

Als Vater einer professionellen Tennissportlerin kann ich einigermaßen nachvollziehen, wie viel Zeit und Anstrengung es bedarf, in die Tennis-Weltspitze aufzusteigen. Auf diesem Weg muss man so viele Hürden überwinden, um die persönliche körperliche und mentale Spitzenleistung zu erreichen. Ein einfacher Ernährungsfehler kann alles zunichtemachen. Doch Weizen gehört zur normalen Ernährung, selbst unter Spitzensportlern, aber er hat das Potenzial, Leistungseinbrüche und Konzentrationsprobleme auszulösen oder sogar einen Champion in die Knie zu zwingen.

Doch bei der sportlichen Leistung hat ein neues Zeitalter begonnen. Ein Zeitalter, das Veränderungen in allen Lebensbereichen mit sich bringt. Denn der verbreitete Ratschlag, man solle mehr »gesundes Korn« essen, ist falsch. Hunderttausende, möglicherweise Millionen von Menschen haben mittlerweile den modernen Weizen vollständig von ihrem Speiseplan gestrichen und dieselben Erfahrungen gemacht wie Djokovic: Sie erlebten erstaunliche Verbesserungen ihres Gesundheitszustands und ihrer Leistungsfähigkeit im Alltag.

Novak Djokovic ist berühmt und genießt die Bewunderung und das Vertrauen von vielen Millionen Tennisfans. Ich freue mich sehr, dass er seine persönlichen Erfahrungen mit diesem Thema veröffentlicht und zeigt, was man durch außergewöhnlichen Einsatz und harte Arbeit in Verbindung mit echten Erkenntnissen über den Einfluss der Ernährung auf die Leistungsfähigkeit erreichen kann.

William Davis, M.D.

[www.wheatbellyblog.com](http://www.wheatbellyblog.com)

Autor der Bestseller *Weizenwampe: Warum Weizen dick und krank macht* und *Wheat Belly Cookbook*.



## EINLEITUNG

---

# Wie die Ernährung mein Leben veränderte

VOM RAND DES ABGRUNDS AN DIE WELTSPITZE –  
IN 18 MONATEN

**K**urz vor dem Gipfel stürzte ich ab.

Ich war 19 Jahre alt, ein unbekannter Junge aus einem kriegszerrütteten Land, der aus dem Nichts in der Profiszene aufgetaucht war. Ich hatte neun Spiele hintereinander gewonnen und stand kurz davor, die Führung im Finale der Croatia Open 2006 zu übernehmen. Das Publikum im Stadion war auf meiner Seite; mein Team feuerte mich an.

Doch ich hörte es nicht. In meinem Kopf dröhnte es, und ich hatte furchtbare Schmerzen. Etwas hielt mir die Nase zu, hatte meinen Brustkorb im Klammergriff und goss Zement in meine Beine.

Ich sah über das Netz hinweg zu meinem Gegner, Stanislas Wawrinka. Ich blickte in die Zuschauerränge, wo meine Mutter saß. Im nächsten Augenblick saugte mich die Schwerkraft plötzlich rückwärts auf den roten Sandboden. Ich blickte in den offenen Himmel Kroatiens und rang um

jeden Atemzug. Der Fluch – die geheimnisvolle Macht, die mir ohne Vorwarnung alle Kraft raubte – hatte mich wieder einmal eingeholt.

Ich konnte Luft holen, so viel ich wollte, sie erreichte meine Lungen nicht. Mein Vater rannte auf den Platz und trug mich mit einem Arzt zu meinem Stuhl. Ich sah meine Mutter auf den Zuschauerrängen weinen und wusste es. Das Turnier war zu Ende. Und mein Lebenstraum wahrscheinlich auch.

Nur wenige Menschen wissen bereits im Alter von sechs Jahren, was sie mit ihrem Leben anfangen wollen. Ich war einer von ihnen. Dreizehn Jahre zuvor, am 21. Juni 1993, hatte ich im winzigen Wohnzimmer über dem Pizza-Restaurant meiner Eltern in der abgelegenen Kleinstadt Kopaonik in Serbien verfolgt, wie Pete Sampras Wimbledon gewann. In diesem Moment hatte ich gewusst: Eines Tages würde *ich* dort stehen.

Ich hatte noch nie Tennis gespielt. Ich kannte niemanden, der Tennis spielte. In Serbien war Tennis als Sportart so unbedeutend wie zum Beispiel Fechten. Weiter hätte man vom Glanz Londons nicht entfernt sein können als in dieser trostlosen Kleinstadt, in der meine Familie lebte. Doch in jenem Moment wusste ich, was ich wirklich wollte: Ich wollte den Wimbledon-Pokal über meinen Kopf heben, den Jubel der Menge hören und wissen, dass ich gerade die Nummer eins im Weltennis geworden war.

Meine Eltern hatten mir einen regenbogenfarbenen Schläger und ein paar Wifflebälle<sup>1</sup> gekauft, als ich vier Jahre alt war. Die schlug ich daraufhin stundenlang mit dem Schläger gegen die Wand des Restaurants. Und als ich Sampras an jenem Tag sah, wusste ich es. Die folgenden 13 Jahre steuerte ich an jedem Tag meines Lebens auf dieses Ziel zu. Meine Familie brachte zahllose Opfer; meine Freunde unterstützten mich von Anfang an; meine Trainer, Coaches und Fans – sie alle gemeinsam brachten mich so nahe an die Erfüllung meines Lebenstraumes, wie nur irgend möglich.

Aber irgendetwas in mir war kaputt, krank, schwach. Manche nannten es eine Allergie, andere Asthma, manche sagten einfach, ich sei nicht in Form. Aber egal, welchen Namen mein Problem bekam, niemand kann eine Lösung.

---

1 Hohler Kunststoffball in der Größe eines Baseballs



Es war nicht das erste Mal, dass ich in einem großen Turnier zusammengebrochen war. Ein Jahr zuvor hatte ich den an Nummer acht gesetzten Guillermo Coria schockiert, als ich, damals gerade mal die Nr. 153 in der Weltrangliste, den ersten Satz bei meinem ersten Auftritt bei den French Open gegen ihn gewann. Doch im dritten Satz hatten sich meine Beine in Stein verwandelt, ich konnte nicht atmen und gab schließlich auf. »Offensichtlich ging ihm die Kraft aus«, kommentierte Coria später. »Wenn man fit ist, schafft man auch ein langes Match bei hohen Temperaturen.«

Drei Monate später, am 30. August 2005 brach ich beim Erstrundenspiel meiner ersten U.S. Open gegen Gaël Monfils auf dem Platz tatsächlich zusammen. Bei schwülen 27 Grad Celsius lag ich auf dem Rücken wie ein gestrandeter Wal, schnappte nach Luft und wartete auf meinen Trainer. Nach vier peinlichen Spielpausen gewann ich das Match schließlich noch in fünf Sätzen 7–5, 4–6, 7–6, 0–6, 7–5. Doch ich verließ den Platz unter den Buhrufen des Publikums, und meine mangelnde Fitness war das Tagesgespräch im Turnier. »Er sollte vielleicht ein paar Dinge verändern«, schlug Monfils vor.

Ich versuchte es. Im Profitennis kann jede noch so kleine Veränderung in der Spieltechnik beim Gesundheitszustand oder der Einstellung den entscheidenden Unterschied ausmachen. Ich trainierte jeden Morgen und jeden Abend, ich hob tagtäglich Gewichte, fuhr stundenlang Fahrrad oder joggte. Eigentlich hätte ich topfit sein müssen.

Ich wechselte die Trainer und suchte nach einem neuen Trainingsplan. Ich wechselte die Coaches, weil ich hoffte, dass eine andere Spieltechnik mich von dem Fluch befreien würde. Ich unterzog mich einer Nasenoperation in der Hoffnung, so besser atmen zu können. Jede Veränderung half, ein kleines bisschen. Mit jeder Saison wurde ich ein wenig stärker und fitter. Im Jahr 2007 wurde ich der zweite Spieler, der jemals sowohl Roger Federer als auch Rafael Nadal seit ihrem Aufstieg an die Weltspitze geschlagen hatte.

Doch bei jedem Schritt auf die Erfüllung meines Traumes zu hatte ich das Gefühl, als läge ein Seil um meinen Rumpf, das mich zurückzog. Die Spielsaison im Profitennis dauert jeweils elf Monate. Daher muss man sich zwischen den Matches schnell wieder regenerieren können. Ich gewann ein Turnier und brach im nächsten überraschend zusammen. Ich

gewann ein hartes Match und musste dann im folgenden mittendrin aufgeben.

Vielleicht war es gar kein physisches Problem, sondern ein psychisches? Ich versuchte, mich mit Meditation und später mit Yoga zu beruhigen. Ich trainierte wie ein Besessener: Jeden Tag arbeitete ich vierzehn Stunden lang nur an der Verbesserung meines Spiels, psychisch und physisch. So wurde ich zu einem der zehn besten Tennisspieler der Welt.

Doch in meinem Traum war ich nicht *einer der besten*.

Zwei Männer standen zu jener Zeit an der Spitze des Weltennis – Federer und Nadal –, und für sie war ich nur jemand, der gelegentlich lästig war, aber jeden Moment aussteigen konnte, wenn es schwierig wurde. Diese Typen waren die Elite. Ich steckte irgendwo in der zweiten Reihe fest.

Im Januar 2008 gewann ich gegen Jo-Wilfried Tsonga in vier Sätzen meinen ersten Grand-Slam-Titel, die Australian Open – ein Durchbruch. Doch ein Jahr später musste ich beim selben Turnier im Viertelfinale gegen Andy Roddick aufgeben.

Der Titelverteidiger gab auf?! Was war nur los mit mir? »Krämpfe, Vogelgrippe, Anthrax, SARS, gewöhnliche Erkältung mit Husten.« Roddick machte sich lustig darüber, dass ich so häufig krank wurde. Sogar der sonst ruhige Gentleman Federer äußerte sich gegenüber Reportern abfällig über mich: »Das mit seinen Verletzungen ist echt ein Witz.«

Am Jahresende 2009 verlegte ich mein Trainingscamp sogar nach Abu Dhabi in der Hoffnung, dass mich das Training in der sengenden Hitze am Persischen Golf besser auf die Australian Open in Melbourne vorbereiten würde. Vielleicht konnte ich diesen Fluch endlich besiegen, wenn ich mich besser akklimatisierte.

Zunächst sah es so aus, als hätte ich endlich eine Lösung gefunden. Am 27. Januar 2010 hatte ich es ins Viertelfinale geschafft. Meine bisherigen Gegner hatte ich problemlos besiegt. Jenseits des Netzes stand, wie zwei Jahre zuvor, Jo-Wilfried Tsonga, die Nummer zehn der Weltrangliste. Ich stand auf Platz drei. Genau zwei Jahre zuvor hatte ich ihn auf diesem Platz geschlagen und mit 21 Jahren das erste Grand-Slam-Turnier meines Lebens gewonnen. Und an diesem Tag musste ich mindestens genauso gut sein. Wenn nicht gar besser.

Tsonga ist ein Koloss aus 200 Pfund reiner Muskelmasse, einer der größten und stärksten Spieler überhaupt, und peitscht seine Aufschlä-