

NOVAK DJOKOVIC

SIEGERNAHRUNG

Glutenfreie Ernährung für Höchstleistung

riva

© des Titels »Siegernahrung« (978-3-86883-402-4)
2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.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

VORWORT

Menschliche 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 abdominaler 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

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

Kurz 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 Wifflebälle¹ 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 konnte 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 Welttennis – 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-

ge mit 230 km/h übers Netz. Wenn er sein ganzes Gewicht in einen Return legt, kommt der Ball mit einer Kombination aus Geschwindigkeit und Topspin zurück, die einem fast den Schläger aus der Hand reißt. Und dennoch bewegt er sich sehr schnell über den Platz. An jenem Tag wirkte er in seinem neongelben T-Shirt so riesig wie die Sonne und ebenso unerbittlich. Den ersten Satz gewann er 7–6 nach einem harten Tiebreak, der die Zuschauer immer wieder von den Sitzen riss.

Im zweiten Satz zahlte sich mein obsessives Training aus, ich gewann ihn 6–7 und übernahm die Kontrolle über das Match. Ich schickte Tsonga an der Grundlinie hin und her. Das Einzelspielfeld ist 8,23 Meter breit, und ich legte die Entfernung so gut zurück wie jeder andere.

Den dritten Satz gewann ich problemlos mit 1–6. Ich hatte ihn.

Und dann geschah es schon wieder. Tsonga lag im vierten Satz 1–0 in Führung, als die unsichtbare Macht angriff. Ich bekam keine Luft. Als er das nächste Spiel gewann, stieg etwas in meiner Kehle auf. Ich bat den Stuhlschiedsrichter um eine Toilettenpause. Mein Gegner sollte nicht sehen, was ich gleich tun würde.

Ich rannte in den Umkleideraum, stürzte in eine Kabine und fiel auf die Knie. Ich umklammerte die Toilettenschüssel, mein Magen krampfte sich zusammen und ich fühlte mich, als würde ich meine ganze Kraft auskotzen.

Als ich auf den Platz zurückkehrte, war ich ein anderer Spieler.

Tsonga wusste, dass mein Körper mich im Stich ließ, und er schickte mich bei seinen Aufschlägen von der einen Seite des Platzes zur anderen, wie eine Marionette. Er zog die Zuschauer auf seine Seite, und seine Aufschläge wurden schneller und schwerer – oder vielleicht wurde auch ich langsamer und schwächer. Es war, als spielte ich gegen einen Riesen. Mehr als einmal blieben meine Füße bei seinen Schlägen auf dem blauen Plexicushion-Boden kleben; ich konnte sie einfach nicht bewegen. Er gewann den vierten Satz 6–3.

Zu Beginn des fünften Satzes war offensichtlich, wer das Match gewinnen würde. Tsonga führte 3–1, als ich meinen Aufschlag mit 0–40 verlor und den Tiefpunkt meiner Karriere erreichte. Es war gleich in mehrfacher Hinsicht ein Break.

Ich musste einen perfekten Aufschlag hinlegen und ihn aus dem Rhythmus bringen, um die Kontrolle wiederzuerlangen. Dieser Auf-

schlag musste der beste unter den Hunderten oder gar Tausenden meines Lebens werden, wenn ich überhaupt noch eine Chance haben wollte.

Ich tippte den Ball auf. Dip, dip. Dann warf ich ihn in die Luft. Ich dehnte meinen Körper auf seine volle Länge, aber mein Brustkorb war wie eingezwängt. Als schwänge ich Thors Hammer statt eines Tennisschlägers.

Mein Körper war gebrochen.

Fehler.

Mein Kampfgeist war gebrochen. Dip, dip. Aufschlag.

Doppelfehler.

Spiel, Tsonga.

Das Ende kam schnell und gnädig. Ich gab ihm am Netz die Hand. Danach tanzte er über den Platz und feuerte die Menge an, voller Kraft und Energie. Ich war völlig am Ende. Siebzehn Jahre lang hatte ich jeden einzelnen Tag trainiert, und doch war ich anscheinend weder körperlich noch psychisch stark genug, um es mit den Besten des Sports aufzunehmen.

Ich hatte die Fähigkeiten, das Talent, den Ehrgeiz. Ich hatte die Möglichkeit, jedes bekannte mentale und körperliche Training auszuprobieren, die besten Ärzte der Welt standen mir zur Verfügung. Nie hätte ich vermutet, wo mein tatsächliches Problem lag. An meinem Training und meinen Übungen war nichts auszusetzen.

Aber ich aß völlig falsch.

Ernährung kann alles verändern

Mit dem Doppelfehler am 27. Januar 2010 hatte ich den absoluten Tiefpunkt als Profispieler erreicht.

Doch im Juli 2011 – nur 18 Monate später – war ich ein völlig anderer Mensch. Fünf Kilogramm leichter, stärker als jemals zuvor, und seit meiner frühen Kindheit war ich nicht mehr so gesund gewesen. So erreichte ich meine beiden Lebensziele: Ich gewann Wimbledon und stieg zur Nummer eins der Tennisweltrangliste auf. Rafael Nadals letzte, verzweifelte Rückhand ins Aus bescherte mir den begehrtesten Tennispokal der Welt. In diesem Moment sah ich mich wieder als sechsjährigen Jungen, der aus dem Nichts gekommen war und voller Unschuld nach einem unmöglichen Traum gegriffen hatte.

Ich fiel zu Boden. Ich reckte die Arme in die Luft. Später beugte ich mich hinunter, rupfte ein paar Grashalme aus dem Rasen von Wimbledon und aß sie.

Das Gras schmeckte nach Schweiß. Meinem Schweiß. Aber ich hatte nie etwas Köstlicheres gegessen.

Doch meine Verwandlung in nur 18 Monaten von einem sehr guten Spieler in den besten Spieler der Welt hatte kein Trainingsprogramm bewirkt. Kein neuer Schläger, kein neues Work-out, kein neuer Coach und nicht einmal ein neuer Aufschlag hatte mir dabei geholfen, Gewicht zu verlieren, meine Konzentrationsfähigkeit zu verbessern und mich der besten Gesundheit meines Lebens zu erfreuen.

Es war eine neue Ernährungsweise.

Mein Leben hatte sich verändert, weil ich meinen Körper inzwischen mit den richtigen Lebensmitteln versorgte, so wie mein Körper sie brauchte. In den ersten drei Monaten meiner neuen Diät fiel mein Gewicht von 82 auf 78 Kilogramm. Meine Familie und Freunde machten sich bereits Sorgen, ich könne zu dünn werden. Aber ich fühlte mich frischer, wacher und energiegeladener als jemals zuvor. Ich war schneller, beweglicher und kam an Bälle heran, die andere Spieler nicht mehr erreichten. Gleichzeitig war ich so stark wie zuvor und nichts konnte meine Konzentration erschüttern. Ich fühlte mich niemals müde oder geriet außer Atem. Meine Allergien klangen ab; mein Asthma verschwand; Selbstvertrauen ersetzte meine Ängste und Zweifel. In fast drei Jahren habe ich mir keine ernsthafte Erkältung oder Grippe zugezogen.

Manche Sportreporter bezeichneten meine Saison 2011 als das beste Jahr eines Profi-Tennisspielers aller Zeiten. Ich gewann zehn Titel, drei Grand Slams und 43 Matches hintereinander. Nur weil ich mich anders ernährte.

Diese Veränderungen waren erstaunlich einfach umzusetzen und hatten dennoch dramatische Folgen. Ich ließ einfach nur ein paar Tage lang Gluten – ein Proteingemisch, das unter anderem in Weizen vorkommt – weg, und mein Körper fühlte sich sofort besser an. Ich war leichter, schneller, mein Kopf war klarer. Nach zwei Wochen wusste ich, dass mein Leben sich verändert hatte. Ich nahm noch ein paar kleine Anpassungen vor – aß weniger Zucker und ließ Milchprodukte komplett weg –, und merkte bereits beim Aufwachen am Morgen, dass ich nicht mehr dersel-

be war: Ich sprang aus dem Bett und stürzte mich in den neuen Tag. Und mir wurde klar, dass ich diese Erkenntnisse mit anderen teilen wollte.

Man muss kein Profisportler sein, wenn man die einfachen, in diesem Buch beschriebenen Ernährungsumstellungen vornehmen will, und sie haben ganz sicher nicht nur bei professionellen Tennisspielern positive Auswirkungen auf Körper, Gesundheit und Lebenseinstellung.

Was ich hier beschreibe, ist keine Diät im eigentlichen Sinn, denn das würde bedeuten, dass ich Ihnen ganz genaue Ernährungsvorschriften gebe, an die Sie sich halten müssen. Das würde keinen Sinn machen. Die meisten Diätprogramme gehen davon aus, dass derselbe Ernährungsplan für alle Menschen funktioniert, dass man bestimmte Lebensmittel essen »muss«, ob man nun ein 27-jähriger Tennisspieler, eine 35-jährige zweifache Mutter oder eine 50-jähriger stellvertretender Geschäftsführer ist. Das ist Blödsinn. »Müssen« ist ein schlechtes Wort. Ihr Körper funktioniert völlig anders als meiner. Sehen Sie sich Ihre Fingerspitzen an: Ihre Fingerabdrücke sind einzigartig – so wie der Körper jedes Menschen auf der Erde einzigartig ist. Sie sollen nicht das essen, was für meinen Körper am besten ist. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie die für *Sie* beste Ernährungsweise finden.

Einfache Veränderungen, große Wirkung

Wenn Sie bereits Sport treiben, um fit zu werden, Ihr Gewicht zu kontrollieren und ihren Energiehaushalt zu verbessern, dann wissen Sie wahrscheinlich schon eines: Es ist wirklich schwierig.

Ich bin der Beweis dafür. Während meiner ganzen Karriere habe ich fast jeden Tag drei bis vier Stunden Tennis gespielt. Ich bestreite bis zu 80 Profi-Matches im Jahr, bei denen ich gegen die besten Tennisspieler der Welt antrete. An spielfreien Tagen trainiere ich mehr als drei Stunden auf dem Tennisplatz, weitere 90 Minuten im Krafraum, mache Yoga oder Tai Chi, und wenn ich es schaffe, gehe ich noch joggen, Rad oder Kajak fahren. Doch trotz dieses Trainingspensums war ich damals langsam, geriet schnell außer Atem und hatte ein wenig Übergewicht. Wenn Sie also glauben, dass Sie Ihre Probleme einfach wegtrainieren können, täuschen Sie sich. Ich trainierte mindestens fünf Stunden pro Tag, jeden Tag, und ich war augenscheinlich immer noch nicht fit genug.

Ich war schwer, langsam und müde, weil ich mich ernährte wie die meisten von uns. Ich aß wie ein Serbe (und ein Amerikaner) – jede Menge italienisches Essen, Pizza, Pasta und vor allem Brot, und außerdem mindestens zwei deftige Fleischmahlzeiten pro Tag. Während eines Matches naschte ich Schokoriegel und andere gezuckerte Nahrungsmittel, weil ich glaubte, sie würden mir Energie geben, und ich war davon überzeugt, dass ich mir bei meinem Trainingspensum bei jeder Gelegenheit eine Handvoll Kekse erlauben konnte. Was ich damals nicht wusste, war, dass diese Ernährungsweise bei mir eine Entzündungsreaktion auslöst. Der Körper sendet Signale aus, wenn er ein Nahrungsmittel nicht mag: Atembeschwerden, Gelenkschmerzen und Bauchkrämpfe. Ärzte führen viele Krankheiten auf Entzündungsreaktionen zurück, von Asthma über Arthritis und Herzerkrankungen bis Alzheimer.

Wenn man einen Nagel in ein Holzbrett schlägt und dabei aus Versehen den eigenen Daumen trifft, tut das weh. Der Daumen schwillt an und wird leuchtend rot. Das ist eine Entzündungsreaktion. Wenn das im Innern des Körpers passiert, sieht man es zwar nicht, doch genau dasselbe geschieht, wenn man Lebensmittel isst, die der Körper nicht verträgt. Bei meinem Zusammenbruch bei den Australian Open sagte mir mein Körper auf diese Weise, dass ich mich selbst von innen heraus schlug.

Ich musste lernen, ihm zuzuhören.

Als ich das tat, veränderte sich alles. Und ich meine nicht nur meine Tenniskarriere. Mein ganzes Leben veränderte sich auf magische Weise. Zumindest fühlte es sich magisch an. Dabei probierte ich nur verschiedene Lebensmittel aus auf der Suche nach denen, die für mich funktionierten, und setzte diese Erkenntnisse dann in meiner täglichen Ernährung um.

Kurz gesagt: Ich fand heraus, was mir schadete und was mir nützte. Wie einfach das ist, zeige ich in Kapitel 4. Sobald man die richtigen Lebensmittel gefunden hat und weiß, wann man sie essen muss, damit sie optimal wirken, hat man alles, was man braucht, um den eigenen Körper und das eigene Leben umzukrempeln.

Und so funktioniert es: Zunächst streichen Sie Gluten für zwei Wochen aus Ihrer Ernährung. (Das ist einfacher, als man denkt, wie ich später zeigen werde.) Danach nehmen Sie sich zwei Wochen lang den überflüssigen Zucker und die Milchprodukte vor, und beobachten, wie Sie sich ohne sie fühlen. (Ich sage voraus: Sie werden sich großartig fühlen.)

Aber es reicht nicht aus, nur zu verändern, was Sie essen. Sie müssen auch ändern, wie Sie essen. Sie werden lernen, ihre Nahrung an die Bedürfnisse Ihres Körpers anzupassen, und ihm genau das zu geben, was er braucht, wann er es braucht. In Verbindung mit den richtigen Entspannungstechniken wird die richtige Ernährung ihre physische und psychische Leistungsfähigkeit verbessern. Sie werden entspannter und konzentrierter sein und Ihr Leben besser im Griff haben.

Ich schrieb dieses Buch, weil ich Ihnen zeigen will, wie Sie – in nur 14 Tagen – nicht nur Ihre körperliche Verfassung, sondern Ihr gesamtes Leben verändern können. Sie werden morgens leichter aufwachen und mehr Energie haben, Sie werden Veränderungen an Ihrer Erscheinung feststellen. Nach kurzer Zeit werden Sie auf Ihren Körper hören, seinen Gelüsten folgen und verstehen können, was Sie vermeiden sollten.

Doch bedenken Sie, dass Ihr Körper Ihnen andere Botschaften schicken wird als meiner mir. Jeder von uns ist einzigartig – wir haben alle einzigartige Fingerabdrücke, erinnern Sie sich? Und jeder von uns kann auf seinen eigenen Körper hören.

An jenem Januartag im Jahr 2010 glaubten die Sportkommentatoren zu wissen, was mit mir geschah. »Er hat mal wieder einen Asthmaanfall«, sagten sie. Und als ich nach Luft schnappend meinen Doppelfehler ins Netz setzte, konnte ich nicht ahnen, dass in Wirklichkeit etwas völlig anderes mit mir geschah.

Seit meinem dreizehnten Lebensjahr bekam ich oft nur schlecht Luft, vor allem nachts. Ich wachte völlig gerädert auf und brauchte lange, um in die Gänge zu kommen. Ich war immer müde. Ich fühlte mich aufgebläht, selbst wenn ich dreimal am Tag trainierte.

Ich hatte Allergien, die sich an schwülen Tagen und während der Blütezeit verschlimmerten. Doch was mit mir passierte, machte keinen Sinn. Asthmaanfälle treten auf, sobald man mit dem Sport beginnt, nicht nach drei Stunden mitten in einem Match. An mangelnder Kondition konnte es auch nicht liegen. Ich trainierte so hart wie jeder andere Topspieler. Doch bei den großen Matches gegen die Besten der Welt schlug ich mich zwar in den ersten Sätzen immer ganz gut, brach dann aber zusammen.

Ich war kein Hypochonder und kein Asthmatiker und ich kam auch mit dem Druck bei harten Matches klar. Ich ernährte mich nur falsch. Doch mein Leben sollte sich in Kürze ändern. Wer konnte ahnen, dass

der Tiefpunkt meiner Karriere gleichzeitig ein glücklicher Wendepunkt werden würde?

Dr. Igor Cetojevic, ein serbischer Ernährungsfachmann, zappte eines Tages bei sich zu Hause auf Zypern durch die Fernsehkanäle und stieß zufällig auf mein Match bei den Australian Open. Er war kein Tennisfan, aber seiner Frau gefiel das Spiel, und so sahen sie es sich gemeinsam an. Sie sahen, wie ich zusammenbrach.

Der Doktor wusste, dass das kein Asthmaanfall war. Irgendetwas anderes stimmte nicht mit mir. Er tippte auf die Ernährung. Genauer gesagt vermutete er, dass meine Atemprobleme das Ergebnis einer Störung meines Verdauungssystems waren, durch die sich Giftstoffe in meinem Darm angesammelt hatten. Das ist schon eine verflixt gute Diagnose aus 8700 Kilometern Entfernung.

Cetojevic und mein Vater hatten gemeinsame Bekannte – Serbien ist schließlich ein kleines Land – und sechs Monate nach meiner Blamage in Australien trafen wir uns während eines Davis-Cup-Matches in Kroatien. Cetojevic erzählte mir, dass Nahrungsmittelunverträglichkeiten nicht nur für meinen physischen Zusammenbruch verantwortlich waren, sondern auch meinen psychischen Zustand beeinflussten. Er sagte, er könne mir Richtlinien an die Hand geben, nach denen ich meine eigene Ernährung so zusammenstellen könne, wie sie für meinen Körper richtig sei. Er fragte, wie ich aß, wie ich schlief, wie ich lebte und wie ich aufgewachsen war.

Als serbischer Landsmann verstand Cetojevic gut, wie meine Kindheit verlaufen war – was meiner Familie einst gehört hatte, was wir verloren hatten, gegen welche Widerstände wir ankämpfen mussten. Selbst unter optimalen Umständen war es sehr unwahrscheinlich, dass ein Junge wie ich, der in Serbien aufwuchs, jemals Tennischampion werden würde.

Und als die ersten Bomben fielen, wurde es sogar noch unwahrscheinlicher.