

# Die Ernährung der Gladiatoren



Gladiatordarstellung im Mosaik, 80-100 n. Chr.

Quelle: [http://www.livius.org/a/libya/zliten/dar\\_buc\\_ammera\\_gladiators\\_tripoli\\_mus04.JPG](http://www.livius.org/a/libya/zliten/dar_buc_ammera_gladiators_tripoli_mus04.JPG)



# Wer waren die Gladiatoren? Und wie haben sie gelebt?

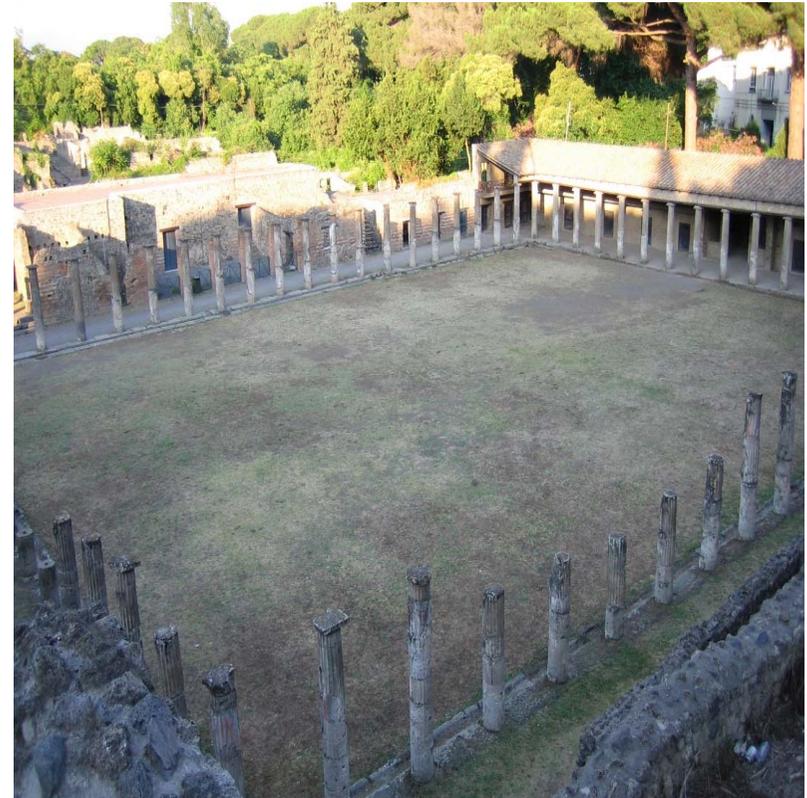


*Pollice Verso* von Jean-Léon Gérôme, Öl auf Leinwand, 1872



# Wer waren die Gladiatoren? Und wie haben sie gelebt?

- Die meisten Gladiatoren waren Sklaven, Kriegsgefangene, verurteilte Verbrecher oder arme Freiwillige
- Sie lebten entweder in festen Gladiatorenschulen oder als herumreisende Gruppen unter Anleitung eines Gladiatorenmeisters, des Lanistas
- Bekannte Gladiatoren hatten ausgeklügelte Trainingspläne, eine exzellente medizinische Versorgung. Sie ähnelten in ihrem gesellschaftlichen Status heutigen Spitzensportlern.



Gladiatorenkaserne in Pompeji, Quelle: Matthias Holländer, 2005



# Tagesablauf der Gladiatoren

Aus Schriften von Galen und experimenteller Archäologie abgeleitet

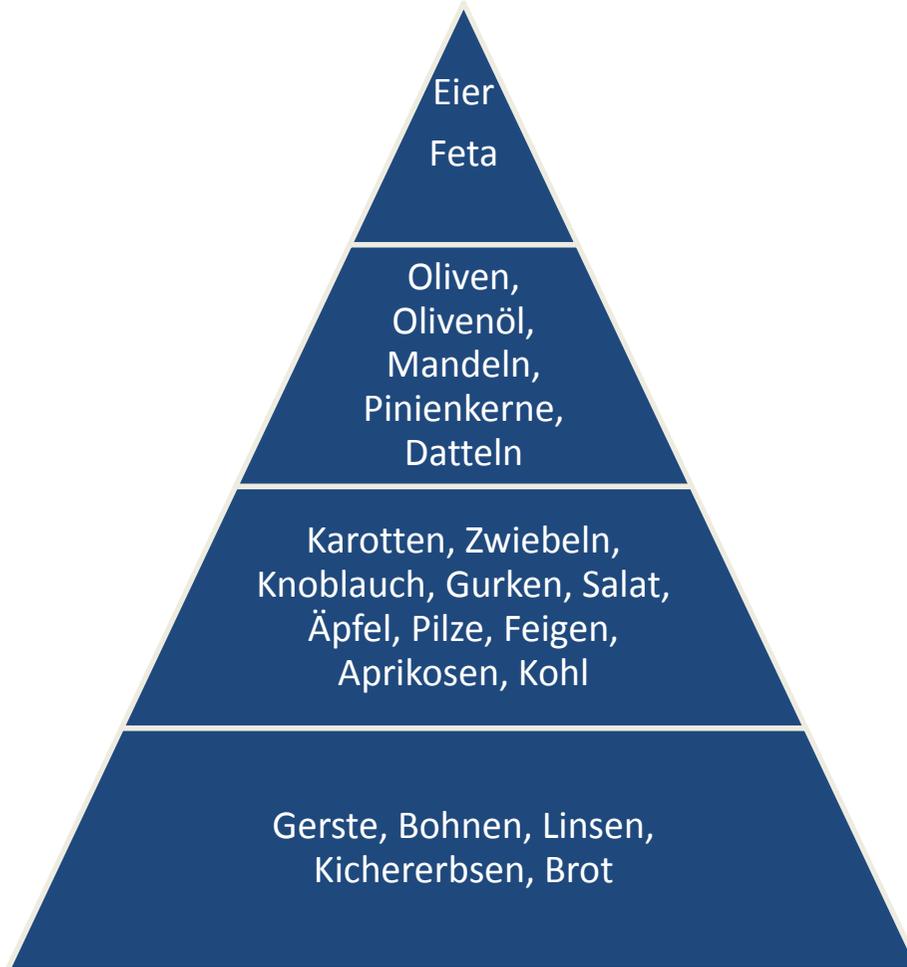
---



Quelle: geändert, nach Christian Eckert  
[www.fechtsaal.de](http://www.fechtsaal.de)



# Wie haben sich die Gladiatoren ernährt?



Quelle: Christian Eckert,  
[www.fechtsaal.de/media/blogs/de/Gladiator\\_Nutrition\\_deutsch.pdf](http://www.fechtsaal.de/media/blogs/de/Gladiator_Nutrition_deutsch.pdf)



In der täglichen Ernährung:

- kein Zucker
- kein Fleisch
- kein Kaffee
- kein Alkohol



## Warum haben sie sich so ernährt?

- Der Trunk aus Pflanzenasche und Essig enthält hohe Mineralanteile, die für die Regeneration benötigt werden und die Knochen stärken (wie Magnesium-/Kalziumtabletten heute)
  - Die Ernährung ist reich an Mineralien und Vitaminen sowie an Flavonoiden und Ballaststoffen
  - Leicht verdaulich
  - Guter Säure-Base-Ausgleich
- ⇒ sehr gute Erholung von körperlicher Anstrengung

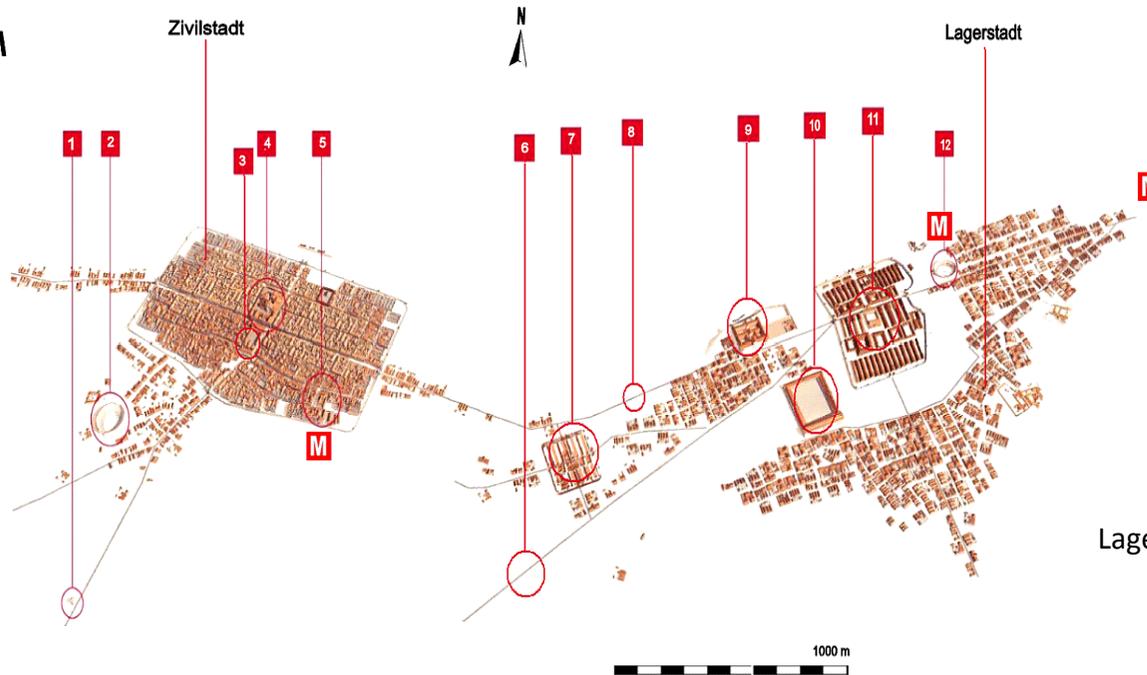


Quelle: Christian Eckert,  
[http://www.fechtsaal.de/media/blogs/de/Gladiator\\_Nutrition\\_deutsch.pdf](http://www.fechtsaal.de/media/blogs/de/Gladiator_Nutrition_deutsch.pdf)



## CARNUNTUM Orientierungsplan

- 1 Heidentor
- 2 Amphitheater II
- 3 Forum Zivilstadt
- 4 Forumstherme (Palastrine)
- 5 Stadtviertel im Spaziergarten
- 6 Gräberstraße (Bernsteinstraße)
- 7 Auxiliarkastell (Reiterlager)
- 8 Limesstraße
- 9 Villa des Statthalters
- 10 Campus der Lagerstadt
- 11 Legionslager
- 12 Amphitheater I



Lageplan Carnuntum, Quelle: Veleius, 2015

- Dr. Josef Löffl organisiert eine Experimentalarchäologische Untersuchung
- Studenten werden von einem professionellen Trainer unterrichtet und ernähren sich 6 Monate lang wie Gladiatoren
- In den letzten 23 Tagen leben sie in einem Lager in der ehemaligen Römerstadt Carnuntum unter den Bedingungen, die Gladiatoren ertrugen, inklusive Lendenschurz.
- 6-9 Stunden Training und Kämpfe am Tag





Quelle: Christian Eckert,  
[http://www.fechtsaal.de/media/blogs/de/Gladiator\\_Nutrition\\_deutsch.pdf](http://www.fechtsaal.de/media/blogs/de/Gladiator_Nutrition_deutsch.pdf)



# Lektionen aus dem Experiment

---

Der Trainer Christian Eckert berichtet über die teilnehmenden Studenten:

- wenig oder kein Muskelkater
- Gefühl stärkerer Wachheit und Leistungsfähigkeit
- erhöhte Ermüdungsresistenz und Schmerztoleranz
- gute Verdauung
- Gewichtsverlust bei Übergewichtigen
- Gewichtszunahme bei Untergewichtigen

„[...] Wir haben also den Leuten einen Tag lang Fleisch auf den Speiseplan gesetzt, und ich bin also wirklich da fest davon ausgegangen, dass ab jetzt immer Fleisch verlangt wird. Im Gegenteil, also die Leute haben sich diesem Fleisch verweigert, weil sie sich wie verkatert gefühlt haben. [...]“ – Dr. Josef Löffl

---



- a) Aus welchen Gründen haben sich die Gladiatoren (überwiegend) vegetarisch ernährt?
- b) Welche weiteren Gründe gibt es heute für eine (überwiegend) vegetarische Ernährung?



Quelle: Christian Eckert,  
[http://www.fechtsaal.de/media/blogs/de/Gladiator\\_Nutrition\\_deutsch.pdf](http://www.fechtsaal.de/media/blogs/de/Gladiator_Nutrition_deutsch.pdf)

