Vegan & Sport: Immer Spitzensportler setzen auf

Von Julia Brunke

Noch vor einigen Jahren herrschte die Meinung vor: Wer Muskeln will, braucht Fleisch! Eine Ernährung ohne tierisches Protein schien für Spitzensportler wie Bundesliga-Fußballer, Tennis-Profis oder Radrennfahrer undenkbar. Dies hat sich längst geändert: Immer mehr Sportler setzen auf pflanzliche Ernährung.

Weltfußballer Lionel Messi hat seine Ernährung 2015 auf weitgehend pflanzliche Kost umgestellt, um leistungsstärker zu sein. Basketballstar Dirk Nowitzki lässt seit etwa 10 Jahren aus gesundheitlichen Gründen Milchprodukte weg: »Ich bin damals weggegangen von Kuhmilch, weil man ja sagt, Kuhmilch ist nicht unbedingt gesund.« NFL-Spieler David Carter (Chicago Bears) lebt seit 2014 vegan und fühlt sich stärker als je zuvor. Die Umstellung auf die vollwertige pflanzliche Lebensweise sei die beste Entscheidung gewesen, die er jemals für Körper, Geist und Seele getroffen habe: »Ich habe nicht nur mein eigenes Leben, sondern die unzähligen Leben der stimmlosen und wehrlosen Tiere gerettet. Ganz zu schweigen davon, dass Veganismus das Beste für unseren Planeten ist.«

Novak Djokovic, die Nummer 1 der Tennis-Weltrangliste, lässt Milchprodukte seit 2010 konsequent weg und ernährt sich überwiegend pflanzlich. Seine Energie bezieht er aus Avocados und Cashewnüssen sowie Proteinshakes aus Erbsen & Co. Seit einem Jahr, sagt er, sei er praktisch Veganer. Der Tennis-Star hat gerade ein veganes Restaurant in Monaco eröffnet, zu dessen Philosophie der Schutz der Umwelt, die Liebe zur Natur und die Verbreitung eines gesunden Lebensstils gehören. Auch Wimbledon-Gewinnerin Venus Willliams ernährt sich pflanzlich und setzt auf glutenfreie Rohkost und Smoothies.

Vegan: Thema in Sportzeitschriften

Das Thema »Vegan & Sport« ist inzwischen in großen Sportzeitschriften wie dem Fußballmagazin »kicker« oder »TOUR« (Europas Rennrad-Magazin Nr. 1) angekommen. »Geht Radsport auch vegan?«, fragt »TOUR« 5/2016 auf der Titelseite. Hier heißt es: »Veganer tragen bei ausgewogener Ernährung insgesamt ein geringeres Risiko für Krankheiten wie Diabetes Typ 2, Arteriosklerose, Rheuma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs«. Wichtig sei natürlich der richtige Nährstoff-Mix. In dem ausführlichen Artikel des Radsport-Magazins geht es nicht nur um gesundheitliche Vorteile, sondern auch um ethische und ökologische Gründe: »Fürs Soja-Geschnetzelte muss kein Schwein sterben, für die Hafermilch keine Turbokuh die Melkmaschine ans Euter lassen und fürs vegane Tofu-Omlett kein Huhn im Akkord Eier legen. Pflanzliche Nahrung benötigt bei der Erzeugung überdies weitaus weniger Energie als tierische.«

Unter der Überschrift »Die Wahrheit liegt auf dem Teller« ist im Fußballmagazin »kicker« (25.4.2016) zu lesen: »Durch vegane Profis steht auch in der Bundesliga das Thema Ernährung im Focus. Sie soll die Leistung fördern«. Ernährung sei ein wichtiger Baustein, wird Peter Knäbel, Direktor Profifußball beim HSV zitiert. »Schließlich wird ein Formel I-Auto auch nicht mit normalem Sprit betankt.« Auch der Teamarzt von Darmstadt 98, Dr. med Klaus Poettgen, kommt im »kicker« zu Wort: »Vegane Ernährung funktioniert. Das haben wir mit unserem Spieler Marco Sailer anhand all seiner Werte gezeigt. Früher, als man noch nicht so viel über Ernährung wusste, wären Veganer oder Vegetarier sicher ein No-go gewesen.«

Vegan in der Fußball-Bundesliga

In der Fußball-Bundesliga haben Eintracht Frankfurt, Borussia Dortmund und SV Darmstadt 98 inzwischen die Ernährung für die Spieler umgestellt – weg von Fleisch und Milchprodukten.

Athletiktrainer Christian Kolodziej, der bei der Eintracht die gesunde Ernährung eingeführt hat, sagte gegenüber der BILD-Zeitung: »Generell ist tierische Ernährung für den Körper nicht gut. Milchprodukte führen zum Beispiel zu Übersäuerung und verursachen schneller Entzündungen. Wir versuchen, davon immer mehr abzukommen.« Wenn es nach Kolodziej ginge, sollten sich die Spieler vegan ernähren.

Bei Borussia Dortmund hat Trainer Thomas Tuchel die Speisepläne reformiert - dies betrifft Milchprodukte, Fleisch und Zucker. Seither stehen Sojaprodukte, Quinoa und Gemüse auf dem Ernährungsplan. Dortmunds Mats Hummels trinkt seit längerem generell keine Milch mehr und ernährt sich zu Hause weitgehend vegan.

mehr Pflanzenkraft

SV Darmstadt 98 hat bereits vor zwei Jahren die Ernährung umgestellt. Teamarzt Dr. Klaus Pöttgen schreibt in seinem Beitrag »Fleischlos in der Bundesliga« für die »SportÄrzteZeitung«: »Der Verein hat seit fast zwei Jahren kaum Muskelverletzungen zu beklagen. Die Zahl ist äußerst gering dort. Das ist im Fußball selten. Das ist kein Zufall.«

Die Bundesliga-Spielerinnen Sarah Freutel, Janina Meißner und Vanessa Martini berichten im Interview mit Aleksandra Kelemann, wie sich durch Umstellung auf vegane Ernährung ihr Körpergefühl veränderte: »Was ich gemerkt habe bei extremer Belastung, z.B. Lauftests, dass meine Beine nicht mehr so schnell zumachen oder übersäuern, dass ich in dieser Hinsicht schon leistungsfähiger bin«, sagt Sarah Freutel. Auch Vanessa Martini stellt fest, dass die Beine nicht mehr so schnell übersäuern und sie mehr Energie hat. Janina Meißner sagt: »Ich habe es an der Verdauung bemerkt, dass die pflanzlichen Produkte viel besser von meinem Körper aufgenommen werden können. Beim Frühstück habe ich es am meisten gemerkt, dass ich danach kein komisches Gefühl im Magen habe. Es fühlt sich einfach besser an.«

Aus Liebe zu den Tieren

Die Fußball-Profis Marco Sailer (bisher Darmstadt 98, in der nächsten Saison bei FSV Wacker Nordhausen) oder Löwen-Kapitän Daniel Adlung ernähren sich vegan, um mehr Ausdauer zu haben, wegen Fitness und Gesundheit, aber auch aus Liebe zu den Tieren. »Wenn man sich mit dem Thema Tierhaltung befasst, macht man sich natürlich Gedanken«, sagt Daniel Adlung von TSV 1860 München, der statt Steak auf Quinoa, Linsen und grüne Smoothies setzt. Stürmer Marco Sailer gibt zu bedenken: »Es geht um Leben! Die komplette Menschheit müsste einfach mal über das Verhältnis zwischen Mensch und Tier nachdenken. Dann würde so etwas nicht passieren. Freiheit für alle Tiere!«

Auch Ex-Nationaltorwart Timo Hildebrand ist für seinen Einsatz für den Tierschutz bekannt. »Ich esse zwar nicht hundert Prozent vegan, aber meistens« sagt er. »Ich fühle mich besser, leichter und nicht mehr so schwer nach den Mahlzeiten.« Ex-Nationalspieler und Weltmeister Thomas Berthold, der sich seit 2012 vegan isst, sorgte bei Hildebrand für ein Umdenken.

>>>

Novak Djokovic, die Nummer 1 der Tennis-Weltrangliste, setzt auf Pflanzenkraft. Er hat gerade ein veganes Restaurant eröffnet.

Die Bundesliga-Fußballerinnen Sarah Freutel, Janina Meißner und Vanessa Martini berichten im Interview mit Aleksandra Kelemann, wie sich durch Umstellung auf vegane Ernährung ihr Körpergefühl positiv veränderte.
Unten: NFL-Spieler David Carter lebt seit 2014 vegan und fühlt sich stärker als je zuvor. Er sagt: »Ich habe nicht nur mein eigenes Leben, sondern die unzähligen Leben wehrloser Tiere gerettet.«

Bilder: David Carter: facebook.com/The-300-Pound-Vegan · Bundesliga-Spielerinnen: Aleksandra Kelemann www.facebook.com/aleksandra.kel.9 · Novak Djokovic: Yann Caradec CC BY-SA 2.0

Stürmer Marco Sailer: »Als Profi-Fußballer bin ich nicht nur Veganer, weil es meinen Körper fit und leistungsfähig hält – sondern auch, weil es gut für die Umwelt ist.«

Eishockey-Profi Sebastian Osterloh: »Man muss die Leute einfach damit konfrontieren, wie das Fleisch auf den Teller kommt.«

Strongman Patrik Baboumian sagt: »Ich will nicht, dass Tiere für mich sterben müssen. Ich will aber auch nicht, dass sie für mich leiden.« Der Veganer errang 2011 den Titel »Stärkster Mann Deutschlands«. 2012 brach er den Weltrekord im Bierfassstemmen.

38 Profi-Sportler bei Vegan-Challenge

Marco Sailer, der Fußballer mit dem längsten Bart in der Bundesliga, hat im Frühjahr 2016 eine Vegan-Challenge gestartet. Der Stürmer wettete: Wenn er innerhalb von 30 Tagen nicht 30 Profi-Sportler findet, die sich 30 Tage lang vegan ernähren, würde er seinen Bart abschneiden. 38 Profi-Sportler haben bei der Vegan-Challenge mitgemacht und dafür gesorgt, dass er seinen Bart behält: die Fußball-Bundesliga-Spielerinnen Amanda Stahl, Sarah Freutel, Vanessa Martini, Katharina Kiel, Marith Prießen und Laura Feiersinger, Bastian Schulz vom 1.FC Kaiserslautern, Wasserball-Olympiateilnehmer Julian Real, Europa-Hallenmeisterin im Hochsprung Arisne Friedrich, die Deutsche U23-Meisterin über 5000 m und 10000 m Isabell Teegen, die Handball-WM-Teilnehmer Laura Bauer und Thomas Bauer, der Deutsche Vizemeister im Eishockey David Cespiva, die Basketball-Profis Philipp Neumann und Julian Albus u.v.a.

»Wenn es doch auch so geht, verstehe ich nicht, wieso man Tiere essen muss«

Eishockey-Bundesligaspieler Sebastian Osterloh, der lange bei den Straubing Tigers spielte und in der nächsten Saison zum ESV Kaufbeuren zurückkehrt, ernährt sich seit fast zwei Jahren zu 99,9 Prozent vegan. »Ich habe viel mehr Energie und meine Regeneration ist kürzer« sagt er. Doch nur die Ernährung umzustellen, ist dem Eishockey-Profi nicht mehr genug: »Umso mehr man sich mit dem Thema beschäftigt, umso mehr Reportagen man schaut, umso klarer wird es einem. Es ist dann von der Ernährung ins Ethische übergegangen«, sagt er. »Wenn es doch auch so geht, verstehe ich nicht, wieso man Tiere essen muss. Man kann auch so glücklich sein. Man muss die Leute einfach damit konfrontieren, wie das Fleisch auf den Teller kommt.« Darum meint er, dass sich jeder Filme wie »Earthlings« und »Cowspiracy« mal ansehen sollte.

Felix Maly, aktueller Deutscher Meister auf 10.000m Eisschnelllauf, berichtet im Vegan Magazin über die Vorteile der veganen Ernährung. Auch er hat »Earthlings« angesehen. »Daraufhin hab ich mich immer mehr informiert und weiterentwickelt und irgendwann war ich dann wirklich voll davon überzeugt.«

Quellen: • *Die Wahrheit liegt auf dem Teller. Kicker, 25.4.2016*
• *Geht Radsport auch vegan? TOUR 5/2016*
• *Djokovic: »Ich bin praktisch Veganer«. BLICK, 27.5.2016*
• *»Rette Marco Sailers Bart!« www.becelveganchallenge.de*
• *Fleischlos in der Bundesliga. sportschau.de, 13.10.2015*
• *Dr. Klaus Pöttgen: Fleischlos in der Bundesliga. SportÄrzteZeitung 1/2015*
• *Eintracht Frankfurt stellt Ernährungsplan um. BILD, 2.9.2015*
• *Vegane Küche für Mats Hummels. sport1.de, 1.9.2014*
• *Aleksandra Kelemann www.facebook.com/aleksandra.kel.9*
• *Vegan macht stark. Vegan Magazin, April 2016*
• *The »Vegan Warrior« in der Eishockey-Liga. Freiheit für Tiere 3/2016*
• *NFL-Spieler David Carter: Vegan. Freiheit für Tiere 1/2016*

Bilder: Patrik Baboumian: facebook.com/patrik.baboumian · Sebastian Osterloh: www.facebook.com/sebastian.osterloh.56 · Marco Sailer: *becelveganchallenge.de*

Tennis-Nr. 1 Novak Djokovic eröffnet veganes Restaurant

Novak Djokovic, die Nummer 1 der Tennis-Weltrangliste, hat im Juni mit seiner Frau Jelena Djokovic das vegane Restaurant »Eqvita« in Monaco eröffnet. Auf der Speisekarte stehen Salate, Wraps, Lasagnen, Smoothies und frisch gepresste Säfte sowie leckere Desserts - alles 100 % tierleidfrei.

Alles hatte 2010 begonnen, als ein Ernährungsexperte bei Novak Djokovic eine starke Milch- und Glutenunverträglichkeit feststellte. Als der Tennis-Profi Milchprodukte sowie Brot und Nudeln wegließ, fühlte er sich schon nach kürzester Zeit leichter und energiegeladener. Auch schlief er besser, als er es je getan hatte. Dies war der Moment, als Djokovic verstand, warum er bisher in seiner Karriere so viel gelitten hatte und immer wieder mitten im Spiel kollabierte. Er stellte auf eine glutenfreie und weitgehend pflanzenbasierte Ernährung um. 12 Monate später war er zum ersten Mal die Nummer 1 im Tennis.

Djokovic beendete vier Saisons (2011, 2012, 2014, 2015) auf dieser Position und ist die aktuelle Nummer 1 der Weltrangliste. Sechsmal gewann er die Australian Open, dreimal Wimbledon, zweimal die US Open und 2016 die French Open, fünfmal die ATP World Tour Finals, 28 Turniere der ATP-Masters-1000-Serie. 2016 und 2015 wurde er als »Weltsportler des Jahres« ausgezeichnet. Der Tennis-Star ist überzeugt, dass seine Ernährungsweise ihn nicht nur gesünder und leistungsfähiger, sondern auch besonnener und weniger anfällig für Ärger gemacht hat.

»From Nature With Love«

Novak und Jelena Djokovic teilen ihre Begeisterung für gesunde Ernährung schon seit langem. Aus dieser Leidenschaft heraus entstand das Restaurant »Eqvita«, zu dessen Philosophie der Schutz der Umwelt, die Liebe zur Natur und die Verbreitung eines gesunden Lebensstils gehören. So lautet auch das Motto des veganen Restaurants: »From Nature With Love«.

»Entstanden ist Eqvita aus Liebe, Dankbarkeit und tiefer Wertschätzung für die Natur, ihren Einflüssen auf Körper und Geist und dafür, wie sich diese verbinden, um einen gesunden, glücklichen Menschen zu schaffen, der wir alle sein können«, erklärt Novak Djokovic. »Eqvita ist mehr als ein Restaurant. Es ist ein Konzept, eine Geschichte - eine Liebesgeschichte. Denn ich teile sie mit meiner Jelena.«

Novak Djokovic und seine Frau Jelena eröffneten in Monaco ihr veganes Restaurant »Eqvita«. »Eqvita« ist eine Wortschöpfung aus Equilibrium (Gleichgewicht) und Vita (Leben).

Die Nr. 1 der Weltrangliste begrüßt Tennis-Kollegen wie Fabio Fognini und Andy Murray bei der Pre-Opening-Party.

Am 10. April hatten Novak und Jelena Djokovic Familie, Freunde und Kollegen zur inoffiziellen Eröffnung eingeladen. Zur Pre-Opening-Party waren Tennis-Kollegen wie Andy Murray, Fabio Fognini, Tomas Berdych, Grigor Dimitrov, Viktor Troicki und Tennis-Legende Boris Becker (er trainiert Djokovic seit Ende 2013) gekommen. Zum Auftakt gab es erlesenen Champagner und vegane Vorspeisen sowie Salate, Wraps, Lasagnen und eine Vielzahl von Desserts wie Mango Cheesecake, Tapioka Brulée und Double Chocolate Cakes.

Informationen: eqvitarestaurant.com
www.facebook.com/eqvita.restaurant/

Bilder: www.facebook.com/eqvita.restaurant/

Ralf Blume, Physiotherapeut von Hannover 96:

Was habe ich davon, Veganer zu sein?

Bild: www.hannover96.de

Der Physiotherapeut von Hannover 96, Ralf Blume, spricht im Vereinsmagazin »96 aktiv« über interessante Gesundheitsthemen. Elena Blume, die im Verein im Rahmen des Bundesfreiwilligendienstes im Sport beschäftigt ist, hat sich mit dem 96-Physiotherapeuten über vegane Ernährung unterhalten. Was dabei herausgekommen ist, ist im folgenden Artikel aus dem offiziellen Vereinsmagazin von Hannover 96 zu lesen.

Ernährung hat sich enorm verändert

Etwa 30.000 Jahre ist es her, als unsere Vorfahren als Neandertaler durch die Botanik streiften. Und wie man es aus Filmen kennt, bestand eine der Nahrungsquellen dieser Urmenschen aus einem riesigen, haarigen und mit Rüssel und Stoßzähnen ausgestatteten Tier: dem Mammut. Nicht nur das Fleisch wurde verzehrt. Auch vom Fell, den Stoßzähnen und der Haut, also dem späteren Leder, wurde Gebrauch gemacht. Obwohl der Mensch seit jeher in die Kategorie des »Allesfressers« fällt, bestand die Hauptnahrungsquelle unserer Vorfahren zu fast 95 Prozent aus tierfreier Nahrung. Im 21. Jahrhundert, in der Zeit des modernen Menschen, sei dieses Verhältnis fast umgedreht, findet Ralf Blume.

Sind wir biologisch vielleicht sogar dazu gemacht, unsere Ernährung umzurüsten und an neue Lebensumstände anzupassen? »In den letzten 50 bis 70 Jahren hat sich unsere Ernährung enorm verändert. Damals haben sich die Menschen ausgewogen ernährt. Viel Gemüse, Kräuter, Nüsse und wenig Fleisch und Milch. Heute muss alles schnell gehen, das Essen wird immer eintöniger, es gibt immer mehr Fast Food. So, wie die Lebensmittelindustrie einen Schritt nach vorn gemacht hat, so macht unsere Ernährung einen nach hinten.«

Blume: »Billig und schnell muss es sein«

Ralf Blume vergleicht den menschlichen Körper mit einem Motor: »Essen ist gleich Energie tanken, satt werden«, sagt er. Durch den stressigen Tagesablauf vieler Menschen bleibe oft nicht viel Zeit, um auf eine ausgewogene, gesunde Ernährung zu achten. »Billig und schnell muss es sein«, kritisiert der überzeugte Veganer, der zudem darauf hinweist, dass der menschliche Verdauungstrakt aus biologischer Sicht nicht für die Aufnahme tierischer Produkte, beispielsweise von Fleisch, vorgesehen sei. »Mit der Fleischaufnahme können wir in geringem Maße zwar umgehen, allerdings lagert sich dadurch unter anderem vermehrt Cholesterin in den Gefäßen ab, was häufig zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderen Zivilisationserkrankungen führen kann«, sagt der 48-Jährige.

Mehr Vegetarier und Veganer

Die Zahl der Vegetarier und Veganer schießt seit den letzten Jahren in die Höhe. Die gesunde Lebensweise entwickelt sich mehr und mehr zum Trend. Bei genauer Betrachtung liegen zwischen vegetarischer und veganer Ernährung aber Welten. »Vegetarier verzichten auf Fleisch jeder Art, Veganer verzichten generell auf tierische Produkte. Milch, Käse, Eier, Fleisch und zum Großteil auch auf Kleidung aus tierischem Material wie Pelz und Leder. Die Motivation der Veganer unterteilt man nach drei Aspekten: dem Tierschutz-Aspekt, dem Gesundheits-Aspekt und dem ökologischen Aspekt«, sagt der Physiotherapeut. Dies hänge mit der wachsenden Weltbevölkerung zusammen, die nicht mehr zu

sättigen sei. Die Abholzung des Regenwaldes – auch in illegaler Form – werde zur Voraussetzung, um ausreichend Nahrung für die Massentierhaltung anzubauen. »Da man bei der Produktion von Milch, Käse und Eiern nicht um die Massentierhaltung herum kommt, ist es auch nicht unbedingt gesünder, Vegetarier zu sein«, findet Blume. »Ganz abgesehen von den negativen Eigenschaften von Kuhmilch, wie einer Verschleimung des Darms.«

»Schon mal Werbung für Blumenkohl gesehen?«

Für den Physiotherapeuten ist jedes Stück Fleisch, jeder Liter Milch, jedes Ei, das weniger zu sich genommen wird, gut für den Organismus und den Globus. Stichwort: Moralische Vertretbarkeit der heutigen Ernährung. »Man wird an einer Reduzierung tierischer Produkte nicht vorbeikommen, dennoch befindet sich die Gesellschaft hinsichtlich der Ernährung im Umbruch«, meint Blume. Grund dafür sei in Zukunft auch der finanzielle Vorteil für die Lebensmittelindustrie, auf vegane Produkte umzuschwenken und sie somit »tierleidfrei« zu produzieren. Blume haut auf den Tisch. »Nein!«, sagt er. »Statt dessen hat sich die Industrie auf unser Bedürfnis eingestellt, am liebsten sogar mehrmals täglich Fleisch zu essen – und das bei einer steigenden Weltbevölkerung. Das ist nicht mehr leistbar und keineswegs vertretbar.« Warum die allseits bekannte Ernährungspyramide trotzdem in den Köpfen der Menschen fortbestehe, erklärt Blume mit mangelnder Aufklärungsarbeit der Medien. »Hast du schon mal Werbung für Blumenkohl gesehen? Es geht immer nur um Fleisch, Milch, Käse und Medikamente – gegen Bluthochdruck, Cholesterin, Rheuma – obwohl neueste Erkenntnisse gesunder, nachhaltiger Ernährung vorhanden sind. Sie werden nur zu wenig publiziert«, so der Physiotherapeut.

»Deutlich vitaler und klarer in der Birne«

Seit drei Jahren ist er nun Veganer, litt anfangs vor allem unter dem Entzug von Käse und Milch. Im Endeffekt würde er seine Entscheidung jedoch nie bereuen, die er damals primär aus Tierschutzgründen getroffen hat. »Eines Tages hat der Film 'Cowspiracy' bei mir einen Schalter umgelegt«, sagt er. An zweiter Stelle steht für den 48-Jährigen der ökologische Aspekt: »Täglich müssen 70 Milliarden Tiere satt werden. Warum? Weil wir sie später essen wollen. Wie bereits erwähnt, werden riesige Regenwaldflächen abgeholzt, um zum Beispiel Soja anzubauen. 95 Prozent der Sojaernte dienen als Futter in der Massentierhaltung.« Abschließend folgt für Blume der gesundheitliche Aspekt: »Ich war zwar nicht krank, wurde durch meine Ernährungsumstellung aber deutlich vitaler und klarer in der Birne.« Kurz: Eigeninitiative ist die Basis für eine vegane Ernährung. Tierschutz, Umwelt und die eigene Gesundheit können auf diese Weise davon profitieren.

Privat kocht Ralf Blume, Physiotherapeut von Hannover 96, gerne nach den Rezepten von Attila Hildmann. Die 96er versorgt er neben Physiotherapie auch gerne mit Smoothies sowie Obst- und Gemüse-Sticks.

Der Artikel wurde mit freundlicher Genehmigung aus »96 aktiv«, dem offiziellen Vereinsmagazin von Hannover 96, übernommen. Erschienen auch auf der Internetseite von Hannover 96: www.hannover96.de/aktuelles-termine/news/details/18622-was-habe-ich-davon-veganer-zu-sein.html

Bilder: Ralf Blume

Extrem-Radsportler Ben Urbanke:

BE FASTER - GO VEGAN

Bild: Lena Reiner

Radfahren war schon immer seine Leidenschaft: »Radfahren bedeutet für mich draußen sein, in der Natur, im Freien«, erklärt Ben Urbanke. »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«. Der 32-Jährige aus Münster fährt Non-Stop-Rennen über 400, 600 und sogar mehr als 1000-Kilometer. Sein sportliches Highlight ist das legendäre Rennen Paris – Brest - Paris, bei dem er 2015 für die Strecke von 1.200 Kilometern mit 12.000 Höhenmetern weniger als 50 Stunden brauchte. Ben Urbankes Credo lautet: »Be faster go vegan«.

Der Radsportler setzt auf pflanzliche Ernährung - ohne Zusatzstoffe, Gluten oder Soja, dafür voll gepackt mit Nährstoffen und Vitaminen.

Buchvorstellung von Julia Brunke

»Es ist erstaunlich, dass sich Sportler oft so wenig Gedanken über Ernährung machen«

»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«, schreibt er in seinem Buch »Be faster – go vegan«. Der Radsportler gibt zu bedenken: »Eigentlich ist es erstaunlich, dass sich Sportler oft so wenig Gedanken machen, was sie ihrem Körper beim Sport zumuten. Bei Radrennen wird man vom Veranstalter üblicherweise mit Erbseneintopf, Pommes oder Käse- und Salamistullen ‚verpflegt' – eine optimale Versorgung für Sportler sieht sicher anders aus!« Auch viele der üblichen Energie-Riegel und Energie-Drinks sind nicht wirklich gesund, weil sie zu viel Zucker, Zusatzstoffe und künstliche Aromen enthalten und industriell stark verarbeitet sind.

»Viele Sportler machen sich tatsächlich mehr Gedanken um ihre Ausrüstung als um ihren Körper selbst«, so der Radsportler weiter. »Doch egal, wie toll dein Rad oder dein Laufschuh, dein Neoprenanzug oder deine Pulsuhr auch sein mag, egal wie hoch deine Startgebühr war, am Ende ist es dein Körper, der die gewünschte Leistung erbringen soll. Deswegen ist es so wichtig, was du isst: Mit der richtigen Nahrung stellst du ihm all die Energie zur Verfügung, die er braucht.«

Ultimative Sportlernahrung: Vollwertige Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte

Ben legt Wert auf vollwertige Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte: rein pflanzlich, biologisch und naturbelassen, mit einem hohen Rohkostanteil. Magenprobleme und Leistungstiefs nach der Verpflegungspause kennt er schon lange nicht mehr – auch keinen Heißhunger oder plötzlichen Leistungseinbruch, keinen Muskelkater und keine langen Regenerationszeiten. »Die optimale Ernährung ist, neben ausgewogenen Trainingseinheiten, vermutlich die wichtigste Stellschraube auf dem Weg zu sportlichen Höchstleistungen.«

Eine falsche Ernährungsweise rächt sich natürlich nicht nur bei Sportlern: »Die Folge einer Ernährung, die auf ungesunden Lebensmitteln mit vielen leeren Kalorien und wenig Nährstoffen basiert, ist ein chronischer Nährstoffmangel. Diesen versucht der Körper auszugleichen, indem er nach mehr Nahrung verlangt – ein Teufelskreis.«

Nährstoffe: »Tankfüllung des Sportlers«

Die Nährstoffe sind – bildlich gesprochen – die »Tankfüllung des Sportlers«. Ben erklärt, dass Kohlenhydrate für Sportler (und nicht nur für diese) der wichtigste Energielieferant sind und den größten Anteil in unserer Ernährung ausmachen sollten. Dabei sollten wir natürlich Weißmehl, Industriezucker und Fertigprodukte meiden und stattdessen auf komplexe, ballaststoffhaltige Kohlenhydrate setzen, weil sie eine höhere Nährstoffdichte besitzen. Komplexe Kohlenhydrate werden deutlich langsamer verstoffwechselt und sorgen für einen konstanten Blutzuckerspiegel und eine länger anhaltende Energieversorgung. Die besten Lieferanten für komplexe Kohlenhydrate sind Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte. Sie versorgen uns außerdem auch noch mit wichtigen Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen.

Fette bezeichnet Ben als unsere »Brennstoffzellen«. Dabei kommt es darauf an, die richtigen Fette in geeigneter Menge zu sich zu nehmen. Bekanntlich ist Fett nicht gleich Fett: Pflanzliche Fette aus Leinöl, Hanföl, Olivenöl, Kernöl, Nüssen, Avocados oder Chia-Samen enthalten einen hohen Anteil der gesunden einfach und mehrfach gesättigten Fettsäuren wie die lebenswichtigen Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren. Da pflanzliche Fette kein Cholesterin enthalten, beugen sie dem Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

Proteine sind die »Baumaterialien«: Wir brauchen sie für den Aufbau von Zellen und Muskeln, für die Knochengesundheit, zur Regulierung von Stoffwechselvorgängen, für die Immunabwehr und vieles mehr. Zum Aufbau körpereigener Proteine benötigt unser Körper 20 Aminosäuren. Acht davon sind essenzielle Aminosäuren, die unser Körper nicht selbst herstellen kann und somit über Nahrung zugeführt werden müssen. Hervorragende pflanzliche Proteine finden wir in Hülsenfrüchten wie Linsen, Bohnen und Erbsen, in Lupinen, Hanf, Getreide, Nüssen und Samen. Gerade nach dem Sport benötigt der Körper in der Regenerationsphase hochwertige Proteine für Reparaturprozesse im Körper und für den Muskelaufbau.

»Wichtig ist hier nicht die Quantität der Proteine, sondern die Qualität: Proteine sollten einen möglichst hohen Anteil an essenziellen Aminosäuren aufweisen«, so Ben Urbanke. »Je schneller du regenerierst, desto schneller kannst du wieder trainieren.«

Bild: Narayana, Fotograf Jörg Wilhelm

Ben Urbanke setzt auf schnelle Rezepte - schließlich möchte er seine Zeit nicht in der Küche, sondern auf dem Rad verbringen.

Unser Körper benötigt nicht nur die Makronährstoffe (Proteine, Fette, Kohlenhydrate), sondern ebenso Mikronährstoffe: Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe. Ein dauerhafter Mangel an einem oder mehreren Mikronährstoffen kann zu Krankheiten führen. »Sportler benötigen drei bis vier Mal mehr Mikronährstoffe als Nicht-Sportler«, erklärt Ben Urbanke. Mikronährstoffe erhalten wir besonders über frisches Obst und Gemüse, grünes Blattgemüse, Kräuter und Wildkräuter, Nüsse, Samen, Vollkorngetreide. Nährstoffbomben sind Superfoods wie die Inkagetreide Quinoa und Amaranth, Chiasamen, Hanfsamen und Hanföl, Lupinen, Kokosmus, Erdmandeln, Aronia-, Acai- und Gojibeeren, Kakaonibs, Baobab, Maca, Moringa, Matcha, Weizen- und Gerstengras sowie Chorella und Spirulina.

Optimale Energieversorgung: Das richtige Timing

»Das richtige Timing für die Nahrungsaufnahme ist ein entscheidender Leistungsfaktor«, so der Radsportler. In seinem Buch erklärt er, wie eine optimale Energieversorgung vor, während und nach der sportlichen Belastungseinheit aussieht. Im Rezeptteil stellt er schnelle Sportlermahlzeiten wie Smoothies, Riegel, Gels und leckere Gerichte vor, die speziell auf die Phasen vor dem Sport, während des Sports und nach dem Sport abgestimmt sind.

>>>

Vor dem Sport

Vor dem Sport sollte der Energiespeicher durch eine ausgewogene Ernährung aus komplexen Kohlenhydraten, hochwertigen Proteinen und guten Fetten sowie vielen Vitaminen und Mineralstoffen gut gefüllt sein. Die letzte Mahlzeit vor dem Sport sollte leicht und stärkehaltig sein (komplexe Kohlenhydrate), außerdem protein-, fett- und ballaststoffarm, damit die Verdauung nicht zu sehr belastet wird. Ideal ist zum Beispiel ein Smoothiebowl mit Kokoswasser, Chiasamen, Baobab, Moringa oder Matcha sowie Früchten (z.B. Banane, Apfel, Orange, Datteln, Gojibeeren). In »Be faster - go vegan« finden sich viele Rezepte für köstliche Smoothies vor dem Sport.

Während des Sports

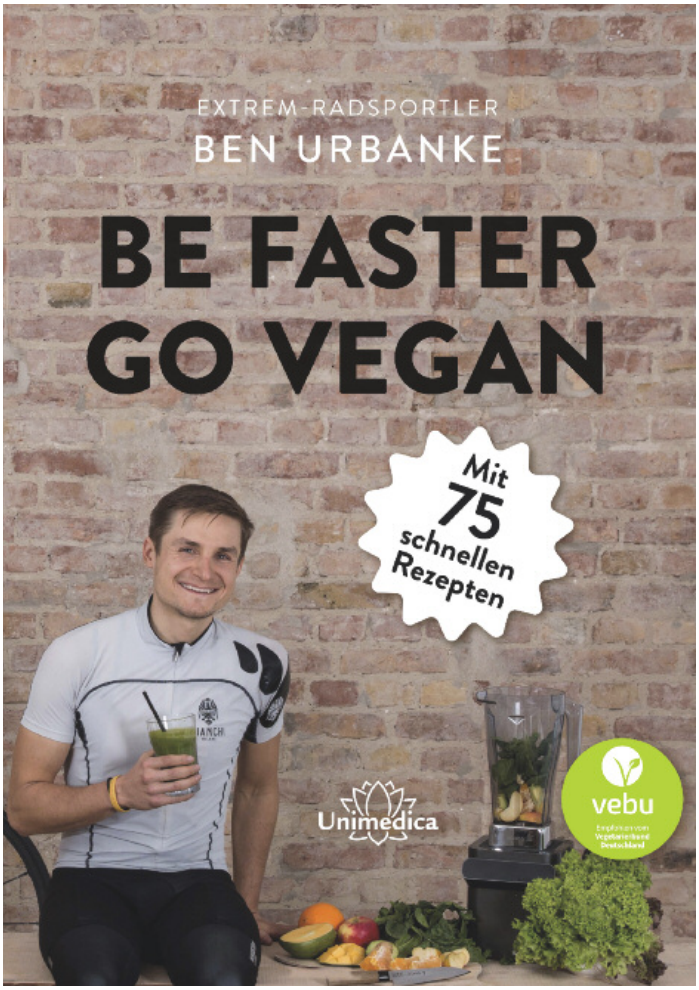
»Eine entscheidende Rolle spielt die Verpflegung unterwegs, wenn deine Sporteinheit mehr als 1,5 Stunden dauert«, erklärt Ben Urbanke. »Du solltest dann auf leicht verdauliche Nahrung in geringeren Portionen setzten, dafür aber häufiger nachlegen.« Komplexe Kohlenhydrate sorgen dafür, dass der Blutzuckerspiegel konstant bleibt und wir keine Hungerattacke und keinen Leistungseinbruch erleiden. »Deine Verpflegung sollte natürlich auch praktisch zum Mitnehmen sein und viele Nährstoffe bei möglichst geringem Volumen und Gewicht enthalten.« Zum Mitnehmen für unterwegs eignen sich Energiekugeln und Riegel zum Beispiel mit Gojibeeren, Medjoul-Datteln, Cashew, Mandeln, Walnüssen und Kakonibs. Ideal sind Gele und Puddings mit gequollenen Chiasamen, Kokoswasser, Lupinenmehl und Früchten (z.B. Banane, Apfel, Datteln). Die passenden Rezepte dazu stellt Ben Urbanke in seinem Buch vor.

Gojibeeren und Medjoul Datteln lassen sich unterwegs auch super pur knabbern. Auf mehrtägigen Touren empfiehlt es sich, Chiasamen mitzunehmen, weil sie leicht zu transportieren sind: Einfach in Kokoswasser oder einem anderen Getränk quellen lassen - fertig! Chiasamen sind wahre Nährstoffbomben, die lang anhaltende Energie liefern.

Nach dem Sport

»Direkt nach der Belastung beginnt die wichtige Regenerationsphase: Wasser- und Energiespeicher müssen wieder aufgefüllt werden, die Glykogenspeicher sind so gut wie leer«, so der Radsportler. »Jetzt sollte das Auffüllen möglichst schnell passieren, denn in den ersten zwei Stunden nach einer Belastung nehmen Muskelzellen besonders gut Energie auf.« Jetzt brauchen wir die Kombination von komplexen Kohlenhydraten und hochwertigen, schnell verwertbaren Proteinen, damit Mikroverletzungen in Muskeln, Sehnen und Gelenken repariert und die Muskeln optimal aufgebaut werden. Die Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen ist in der Regenerationsphase genauso wichtig. Ideal sind Quinoa, Amaranth, Lupinenmehl, Nüsse (Cashew...), Hanfsamen, Erdmandeln, Erbsen- und Hanfprotein gemischt mit Früchten (Banane, Heidelbeere, Ananas,...), Avocado, Spinat oder Kräutern.

In Bens Buch finden sich viele leckere Rezepte, welche die Regeneration nach dem Sport optimal unterstützen: Smoothies, Suppen, Salate, aber auch Hauptgerichte wie Zucchini-Spaghetti, Kichererbsen-Nudeln, Thai Kokos-Curry, Mango-Dal oder Quinoa-Bowl mit Gemüse und Lupinengeschnetzeltem. >>>



Ben Urbanke: Be faster - go vegan
Mit 75 schnellen Rezepten
208 Seiten, gebunden
Unimedica, 2016 · ISBN: 978-3-944125-50-3
Preis: 19,80 Euro

Ben Urbanke (Jahrgang 1984) nimmt seit einigen Jahren an Langstrecken-Radrennen im In- und Ausland teil. Seine Ernährungsumstellung auf rein pflanzliche Lebensmittel führte zu deutlichen Leistungssteigerungen, die in der Radsportszene bei den Langstreckenfahrern nicht unbemerkt blieben.

Weitere Informationen:
www.goodsport.de
www.facebook.com/ben.urbanke

Ben Urbankes Sportler-Rezepte aus »Be faster Go vegan«

Vor dem Sport: Matcha-Mango-Kokos-Smoothie

ZUTATEN
250 ml Kokoswasser
1 Mango
1/2 Ananas
1 EL Matcha-Pulver
5-10 Eiswürfel

ZUBEREITUNG
1. Mango und Ananas schälen und grob würfeln.
2. Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Vor dem Sport: Chia-Mango-Erdbeere-Banane-Smoothie

ZUTATEN
250 ml Kokoswasser
250 g Erdbeeren
1 Banane
50 g Chiasamen
250 ml stilles Wasser

ZUBEREITUNG
1. Chiasamen in stilles Wasser rühren und mindestens 10 Minuten quellen lassen. Ab und zu umrühren.
2. Banane und Mango schälen und grob würfeln.
3. Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Während des Sports: Chia-Dattel-Kugeln

ZUTATEN
250 g Medjoul-Datteln (entkernt)
150 g Erdmandelmehl
100 g Cashewkerne
3 EL Chiasamen
Optional 1 EL Zitronensaft
Kokosraspeln zum Wälzen

ZUBEREITUNG
1. Datteln grob hacken.
2. Alle Zutaten mit Ausnahme der Kokosraspel in einen Mixer geben und gut durchmixen.
3. Masse mit feuchten Händen zu Kugeln formen.
4. Kugeln in Kokosraspeln wälzen.

Nach dem Sport: Lupine-Kokos-Smoothie

ZUTATEN
100 ml Kokosmilch
3 Orangen
10 Minzblätter
4 EL Lupinenmehl
5-10 Eiswürfel

ZUBEREITUNG
1. Orangen schälen, Minzblätter waschen.
2. Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Nach dem Sport: Cashew-Ananas-Lupine-Smoothie

ZUTATEN
250 ml stilles Wasser oder Kokoswasser
150 g Ananas
1 Banane
2 Medjoul-Datteln
1 EL Chiasamen
2 EL Lupinenmehl

ZUBEREITUNG
1. Banane und Ananas schälen, grob würfeln. Datteln entkernen.
2. Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Interview mit Ben Urbanke: »Die Vorteile sind für mich ein schöner

Freiheit für Tiere: Im Moment passiert ja im Sport unheimlich viel, was das Thema »vegan« angeht.

Ben Urbanke: Ja, es ist echt schön, dass sich durch die Bewegung noch viel, viel mehr Leute damit auseinandersetzen. »Vegan« ist ja nicht nur irgendwie ein gesunder Trend, sondern die Leute merken, dass es auch noch andere Vorteile hat. Auch wenn es vielleicht primär um die eigene Gesundheit geht, werden die Leute über die vegane Ernährung auch auf ethische und ökologische Aspekte aufmerksam.

Welthunger und Regenwaldabholzung

Freiheit für Tiere: Was war für dich der Anlass, keine Tiere mehr zu essen? Gab es ein Schlüsselerlebnis?

Ben Urbanke: Das kommt bei mir schon aus der Erziehung heraus. Meine Mutter hat mich da sehr sensibel erzogen. Wir lebten zwar nicht vegan und nicht vegetarisch, aber es war wichtig, regional beim Bio-Bauern einzukaufen, also zu wissen, woher das Essen kommt. Ich war sowieso immer ein Obst- und Gemüse-Junkie. Irgendwann habe ich mich immer mehr damit auseinander gesetzt, und dann war für mich der ökologische Aspekt im Vordergrund: Die Welthunger-Problematik und vor allem die Regenwaldabholzung, weil immer mehr Leute Fleisch wollen. Die Ackerflächen, die durch das Abholzen des Regenwaldes geschaffen werden, sind eben nicht für die Menschen, sondern für Viehfutter. Das war für mich der Schlüssel, durch den ich mich vegetarisch ernährt habe. Ich habe dann aber sehr schnell weiter überlegt und bin 2012 vegan geworden. Wobei - Milch wurde bei uns nie getrunken. Meine Mutter meinte damals schon: »Milch braucht der Mensch eigentlich nicht«. Sie meinte, die vielen Keime in der Milch seien ungesund und hat dann gesagt: »Das brauchen meine Kinder nicht«. Und so gab es bei uns viele pflanzliche Milch-Alternativen.

Das Rennradmagazin Tour 5/2016 stellte Bens Buch »Be faster - Go vegan« ausführlich vor.

Leistungssteigerung: »positiver Nebeneffekt«

Freiheit für Tiere: Welche Auswirkungen hast du als Sportler nach der Umstellung auf rein pflanzliche Ernährung festgestellt?

Ben Urbanke: Das war ja das Schöne daran: Der positive Nebeneffekt meiner Umstellung auf vegane Ernährung war, dass es sportlich besser lief als gedacht. Eigentlich hatte ich mir darüber gar nicht den Kopf gemacht. Weil ich ja sowieso mehr der Obst- und Gemüse-Junkie bin, hatte ich mich schon vorher nährstoffreich ernährt. Das ist für mich auch ein wesentlicher Punkt: Vegan ist nicht gleich vegan. Cola ist auch vegan, Zucker auch.

Aber mit nährstoffreicher veganer Ernährung ist die Regenerationszeit, die Erholungsphase nach dem Sport, viel schneller abgeschlossen. Schwere Beine, zwei, drei Tage Muskelkater, bevor man wieder aufs Rad steigt – das hat sich immer mehr verkürzt.

Ich habe mich ja dann immer mehr mit der Ernährung auseinandergesetzt. Für Leute, die sich normal ernähren, ist ja - in ihren Augen - das Fleisch auf dem Teller das Beste. Wenn sie das weglassen, bleiben nur noch die Beilagen. Und die sind ja geschmacklich – so ist die allgemeine Vorstellung – nicht so toll. Aber ganz das Gegenteil ist der Fall: Wenn ich sage, ich ernähre mich rein pflanzlich, erschließt sich eine Vielfalt an Nahrungsquellen. Und damit habe ich mich dann auseinandergesetzt: Welche Nährstoffe brauche ich vor und nach dem Sport? Wo ist das genau drin? Und dann musste ich immer schmunzeln, als ich feststellte, dass bei den Nährstoffquellen, die da angegeben waren, die beste Quelle immer das rein Pflanzliche war - und nicht das Tierische.

Bild: Cover TOUR 5/2016

gesundheitlichen Nebeneffekt«

Bild: facebook.com/ben.urbanke

Da dachte ich mir: Warum sollen dann andere Leute, die die ökologischen und ethischen Aspekte ausblenden und nur das Argument haben: »Ich brauch' Power und Kraft«, nicht auch auf die besseren Quellen – auf die pflanzlichen Quellen – zurückgreifen? Da fehlt einfach die Aufklärung – die auch mit dem Artikel in »Freiheit für Tiere« weiter vorangetrieben wird.

Freiheit für Tiere: ... und durch solche Artikel wie in der »Tour«, der größten Rennradzeitschrift in Europa.

Ben Urbanke: Ja, darauf bin ich von vielen Radsportkollegen angesprochen worden. Mein Mechaniker rief mich an, bevor ich das Magazin überhaupt in den Händen hatte: »Das ist ja interessant, was da auf Seite 88 zu lesen ist.« Es stand sogar auf der Titelseite: »Geht Radsport auch vegan?«

Kürzere Regenerationszeit und mehr Leistungsfähigkeit

Freiheit für Tiere: Hast du nach deiner Ernährungsumstellung noch weitere Vorteile rein pflanzlicher Ernährung festgestellt?

Ben Urbanke: Ja, der eine Vorteil war die kürzere Regenerationszeit. Dadurch habe ich auch gemerkt: Es ist noch viel mehr drin! Bis dahin hatte ich auf Strecken bis zu 200 Kilometer trainiert. Jetzt begann ich, die Grenzen auszutesten: Ich fing an mit 200-Kilometer-Rennen, dann 500 Kilometer-Rennen. Danach ging es mir auch recht gut. Mittlerweile ist es so, dass ich jeden Tag meine 200 Kilometer fahre ...

Freiheit für Tiere: ... jeden Tag????

Ben Urbanke: Ja, wenn's gerade passt. Jetzt passt es gerade nicht, weil ich andere Sachen zu tun habe. Aber am Montag steige ich in den Flieger nach Spanien und da werde ich jeden Tag meine 200 Kilometer fahren. Darauf freue ich mich schon.

Das ist das Schöne: Wenn man sich mit pflanzlicher Ernährung auseinandersetzt, hat das nur Vorteile, auch im Sport. Dies war auch mein Ziel mit dem Buch: Das ganze Thema mal richtig kompakt zusammenzufassen, damit sich die Leute das Wichtigste schnell aneignen können. Ernährungsphysiologisch ist alles ja schon längst belegt und erforscht: Welche Bausteine braucht der Körper, um Muskeln aufzubauen? Was braucht der Körper, um zu regenerieren? Was sind die Energiequellen? - Wenn man das ein bisschen weiß und sich darauf mit der Ernährung einstellt, dann kann man einiges mehr rausholen.

Nach der Umstellung auf 100 % pflanzliche Ernährung stellte Ben Urbanke fest, dass seine Regenerationszeit kürzer und die Leistungsfähigkeit größer wurde. »Jetzt begann ich, die Grenzen auszutesten: Ich fing an mit 200-Kilometer-Rennen, dann 500 Kilometer-Rennen.« Sein »Ritterschlag« war 2015 das legendäre Rennen Paris - Brest Paris: 1200 Kilometer in weniger als 50 Stunden.

Radrennen mit Chia-Samen in der Flasche

Freiheit für Tiere: Wie war denn nach deiner Umstellung auf vegane Ernährung die Reaktion deiner Sportkollegen?

Ben Urbanke: Ja, die Radsport-Kollegen fanden es am Anfang schon ein bisschen komisch, weil es natürlich auch auffiel, dass ich Chia-Samen - meistens mit Mango - in meiner Flasche hatte. Das sieht ja so aus wie Senf-Kügelchen. Da kamen dann schon so freundschaftliche Kommentare: »Ja hey, wie sieht das denn aus? Hast du Senf in der Flasche?« Ich sagte: »Ja klar, Löwen-Senf extra scharf - und weg bin ich!«

Die anderen Radsportler haben gesehen: Der Ben hat da so komische Dinger, nicht die üblichen PowerBar-Riegel von Nestlé, sondern seine eigenen Energiekugeln. Aber am Ende war ich dann der Schnellste und habe Streckenrekorde aufgestellt.

Mittlerweile haben einige andere auch schon Chia-Samen in ihrer Flasche. Die löchern mich dann bei jedem Rad-Event, was es Neues gibt...

»... weil es einfach keine artgerechte Tierhaltung gibt«

Freiheit für Tiere: Welche positiven Auswirkungen sind dir neben gesundheitlichen Vorteilen wichtig?

Ben Urbanke: Die gesundheitlichen Vorteile sind für mich ein schöner Nebeneffekt. Wenn jetzt immer mehr Leute vegan werden, reduziert sich der Fleischkonsum und der Konsum von tierischen Produkten. Dadurch werden immer weniger Tiere gehalten. Die Tierhaltung ist auf der einen Seite nicht artgerecht, weil es einfach keine artgerechte Tierhaltung gibt. Artgerecht ist, in Freiheit zu leben.

>>>

Bild: Narayana, Fotograf Jörg Wilhelm

Außerdem ist vegane Ernährung das Beste, was wir für das Klima tun können. Gerade beim Methan-Ausstoß und CO^2-Emissionen können wir da richtig was bewegen – viel mehr, als wenn wir jetzt alle Autos auf Elektoautos umstellen.

Neben gesundheitlichen Vorteilen auch etwas für den Planeten tun

Freiheit für Tiere: In deinem Buch beschreibst du das ja sehr schön: Du ernährst dich eigentlich aus ethischen Gründen vegan. Doch wenn du anderen Menschen vom Regenwald, der Massentierhaltung und dem Zustand des Planeten erzählst, dann interessiert das keinen. Aber wenn du sagst: »Ich kann mit veganer Ernährung viel mehr Leistung bringen«, dann wird es für die Leute plötzlich interessant.

Ben Urbanke: Ja, genau. Wenn die anderen im Ziel dann sehen: »Der fährt gut mit veganer Ernährung«, dann fragen sie schon mal nach: »Was hast du denn da in deinen Flaschen?« Oder: »Was sind das für Riegel?« Seit ich letztes Jahr beim Rennen Paris – Brest – Paris meinen Ritterschlag bekommen habe, steigt natürlich das Interesse.

Jetzt sind gerade meine eigenen GOODSPORT-Bio-Funktions-Riegel in vier Sorten produziert worden. Am Wochenende organisiere ich ein 400-Kilometer-Radrennen, da gibt´s dann die Riegel als Verpflegung.

Ben Urbanke hat eigene Bio-Funktionsriegel für Sportler entwickelt. Infos unter: www.goodsport.de

Bens Bio-Funktionsriegel gibt's jetzt auch zu kaufen

Freiheit für Tiere: Wo kann man deine Riegel bekommen?

Ben Urbanke: Die gehen zunächst an die Reformhäuser, dann an die Bio-Läden, dm, REWE, Edeka und auch im online-Shop. Das sind jetzt vier Sorten Riegel, hinter denen richtig ein Konzept steckt, auf der Grundlage meines Buches. Ich perfektioniere die Riegel ja schon seit drei oder vier Jahren. Jetzt werden sie richtig mit einer Maschine hergestellt. Vor allem sind die Riegel wirklich hochwertige Funktionsriegel. Es gibt so viele Riegel, da steht »Superfood« drauf…

Freiheit für Tiere: … und dann ist massenhaft Zucker drin oder Glucosesirup …

Ben Urbanke: … und wenn man nachschaut, eben nur 1 % Moringa, Matcha oder so. Funktionsriegel sollen wirklich eine Funktion darstellen - und nicht nur einen Hauch von irgendwas. Oder sie sind nicht bio, nicht vegan… Aber bei Sportveranstaltungen sieht man, wie die Leute so was essen, weil »Power« oder so was draufsteht. Und dann schlägt das auf den Magen.

Freiheit für Tiere: Jetzt bräuchten wir noch ein schönes Schlusswort… Was möchtest du den Leserinnen und Lesern von »Freiheit für Tiere« noch sagen?

Ben Urbanke: Offen sein, es einfach mal ausprobieren: Sich ein paar Wochen vegan ernähren und dann einen Cut machen: Wie fühlte ich mich dabei? Und dann vom eigenen Wohlbefinden her entscheiden, ob man das machen möchte oder nicht. Jeder Körper ist anders, jeder tickt ein bisschen anders. Deswegen sollte man sagen: Okay, ich lasse mich jetzt mal darauf ein, aus welchen Beweggründen auch immer - seien es ethische, ökologische oder gesundheitliche Aspekte.

Das Gespräch mit Ben Urbanke führte Julia Brunke, Redaktion »Freiheit für Tiere«

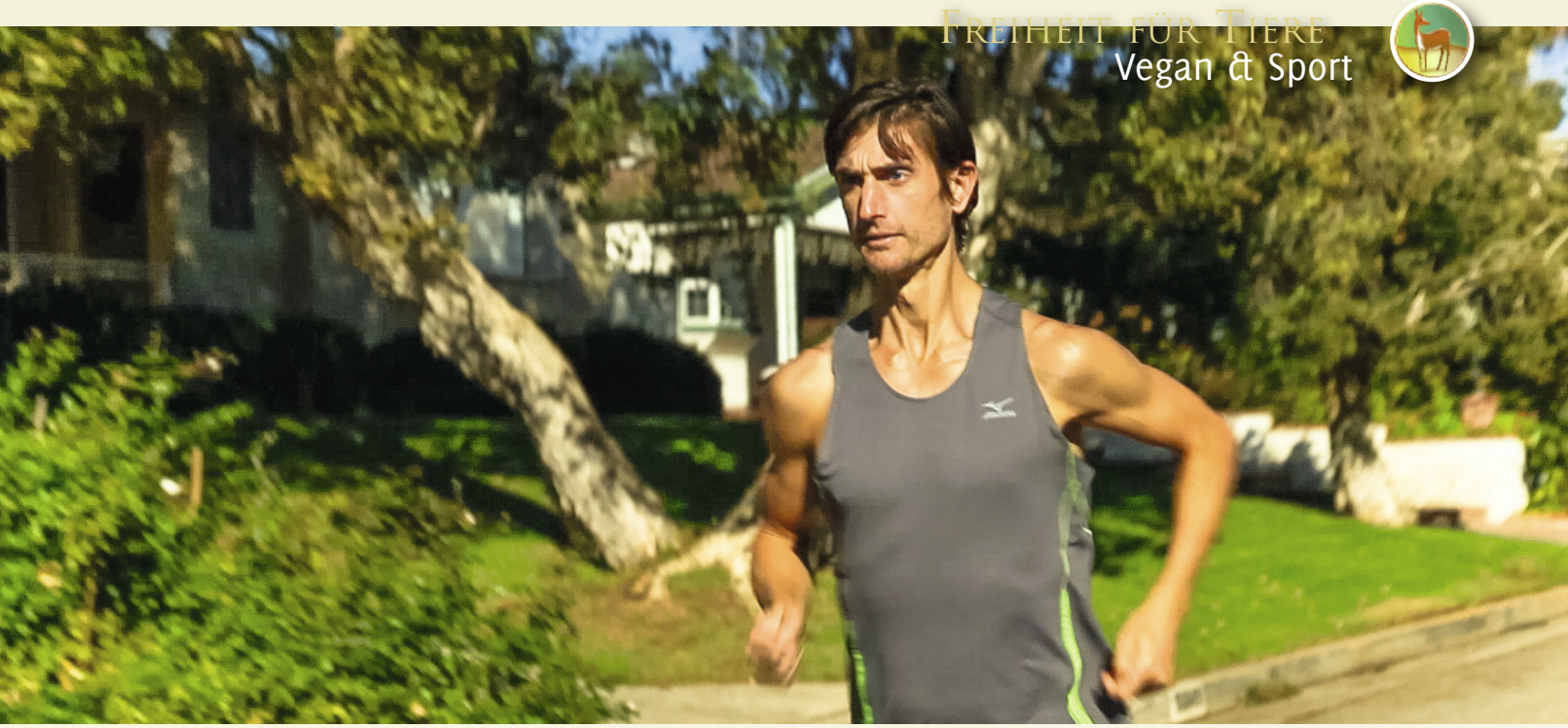


Bild: Rob Campbell

Brendan Brazier, kanadischer Profi-Triathlet und Autor der Bestseller-Serie »Vegan in Topform«, ernährt sich seit seinem 15. Lebensjahr rein pflanzlich und ist einer der Pioniere der veganen Ernährung. Aufgrund seiner jahrelangen Erfahrung hat er die vegane Ernährung revolutioniert und für Sportler und Höchstleistungen optimiert.

NURMI-Studie: Europas größte Laufstudie untersucht sportliche Leistungsfähigkeit von Mischköstlern im Vergleich zu vegetarischen und veganen Läufern

Die Auswirkungen der vegetarischen und veganen Ernährungformen auf den Gesundheitszustand sind inzwischen wissenschaftlich gut erforscht. In Anbetracht der wachsenden Zahl der Vegetarier und Veganer steigt auch die Anzahl der vegetarischen und veganen Sportler. Europas größte Laufstudie, die NURMI-Study *(Nutrition and Running high Mileage)* ist eine internationale und interdisziplinäre Vergleichsstudie, die darauf abzielt, ein breites Fundament für wissenschaftliche Aussagen zur sportlichen Leistungsfähigkeit von Mischköstlern im Vergleich zu vegetarischen und veganen Läufern zu schaffen.

Das Forscherteam um Sportwissenschaftlerin und Studienleiterin Dr. Katharina Wirnitzer präsentierte im April 2016 erste Ergebnisse und legte mit dem Fachartikel »*Prevalence in running events and running performance of endurance runners following a vegetarian or vegan diet compared to non-vegetarian endurance runners: the NURMI Study*« auf SpringerPlus erste Veröffentlichungen vor.

Schritt 1 erfasst epidemiologische Aspekte der Ausdauerläufer (Alter, Geschlecht, Gewicht, BMI, Ernährungsweise, Teilnahme an Rennen, persönliche Bestzeiten usw.) in einem standardisierten Fragebogen.

In Schritt 2 werden die Ernährungsgewohnheiten und die Laufgeschichte der Teilnehmer (wie viele Jahre Lauferfahrung, Trainingsintensität, Ernährung vor und nach dem Rennen, Lebensqualität und gesundheitsbewusstes Verhalten) untersucht.

In Schritt 3 werden die Daten nach einer Laufveranstaltung gesammelt: Zeiten, Platzierung, Bewertung nach dem Rennen: die wahrgenommene Anstrengung, Stimmungszustand, Nährstoff- und Flüssigkeitsaufnahme während des Rennens.

Das NURMI-Team beschäftigt sich intensiv mit der Datenanalyse. Dennoch wird die vollständige Auswertung sowie die Veröffentlichung aller Resultate der NURMI-Study mehrere Jahre in Anspruch nehmen und stufenweise erfolgen. Die Liste der Publikationen wird laufend aktualisiert: www.nurmi-study.com

Quelle: Wirnitzer et al.: Prevalence in running events and running performance of endurance runners following a vegetarian or vegan diet compared to non-vegetarian endurance runners: the NURMI Study. SpringerPlus (2016) PubMed: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27119062

Interview mit Sportwissenschaftlerin Dr. Katharina Wirnitzer: Gesunder Mensch - erfolgreicher (Leistungs-)Sportler

Dr. Katharina Wirnitzer ist Sportwissenschaftlerin, Physikerin, Dozentin für Sportwissenschaften, Wissenschaftspublizistin, Autorin, Ausdauer-Leistungssportlerin und Trainerin (Radtouren- & Mountainbike-Guide, Bergwanderführerin). Sie finishte 2003 und 2004 die *BIKE Transalp Challenge* (Mountainbike-Etappen-Rennen über 8 Tage).

Die leidenschaftliche Outdoor-Sportlerin aus Tirol lebt seit 1999 vegan und promovierte 2009 mit ihrer Untersuchung über die positiven Auswirkungen von veganer Ernährung auf die Ausdauerfähigkeit im Ultra-Marathon-Radsport.*

»Freiheit für Tiere« sprach mit der Sport-Expertin über die Vorteile einer rein pflanzlichen Ernährung.

Freiheit für Tiere: Welche Vorteile bietet vegane Ernährung für Sportler?

Dr. Katharina Wirnitzer: Einerseits ist die medizinische Fachliteratur zu den Vorteilen pflanzlicher Ernährung für die Gesundheit des Menschen seit fast vier Jahrzehnten erdrückend, denn der Athlet ist zuallererst mal Mensch und erst in zweiter Linie Sportler.

Andererseits bietet die vegane Ernährung vielfältige Vorteile für Sportler; und dass vegan im Sport ganz wunderbar funktioniert, das zeigen viele Profisportler im Extrem- und Ultra-Ausdauersport wie z. B. Gerlinde Kaltenbrunner, Scott Jurek oder Fiona Oakes, aber z. B. auch Patrik Baboumian im Kraftsport. Die Weltrekorde, Olympiasiege, Weltcup-Siege und Weltmeistertitel von Weltklasse-Sportlern verschiedenster Disziplinen liefern

vielfache Beweise für Erfolg durch eine vegane Ernährung, nicht zuletzt der Fußball-Weltmeistertitel der deutschen National-Elf 2014!

Das *Physicians Committee for Responsible Medicine* (PCRM) empfiehlt die vegane Ernährung als die gesündeste Form der Ernährung. Vegane Ernährung ist sogar gesünder als vegetarische Ernährung, da diese kein Cholesterin, weniger Fett, weniger gesättigte Fettsäuren und weniger Kalorien enthält (weil frei von Milchprodukten und Eiern) als vegetarische Kost. Die wissenschaftliche Forschung zeigt, dass die gesundheitlichen Vorteile zunehmen, wenn die Menge tierischer Nahrung in der Kostform verringert wird, was die vegane Ernährung zur gesündesten insgesamt macht.

Laut aktuellen Studien bietet eine abwechslungsreiche, gut geplante und durchgeführte vegane Ernährung enorme Vorteile, und ist aufgrund folgender Aspekte optimale Grundlage für Gesundheit in Beruf & Freizeit und somit Voraussetzung für sportliche Leistungsfähigkeit:

- Bedarfsdeckend bei Energie-, Nährstoff-, Vitamin- und Mineralstoffzufuhr
- Maximiert Leistungs-, Ausdauer- und Regenerationsfähigkeit
- Maximiert Abwehrfähigkeit gegen Krankheiten
- Gesund, fördert die Gesundheit und bietet exzellente Gesundheit
- Vorteile in Prävention und Behandlung von chronischen (so genannte Zivilisations-)Erkrankungen
- Bessere Balance eines stabilen Körpergewichts
- Vorbeugend gegen Stress und Depression, sowie bessere Stimmung und mentaler Zustand

Im Hinblick auf Regenerationsfähigkeit und Immunabwehr sind Veganer eindeutig im Vorteil. Ihre bessere Immunabwehr basiert auf der erhöhten Aufnahme von komplexen Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien, was in einer verbesserten Abwehr von Bakterien und Viren und damit besseren Gesundheit resultiert.

Damit sich ein Sportler optimal auf einen Wettkampf vorbereiten kann, muss gewährleistet sein, dass die Regeneration in der Erholungsphase maximal ist.

Ein großer Vorteil der veganen Ernährung ist der wesentlich größere Anteil an komplexen Kohlenhydraten. Zusätzlich zu den vielfältigen gesundheitsfördernden Effekten ergeben sich daraus die besten Voraussetzungen für ausgezeichnete Gesundheit. Infolge dessen kann der vegane Sportler – eben weil optimal versorgt und (so gut wie) nie krank ist – sein Training wie geplant und ohne krankheitsbedingte Verzögerungen, Stagnation oder gar Rückschritte durchführen und seine Leistungsfähigkeit weiter verbessern.

Bild: Dr. Katharina Wirnitzer, Gerold Wirnitzer · adventureV.com

Bild: Dr. Katharina Wirnitzer · adventureV.com ·

Dr. Katharina Wirnitzer stellte die NURMI-Studie beim Kongress des European College of Sport Science ECSS im Juli 2016 in Wien vor, wo die ersten Ergebnisse der größten Laufstudie Europas sehr positiv aufgenommen wurden.

Der Infokasten *(siehe Seite 26)* zeigt die Hauptvorteile einer veganen Kost als optimale Basis für Gesundheit und sportliche Leistungsfähigkeit von Top-Athleten.

Aufgrund dieser Aspekte ist die vegane Ernährung zur optimalen Energie-, Nährstoff- und Vitalstoffversorgung speziell von Sportlern höchst geeignet und ermöglicht dadurch:

- Erhöhte Leistungsfähigkeit
- Deckung des erhöhten Energie-, Kohlenhydrat- und Nährstoff-Bedarfs
- Schnellere Wiederauffüllung der Muskel-Energiedepots
- Schnellere Erholung und damit verkürzte Regenerationszeiten
- Stabiles Idealgewicht für Sport(-art/-disziplin)

Viel zu häufig sind Athleten in der Vorbereitungsphase vor wichtigen Wettkämpfen oder sogar dem Haupt-Event der Saison krank oder gesundheitlich angeschlagen. Gerade das ist nicht der Boden, auf dem sportliche Erfolge und Siege vorbereitet werden können.

Durch den Sport hat der Körper einen erhöhten Bedarf an Kohlenhydraten, ebenso wie an den notwendigen Vitalstoffen, und kann durch die rein pflanzliche Kostform automatisch in erhöhtem Maße versorgt werden.

>>>

Pflanzenpower – die optimale Basis für Gesundheit und sportliche Leistungsfähigkeit

Aufgrund folgender Aspekte bietet die rein pflanzliche Ernährung eine optimale Basis für Gesundheit und sportliche Leistungsfähigkeit:

1. Erhöhtes Angebot an (vor allem komplexen) Kohlenhydraten...

... als bevorzugter Hauptbrennstoff bei Hitze, ebenso wie bei langandauernden und intensiven Belastungen über 80 % der maximalen Leistungsfähigkeit.

2. Erhöhtes Angebot an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Ballaststoffen und Antioxidantien...

... für maximale Gesundheit und Immunabwehr und zur optimalen Versorgung des erhöhten Stoffwechsels aller Vitalstoffe beim Sport.

3. Reduzierte Fettaufnahme...

... für ideales und stabiles Körpergewicht.

4. Adäquate (leicht erhöhte) Proteinzufuhr...

... zur optimalen Unterstützung der Zellerneuerung und des Muskelaufbaus.

Graphik: Pflanzenpower – die optimale Basis für Gesundheit und sportliche Leistungsfähigkeit (Wirnitzer 2013, grafische Gestaltung durch: Julia Brunke für Freiheit für Tiere)

Der vegane Sportler hat mit seiner Ernährung bereits die besten Voraussetzungen für eine optimale Nährstoffversorgung bei lang andauernden und intensiven Belastungen im Sport gegeben.

Darüber hinaus gibt es ausreichend Labor- und Feldstudien (darunter auch meine), die beweisen, dass eine gut geplante und umgesetzte vegane Ernährung den Energie- und Nährstoffbedarf von Wettkampfathleten optimal decken kann.

Der gesunde Mensch ist das Fundament, um sein sportliches Potential voll auszuschöpfen und sportliche Höchstleistung aufzubauen.

Exakt das ist die Basis für den Aufbau der sportlichen Leistungsfähigkeit. Denn erst der gesunde Athlet kann ein effizientes Trainingsprogramm mit anschließend optimaler Regeneration konsequent verfolgen und langfristig umsetzen, um am Tag X bzw. im Wettkampf auf höchstem Niveau Spitzenleistungen erbringen zu können.

Freiheit für Tiere: Wie sieht aus deiner Sicht als Sportwissenschaftlerin und Ernährungsexpertin eine optimale vegane Ernährung aus, sowohl für Sportler als auch für alle Menschen, die sich gesund ernähren möchten?

Dr. Katharina Wirnitzer: Diese Frage zielt grundsätzlich auf den Unterschied von Alltagsnahrung (Beruf, Freizeit, lockeres Training) versus Funktionsnahrung (Wettkampf, evtl. Regeneration) ab. Dazu darf ich den interessierten Leser einerseits auf eure sehr gelungene erste Ausgabe der »*Freiheit für Tiere*« *2/2014* zum Thema Sport & Vegan, und andererseits auf meinen dreiteiligen Fachartikel zu Galina Schatalova auf **www.symptome.ch** verweisen, jeweils dort konnte ich bereits einiges dazu beantworten.

Nährstoffe dienen als Energiequelle

Der Körper arbeitet mit Kohlenhydraten insgesamt am effizientesten. Die Kohlenhydratverdauung beginnt bereits im Mund (basisches Milieu). Kohlenhydrat ist damit schnell verfügbar und ergibt eine maximale Energieausbeute beim Sport Dagegen beginnt die Proteinverdauung erst im Magen (saures Milieu) und die endgültige Aufspaltung von Fett erfolgt im Zwölffingerdarm (basisches Milieu).

Speziell komplexe Kohlenhydrate (z. B. in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Wurzelgemüsen oder Bananen) garantieren einerseits durch ihre langsame Aufspaltung geringe Schwankungen bei gleichzeitig relativ stabilem Blutglucose-Spiegel und versorgen den Körper andererseits über lange Zeiträume gleichmäßig mit Energie. Kohlenhydrat ist damit für alle Menschen und für alle Belastungsformen - egal, ob im Alltag oder Beruf, Ausdauer- oder Kraft-Sport - ***die*** Basis für Gesundheit

Quinoa: Andre Bonn · Pasta: rdnzl · Vollkornbrötchen: HAKOpromotion · Kartoffeln: valeriy555 · Hülsenfrüchte: denio109 - alle Fotolia.com

Bilder: Cashew: Dionisvera · Hülsenfrüchte: Leinsaat: baibaz · Walnüsse: svl861 · Obst: Barbara Pheby · Gemüse: valeriy555 Tesgro Tessieri · Avocado: Giuseppe Porzani

und Leistungsfähigkeit. Das heißt, dass jeder Sportler – auch der Kraftsportler – sich überwiegend aus Kohlenhydraten ernähren muss (mindestens 50 – 60 % der Tagesenergie), was aber die meisten zum eigenen Nachteil nicht tun.

Für Sportler ist allerdings der Energiegewinn aus der Muskelkontraktion bei (anaerober und aerober) Belastung von besonderem Interesse. Kohlenhydrate liefern die größte Energiemenge und haben damit als Energielieferant bei Aktivität, Bewegung & Sport die Nase vorn. Im Vergleich dazu ist die Energieeffizienz bei Energie aus Protein und Fett jeweils zu gering – ein weiteres Argument, warum gerade Kohlenhydrat der Haupt-Brennstoff ist.

Ich komme gerade vom diesjährigen Sportwissenschafts-Kongress des *European College of Sport Science* (ECSS) zurück. Der O-Ton von uns Sporternährungs-Spezialisten, den aktuell führenden Sportwissenschaftern der Special Interest Group am Sports Nutrition Track des ECSS 2016, lautet im (Leistungs-)Sport nach wie vor: »Carbohydrate is king!«

Vegane Ernährung für maximale Gesundheit

Speziell Veganer (Nicht-Sportler) nehmen den Hauptteil ihrer Energie in Form von Kohlenhydraten auf (50 – 65 %; min. – max.: 54 – 72 %), bei gleichzeitig adäquater Proteinzufuhr (10 – 15 %) und geringerem Fettanteil (20 – 25 %). Zusammen mit der stark erhöhten Aufnahme von Vitalstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe, Antioxidantien und Ballaststoffe durch vermehrten Konsum von Obst, Gemüse und Vollkornprodukten) ist das die optimale Voraussetzung für sportliche Belastungen.

Ein Nachteil von tierischen Produkten ist die drei- bis viermal höhere Belastung mit Giftstoffen im Vergleich zu rein pflanzlichen Produkten: Medikamentenrückstände (Wachstumshormone, Hormone zur Steigerung der Fruchtbarkeit und Milchleistung, Psychopharmaka, Tranquilizer und Antibiotika), Industriegifte und Schwermetalle kommen in Fleisch, Wurst, Fisch und so genannten Meeresfrüchten, aber auch in Milch und Milchprodukten (Käse) sowie Eiern vor und wurden (und werden auch aktuell) wiederholt nachgewiesen. Aus dieser Perspektive ist die vielfach attestierte »qualitative Überlegenheit« von tierischem gegenüber pflanzlichem Protein höchst fragwürdig und darf zu Recht angezweifelt werden.

Gerade für Sportler bietet dieser Aspekt Nachteile und denkbar schlechte Voraussetzungen, um das sportliche Leistungspotential auszureizen (Training, Regenerations- und Erholungsphase) und voll auszuschöpfen (Wettkampf).

Protein ist allgemein stark überbewertet. Aufgrund der Fehlmeinung, Fleisch (tierisches Protein) sei Lebenskraft, folgt die falsche Annahme »Der Mensch braucht Fleisch«, welche vielfach und speziell von Männern und Sportlern gerne strapaziert wird. Protein ist Baustoff (kann im Körper nur zu etwa 5 % gespeichert werden) und ist daher – wie fälschlicherweise meist behauptet wird – ganz klar kein Brennstoff, nur in Ausnahmefällen Not-Brennstoff.

Der tatsächliche Proteinbedarf liegt bei 0,66 g/kg*Tag (siehe Literatur) und damit deutlich unter den allgemeinen Empfehlungen von 0,8 – 1 g/kg Körpergewicht (darin bereits ein individuell variabler Sicherheitszuschlag z. B. für Erkrankung eingerechnet). Fakt ist damit, dass die meisten Menschen mit (tierischem) Protein überversorgt sind, was sich nachteilig auf die Gesundheit auswirkt.

Vegane Nicht-Sportler erreichen die aktuellen Ernährungsrichtlinien für die empfohlene Proteinzufuhr und sind nicht nur ausreichend mit Protein versorgt, sondern überschreiten mit 10 – 15 % der täglichen Gesamtenergie sogar leicht die empfohlene Tageszufuhr. Daher ist eine Proteinaufnahme von 8 – 15 % der Gesamtkalorien ausreichend für die Gesundheit und auch für den stärker belasteten Sportler-Stoffwechsel optimal. Die allgemeine Empfehlung, bis zu 35 % der Tagesenergie aus Protein zu decken, ist also keine physiologische Notwendigkeit, sondern eher Marketing-Strategie eines weltweit milliardenschweren Marktes (Proteinprodukte als Topseller im Online-Handel).

Gesunder Mensch - erfolgreicher (Leistungs-)Sportler

Auf der Basis »Gesunder Mensch – erfolgreicher (Leistungs-) Sportler« verstehe ich unter gesunder, wertvoller Ernährung für alle Lebenslagen im Hinblick auf lebenslange Gesundheit Folgendes: Der Schwerpunkt liegt auf komplexen Kohlenhydraten – das ist der »Sprit« für Gesundheit und sportliche Leistung! Sprich Obst, Gemüse und Salate, Pilze, Vollwertgetreide (ebenso Ur- und Pseudogetreide), Hülsenfrüchten Nüsse, Samen, Sprossen, Gewürze und frische Kräuter, dazu Reis, Kartoffeln, Couscous, Vollwertnudeln ohne Ei uvm. Die Lebensmittel sollen möglichst frisch, bio, bunt und farbenfroh (die Seele isst mit und lacht schon beim Einkauf) sein und abwechslungsreich und vielfältig verwendet werden. Obst und Gemüse sollte man überwiegend roh verzehren. Zur Vitaminversorgung übers ganze Jahr kann man am besten selbst Keimlinge am Fenster ziehen – sie schmecken köstlich auf Salat und Brot. Achten Sie auf hochwertiges Pflanzenprotein, am besten aus einer Kombination von Vollwertgetreide und Hülsenfrüchten (ergeben kombiniert eine höhere biologische Wertigkeit als Vollei: Referenzwert 100), z. B. Sojadrink mit Haferflocken zum Frühstück und mittags Kartoffeln mit Mais & Bohnen. Auch Nüsse enthalten viel Protein, z. B. Erdnüsse 25 % und Mandeln 24 %. Und keine Angst vor Eisenmangel: In Haferflocken (ca. 4,6 mg) steckt mehr Eisen als in Fleisch (durchschnittlich nur 2 – 3mg) und kombiniert mit Vitamin C erhöht sich die Eisenaufnahme deutlich. Topquellen sind Sesam mit 780 mg, Mandeln und Sojafleisch mit ca. 250 mg, pro 100 g. >>>

Qualität vor Quantität ist der Fokus einer gesunden veganen Ernährung in Alltag, Training und Regeneration für lebenslange Gesundheit – nicht aber während des Wettkampfs selbst. Abwechslungsreiche Kost reich an Obst, Gemüse und Vollwertprodukten und damit reich an (bevorzugt komplexen) Kohlenhydraten, an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien bildet die Grundlage für maximale Gesundheit und ist optimale Basis für sportliche Höchstleistungen. Für den Gesundheits- und Freizeitsportler ist dadurch jeglicher Bedarf gedeckt und macht Sport-Supplemente unnötig.

Funktionsnahrung im Wettkampf

Wie vorher bereits erwähnt, ist nur ein wirklich gesunder Mensch der Schlüssel zum später leistungsstarken Sportler. Dabei ist Kohlenhydrat ***der*** bevorzugte Haupt-Brennstoff, somit wichtigster Energielieferant und leistungsbestimmender Faktor – und nicht Protein!

Die durchschnittliche, submaximale Belastung (Alltag, Freizeit- und Gesundheitssport) steht der Höchstleistung am Leistungslimit aller Systeme (körperlich, psychisch-mental) gegenüber. Überlegungen bezüglich einer bedarfsgerechten Ernährung müssen einerseits auf Basis des eigenen Trainings (Häufigkeit, Dauer, Intensität) und andererseits auf den angestrebten Zielen (z. B. Marathonlauf, Gewichtsverlust, Ästhetik, Muskelaufbau) erfolgen. Daraus ergibt sich folgende, grob differenzierte Einteilung für eine Definition von aktiven Sportlern in: Gesundheitssportler, Freizeitsportler und Leistungssportler. *(Nähere Infos dazu in der SPORT & VEGAN-Broschüre von PETA)*

Die so genannte Funktionsnahrung (hier gibt es inzwischen eine große Auswahl an veganen Produkten) ist durch energiedichte und kohlenhydratreiche Riegel, Gels, Shots, Bloks, Blasts, Kautabletten und isotonische Sportgetränke hoher Kohlenhydrat- und Elektrolytdichte (handelsübliche Lösungen mit 4 – 8 %) uvm. charakterisiert. Im Wettkampf oder auch Training bei hohen Belastungsintensitäten und -umfängen ist die Deckung des erhöhten Energie-, Kohlenhydrat- und Mineralstoffbedarfs durch eine spezielle Nahrung – die so genannte Funktionsnahrung – notwendig, um einerseits die Muskelglykogendepots zu schonen, die Blutglucose- und -elektrolytlevels konstant zu halten, und andererseits um einen kontinuierlichen Energienachschub zu gewährleisten. Gleichzeitig schont Funktionsnahrung den Magen-Darm-Trakt und hält die erhöhte Verdauungstätigkeit zur Energiebereitstellung aufrecht. Funktionsnahrung ist nur sinnvoll bei hochintensiven oder langandauernden (intensiven) Belastungen (Wettkampf, Training), und nicht bei moderaten, submaximalen Belastungen (Alltag, Freizeit- und Gesundheitssport).

Darüber hinaus sind Wettkampf und langes hartes Training nicht die Zeit, um sich gesund zu essen. Sich zu diesem Zeitpunkt auf die Gesundheit zu fokussieren, wäre viel zu spät. Vielmehr ist das die Zeit für Nachschub von großen Mengen an Energie, Kohlenhydrat und Flüssigkeit: Quantität (direkt im Wettkampf) zusammen mit Qualität (pre-/post-race) ist das Augenmerk für das schadlose »Überdrehen« des Körpers als Hochleistungsmotor im roten Bereich. Diese Wettkampfsituation ist die Ausnahme und vom wirklich gesunden Körper gut tolerierbar. Daher muss der Fokus im Wettkampf kurzfristig und vorübergehend auf der Zufuhr von Energie und (schnell verfügbaren) Kohlenhydraten liegen. Der Leistungssportler deckt hier seinen belastungsinduziert erhöhten Bedarf durch Funktionsnahrung völlig ab.

Die optimale Nährstoffverteilung aus Kohlenhydrat:Protein:Fett beträgt für das Ausdauer-Segment 8:1:1 bzw. als %-Verteilung 80:10:10 bzw. für das Kraft-Segment als %-Verteilung etwa 55:10-25:10.

Den Unterschied von pre- und post-race Nahrung (Frühstück, Abendessen, Regeneration und Wiederauffüllung der Energiedepots) zur Funktionsnahrung während des Wettkampfs selbst, konnte ich durch meine Forschungsarbeit am Pilotprojekt bikee*Xtreme*, speziell mit der Meilenstein-Publikation zur veganen Ernährungstaktik während 8 Wettkampf-Etappen im Mountainbikesport zeigen *(Wirnitzer & Kornexl 2014)*.

Faustregeln für Sportler

Konkret gelten also im (Leistungs-)Sport folgende Faustregeln:

1) Nur der richtige Trainings-Reiz erhält die Muskelmasse, lässt Muskeln stark oder ausdauernd sein, NICHT aber die Ernährung an sich und auch nicht (tierisches oder pflanzliches) Protein!

2) Qualität vor Quantität in der Ernährung (frisch, bio, vollwert, abwechslungsreich und vielfälgit) ist das Credo für maximale Gesundheit in Alltag, Freizeit, Training, sowie für Regeneration und Wiederauffüllung.

3) Quantität vor Qualität gilt für die Nahrungszufuhr direkt im Wettkampf, um möglichst schnell viel Energie zu liefern und gleichzeitig den Magen-Darm-Trakt zu schonen.

4) Praktisches: Bei Hitze (so lange als möglich im Schatten, wenn möglich kein Sonnenschutz) muss der ernährungstaktische Schwerpunkt auf der (erhöhten) Flüssigkeitszufuhr liegen, bei Kälte hingegen auf der (erhöhten) Energiezufuhr (70 – 80 % aus schnell verdaulichen Kohlenhydraten).

5) Ideal wäre eine permanente Zufuhr während der gesamten Belastung, damit der Sportler voll leistungsfähig bleibt: Idealerweise alle 10 - 12 min. trinken und alle 15 - 20 min. essen (energie- und kohlenhydratdichte/s Sportgetränk/Sportnahrung).

Freiheit für Tiere: Was war für dich ganz persönlich die Motivation, vegan zu werden?

Dr. Katharina Wirnitzer: Mir wurde ein Leben lang von meiner Familie (Viehhändler, Bauern, Metzger, Jäger) gesagt: »Das war schon immer so«, und »Tiere sind zum Essen da«. Ich wollte, dass es den Tieren gut geht und spürte: Da stimmt irgendetwas nicht. Es ist die Geschichte meiner Familie, nicht meine eigene! Mit 16 Jahren fiel der Vorhang: Ich begriff, dass es den Tieren eben gar nicht gut ging – die »Argumente« zogen nicht mehr. Von da an hab ich mich vegetarisch ernährt. Ich dachte mit Milch, Käse und Eiern, pinken Haare und knallbunten Fingernägeln tue ich den Tieren nicht weh. Alles falsch. Durch mein Sportstudium hat sich dann faktisch alles noch mehr verdichtet. Die Puzzleteile setzten sich nach und nach zusammen – das Mosaik lag vor mir: Vegan war und ist die Lösung! Es war klar, dass ich einfach vegan leben ***muss***! Es war der wichtigste Schritt und die beste Entscheidung meines Lebens.

Das war mit 25. Die Konsequenz aus diesem Prozess ist, dass ich nun seit 1999 vegan lebe (nicht nur esse!) – aus ethischen, sozialen, gesellschaftlichen und globalen, gesundheitlichen und ernährungstaktischen Gründen. Für mich war ganzheitlich-nachhaltig vegan ein logisches Muss, nur ein kleiner Schritt sprichwörtlich über Nacht; ich hatte ja bereits neun Jahre vegetarisch vorgearbeitet. Ich denke einfach konsequent zu Ende, weil ich keine halben Sachen mag; schon gar nicht, wenn es irgendwem (egal ob Mensch oder Tier) dabei schlecht geht. Gerade das (körperlicher Schmerz, mental-seelisches Leid) sollten Sportler gut nachvollziehen können!

Ich habe mir einfach die Freiheit genommen – und das kann jeder –, mein Lebensglück in allen Bereichen auf Gewinn an Gesundheit und Leistungsfähigkeit aufzubauen, nicht aber auf Ausbeutung, Leid und Tod von Wehrlosen; das ist so einfach, heute mehr denn je zuvor! Mein Bestreben, anderen durch meinen Beruf, Sport oder mein Privatleben nicht zu schaden, verfolgte ich konsequent weiter.

Sport ist mein Leben! Ich bin mit unseren (Notfall-)Hunden jeden Tag draußen am Berg oder im Wald. Zum Ausgleich für das intensive Forschen, viele Reisen, Schreiben und Sprechen bin ich am liebsten beim Laufen und Berglaufen, Wandern und Berggehen, Mountainbiken, Tiefschneestapfen und Schneeschuhwandern unterwegs. Und: Sooft ich kann, begleite ich meinen Mann zu Business-Kunden von change2V oder seinen Gästen bei den adventureV Sport-Events – da lerne ich immer spannende Menschen kennen! Ich bin angekommen und für mich persönlich gilt: »Vegan 4 ever – NO way back!«

Das Interview mit Dr. Katharina Wirnitzer führte Julia Brunke, Redaktion »Freiheit für Tiere«

Als Expertin für rein pflanzliche Ernährung und Ernährungstaktik im Sport stellt Dr. Katharina Wirnitzer ihre Erfahrung auf den Internetseiten **change2V** und **adventureV** zur Verfügung.

change2V richtet sich an Vegetarier, Veganer und solche, die es werden wollen. Ernährungs-Coaching, Sport-Coaching, Personal-Training, Vorträge, Workshops, Firmen-Events, Gastro- & Tourismus-Training. **www.change2V.com**

adventureV richtet sich an aktive und sportliche Vegetarier, Veganer und solche, die es werden wollen. Aktiv-Urlaub und Sport-Ferien charakterisiert durch drei Merkmale: Abenteuer, Outdoor, Freude, Spaß & Wohlbefinden, dazu Veggie-Verpflegung und -Unterkunft, köstlich, stressfrei und unkompliziert. Hundewandern, Mountainbike, Rennrad, Schneeschuhwandern, Wandern, VeggieDays, Firmen Events. **www.adventureV.com**

Literatur:

* *Katharina Wirnitzer: bikeeXtreme. Performance determining factors and vegan nutrition pattern to successfully complete the Transalp Challenge. SVH - Südwestdeutscher Verlag für Hochschulschriften, 2009. ISBN: 978-3-8381-0912-1.*

Wirnitzer KC & Kornexl E (2014). Energy and macronutrient intakte of a female vegan cyclist during an 8-day mountain bike stage race. Proc (Bayl Univ Med Cent); 27(1):42-45

Brendan Brazier: Vegan in Topform. Mit einem Vorwort von Dr. Katharina Wirnitzer. Unimedica Verlag, 2013

Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts. Mit einem Buchkapitel von Dr. Katharina Wirnitzer (2. Auflage, Dezember 2013)

Die NURMI-Study ist Europas größte Laufstudie und wurde als Follow-Up zu bikeeXtreme initiiert, um Gesundheit und Laufleistung bei Mischkost, vegetarischer und veganer Ernährung zu untersuchen.

Weiterführende Informationen:
www.adventureV.com
www.change2V.com
www.bikeeXtreme.org
www.nurmi-study.com