



Von Formel 1, über Tennis, Radsport Sportler mit



Lewis Hamilton feiert seinen Sieg beim Grand Prix von Frankreich. Der Formel-1-Weltmeister wurde 2017 Veganer, nachdem er den Dokumentarfilm »What The Health« gesehen hatte.

Unten: Auf Instagram stellt sich Lewis Hamilton mit den Worten »Plant Based Diet. Love Animals« vor.

Von Julia Brunke, Redaktion »Freiheit für Tiere«

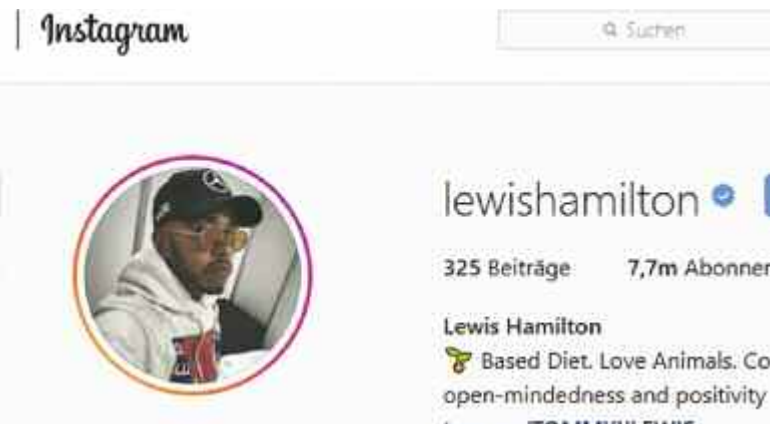
Pflanzenpower im Spitzensport: Immer mehr Sportler, darunter Formel 1-Spitzenreiter Lewis Hamilton, Wimbledon-Gewinner Novak Djokovic und Wimbledon-Finalistin Serena Williams setzen auf eine pflanzenbasierte Ernährung. Sie alle berichten von positiven Auswirkungen auf ihre Gesundheit und vor allem einer schnelleren Regeneration. Und viele sprechen inzwischen offen von der Grausamkeit der Massentierhaltung und ihrer Liebe zu Tieren.

Sportler setzen auf »plant based«

Formel-1-Weltmeister Lewis Hamilton wurde im September 2017 Veganer, nachdem er auf Netflix den Dokumentarfilm »What The Health« gesehen hatte. Darin geht es um die gesundheitlichen Folgen des Konsums von tierischen Produkten wie Fleisch, Milch und Eiern, deren Einfluss auf chronische Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs, aber auch um die Auswirkungen der industriellen Fleischproduktion auf die Umwelt. »Das hat mich sehr nachdenklich gestimmt. Ihr wisst, wie sehr ich Tiere liebe«, begründete er seinen Schritt auf einer Pressekonferenz. »Es macht mir zu schaffen, wie grausam Tiere auf der Welt behandelt werden. Das will ich nicht länger mitmachen.« Neben der Liebe zu den Tieren ist die eigene Gesundheit ein wichtiger Grund für Hamiltons Entscheidung, sich pflanzenbasiert zu ernähren: »Wenn du diesen Dokumentarfilm siehst, siehst du, wie Fleischkonsum deine Arterien verstopft.« Er wolle nicht in zehn oder fünfzehn Jahren am Herzen erkranken und auch keinen Krebs. Lewis Hamilton sieht es als seine Mission, das Thema in Interviews und sozialen Netzwerken weiterhin zur Sprache zu bringen. Darum postet er von Zeit zu Zeit Bilder von Tieren in der Massentierhaltung mit Botschaften wie: »If you can't bear this with your eyes, don't put them in your mouth. Go plant-based.« Auf Instagram (er hat 7,7 Millionen Abonnenten) stellt er sich mit den Worten »Plant Based Diet. Love Animals« vor.

Bild: shutterstock - cristiano barni

Bild: instagram.com/lewishamilton





und Eishockey bis zur Bundesliga: Pflanzenkraft

Auch der Wimbledon-Gewinner von 2018, Novak Djokovic, die Wimbledon-Finalistin von 2018, Serena Williams und ihre Schwester Venus Williams, die mit 38 Jahren die dritte Runde der diesjährigen Wimbledon Championships erreichte, setzen auf eine pflanzenbasierte Ernährung. Novak Djokovic lässt seit 2010 aus gesundheitlichen Gründen Milchprodukte konsequent weg. Seit 2015, sagte der viermalige Wimbledon-Sieger in einem Interview, sei er praktisch Veganer. Seine Energie bezieht der 31-jährige Tennis-Star aus Avocados und Cashewnüssen sowie Proteinshakes aus Erbsen & Co. Doch Novak Djokovic geht es nicht nur um eine gesunde Ernährung, sondern auch um die Liebe zu Natur und Tieren. In seinem derzeitigen Wohnort Monte-Carlo eröffnete er mit seiner Frau Jelena 2016 das vegane Restaurant »Eqvita«, zu dessen Philosophie der Schutz der Umwelt, die Liebe zur Natur und die Verbreitung eines gesunden Lebensstils gehören.

Serena Williams gilt als erfolgreichste Tennisspielerin der letzten 50 Jahre. Seit einigen Jahren ernährt sich Serena überwiegend pflanzenbasiert, aß aber auch immer wieder einmal Fleisch. Als Serena 2017 schwanger wurde, entschied sie sich bewusst für eine konsequente vegane Ernährung. Die körperlichen Einschränkungen durch die Schwangerschaft habe sie als nicht allzu gravierend wahrgenommen. »Ich habe mich weiter streng vegan ernährt und gesund gelebt«, sagte sie. Überraschend sei gewesen, dass das Stillen ihrer Tochter Olympia sie physisch nicht so ausgelaugt habe, wie es viele prophezeit hatten. Bereits ein halbes Jahr nach der Geburt ihrer Tochter feierte die langjährige Weltranglisten-Erste im März 2018 ihr Comeback auf der WTA Tour und erreichte in Wimbledon 2018 das Finale. In ihrer Karriere gewann die 36-jährige bislang 23 Grand-Slam-Turniere im Einzel, 14 im Doppel und zwei im Mixed. >>>

Bild rechts: Serena Williams bei den US Open im September 2018. Sie gilt als erfolgreichste Tennisspielerin der letzten 50 Jahre. Nachdem sie immer wieder über längere Zeit mit »plant based« geflirtet hatte, entschied sie sich 2017 für eine konsequente vegane Ernährung.



Der viermalige Wimbledon-Gewinner Novak Djokovic legt großen Wert auf einen gesunden Lebensstil: Seit 2010 lässt er Milchprodukte weg, seit 2015 auch Fleisch.





Die Tennis-Schwestern Serena und Venus Williams bei der Premiere der Dokumentarserie »Being Serena« im Time Warner Center, New York City. Venus Williams setzt bereits seit 2011 auf vegane Ernährung mit viel Rohkost: »Ein großartiger Lebensstil für langfristige Stabilität«, sagt sie.



Auch der deutsche Rad-Profi Simon Geschke, der bei der diesjährigen Tour de France in der Spitzengruppe mitfuhr und als Sechster ins Ziel kam, baut auf Pflanzenkraft. Dabei geht es dem Rad-Profi um mehr als gesunde Sportler-Ernährung: »Wenn man sich über Massentierhaltung, über Milchproduktion und alles, was da dranhängt, informiert, bekommt man einfach eine andere Denkweise.«

Venus Williams, die ältere der beiden Tennis-Schwestern, setzt wegen einer Autoimmunkrankheit bereits seit 2011 auf vegane Ernährung mit viel Rohkost. Im Interview mit dem Magazin SHAPE bezeichnete sie die vegane Ernährung als »ein großartiger Lebensstil für langfristige Stabilität«. Und weiter: »Ich liebe Säfte und Smoothies, weil es ein einfacher Weg ist, schnell wieder Energie zu tanken«. Venus Williams gewann in ihrer Profi-Karriere bisher 49 Titel im Einzel, darunter sieben bei Grand-Slam-Turnieren, sowie die Goldmedaille bei den Olympischen Spielen im Jahr 2000. Im Doppel feierte sie zusammen mit ihrer Schwester Serena 24 Turniersiege, davon 14 bei Grand-Slam-Turnieren und drei bei Olympischen Spielen (2000, 2008, 2012). 2018 erreichte sie mit 38 Jahren die dritte Runde der Wimbledon Championships.

Der deutsche Rad-Profi Simon Geschke, der bei der diesjährigen Tour de France in der Spitzengruppe mitfuhr und als Sechster ins Ziel kam, baut ebenfalls auf Pflanzenkraft. Im Interview mit der Berliner Morgenpost sagte Geschke, dass er sich viel mit Ernährung beschäftigt habe. Dabei sei er auf interessante Studien über vegane Ernährung gestoßen und wollte es ausprobieren. »Ich muss sagen, dass ich es mir schwerer vorgestellt habe. Dadurch, dass man als Leistungssportler ohnehin sehr auf seine Ernährung achtet, bin ich sehr gut versorgt. Man muss sich eigentlich nur andere Eiweißquellen suchen. Aber das ist keine Kunst. Es gibt ja nichts, was es nicht auch über pflanzliche Ernährung gibt.« Dabei geht es dem Rad-Profi um mehr als gesunde Ernährung: »Wenn man sich über Massentierhaltung, über Milchproduktion und alles, was da dranhängt, informiert, bekommt man einfach eine andere Denkweise.«

Auch der slowakische Rennradfahrer Peter Sagan, der als erster die Weltmeisterschaft im Straßenrennen dreimal in Folge gewonnen hat (2015, 2016 und 2017) setzt auf vegane Ernährung: »Ich empfehle eine kohlenhydratreiche, fettarme, vegane Ernährung. Das wird deine Leistung auf ein ganz anderes Level bringen«, sagte er gegenüber dem britischen Radmagazin BikesEtc. »Du solltest vollwertige Pflanzennahrung essen«, sagt der Radprofi. »Keine Eier. Keine Milchprodukte. Kein Fleisch. Lasst den ganzen Dreck weg. Im Ernst, damit wird deine Kraft enorm steigen.«

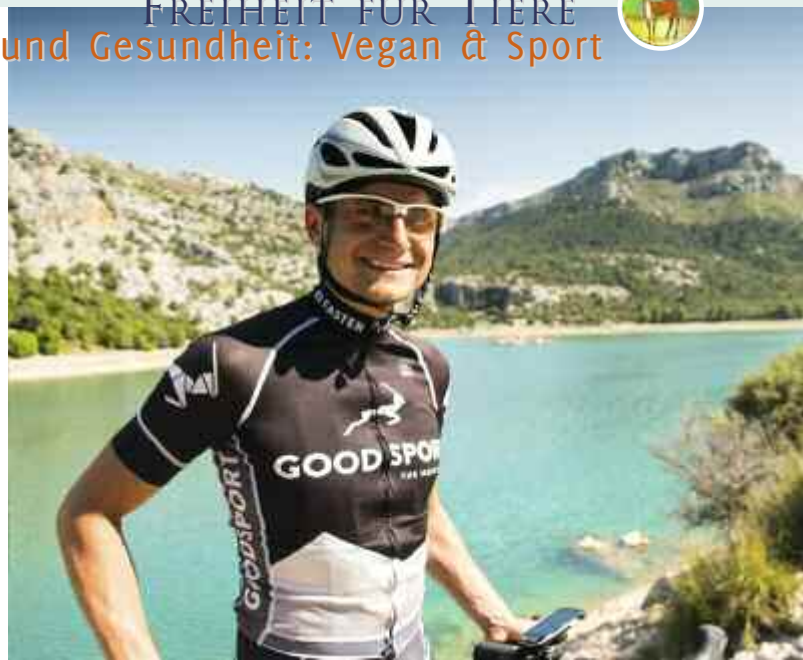
Extrem-Radsportler Ben Urbanke fährt Non-Stop-Rennen über 400 und sogar mehr als 1000 Kilometer - insgesamt sind es über 25.000 Kilometer im Jahr. Seit 2012 setzt der 34-jährige Ultra-Marathon-Radfahrer auf 100 Prozent pflanzliche Ernährung - ohne Zusatzstoffe, dafür voll gepackt mit Nährstoffen und Vitaminen. Obwohl Ben nicht aus gesundheitlichen, sondern aus ökologischen und ethischen Gründen Veganer wurde, bemerkte er nach seiner Ernährungsumstellung einen Anstieg der Leistungsfähigkeit: »Meine Regenerationszeiten verkürzten sich deutlich und ich hatte mehr Energie.«



Anfang August 2018 radelte er beim Super-Brevet Hamburg - Berlin - Köln - Hamburg über 1500 km mit 12.000 Höhenmetern bei Temperaturen bis zu 40 Grad in weniger als drei Tagen (61 Stunden 26 Minuten) - und kam als Zweitschnellster ins Ziel. Im Sommer 2017 fuhr Ben beim Rennen London - Edinburgh - London die 1.441 Kilometer in drei Tagen - und kam als 6. Fahrer von 1.500 Startern ins Ziel. Kurz darauf fuhr er beim Superbrevet von Paris nach Hamburg die 1.200 Kilometer als schnellster Fahrer. Ende 2017 gewann Ben Urbanke die weltweite Year-Rounder Challenge 2017 der UltraMarathon Cycling Association - als erster Europäer. In seinem Buch »Be Faster Go Vegan« stellt Ben sein Ernährungskonzept vor und erklärt, 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. Und er hat die Firma GOODSPORT gegründet, welche sein Ernährungskonzept umsetzt: mit veganen Bio-Funktionsriegeln und gekeimten Superfood-Müslis. 2018 wurde das GOODSPORT-Müsli von der Zeitschrift »Men's Health« mit dem »Good Food-Award« ausgezeichnet.

Auch Bundesliga-Torwart Andreas Luth vom FC Augsburg lebt vegan - seit über vier Jahren. »Es war die beste Entscheidung meines Lebens«, sagt er. »Ich habe erst Milchprodukte komplett weggelassen, das hat meiner Gesundheit schon einen guten Schub gegeben. Dann wurde es relativ schnell weniger Fleisch. Und ab dem Punkt, als ich alle tierischen Produkte weggelassen habe, und es super lief und ich mich super gefühlt habe, wusste ich: Das ist es! Seitdem bin ich fit wie nie zuvor, bin sehr verletzungsunanfällig, kann mehr trainieren als viele meiner Mitspieler. Das ist das Kapital!« Doch die Gesundheit ist nicht seine einzige Motivation: »Ich glaube, dass wir in unserer heutigen Gesellschaft extrem schlecht mit Tieren umgehen. Tiere sind zu einem Produkt verkommen. Wir hinterfragen nicht mehr, dass das ein Lebewesen ist. Jeder, der mal Reportagen über diese Themen gesehen hat, wird relativ schnell sagen, dass das so nicht in Ordnung ist.«

Profi-Torwart Henrik Bonmann, die Nummer 1 bei den Münchner Löwen, hat nach einer Verletzungspause auf pflanzenbasierte Ernährung umgestellt, um mehr sportliche Leistung zu erreichen. »Kein Zucker und Weizen, keine Lactose. Daheim ernähre ich mich komplett vegan. Gesunde Ernährung ist im Profisport mittlerweile fast so wichtig wie das Training«, sagt er gegenüber BILD München. Gemeinsam mit der Firma »Be Green«, einem Spezialisten für pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel, entwickelte er einen veganen »Energy Kick Pre-Workout Booster« für höhere Leistung im Wettkampf und »Perfect Kick«, ein hochwertiges veganes Proteinshake. >>>



Ben Urbanke ist Extremsportler - fährt Non-Stop-Rennen über 400, 600 und sogar mehr als 1500-Kilometer. Sein Credo lautet: »Be faster go vegan«. Bereits seit 2012 setzt Ben auf 100 % pflanzliche Ernährung - aus ökologischen und ethischen Gründen. Ben setzt sich aktiv für Tiere ein - zum Beispiel durch Radtouren mit Spendenaktionen zugunsten von Gnadenhöfen oder Demonstrationen für die Rechte der Tiere.



Bundesliga-Torwart Andreas Luth fühlt sich mit Pflanzenpower fit wie nie. Er kann schneller regenerieren und ist verletzungsunanfälliger. Sein Rat an die Kollegen: »Wenn du deinem Körper das zuführst, was er braucht, kannst du vielleicht 10 oder 12 Jahre Profisport machen, wenn du es schlecht machst, vielleicht nur fünf!«



Der österreichische Fußballprofi Philipp Hosiner, Mittelstürmer beim Bundesligisten SK Sturm Graz, änderte nach schwerer Krankheit seine Lebensweise: »Seit mehr als einem Jahr ernähre ich mich vegan«, berichtet er dem Sportmagazin Laola1. »Ich wollte meine Blutwerte in einen optimalen Bereich bringen. Das geht damit am besten und schnellsten. Zudem hat man langfristig die besten Chancen, gesund zu bleiben.« Der Fußball-Profi schwört auf eine vollwertige pflanzenbasierte Ernährung - und er zieht sogar selbst Brokkolisprossen und Chia-Keime. »Ich versuche, meinen Körper mit höchstmöglicher Qualität zu versorgen. Dazu mache ich auch regelmäßig Blutkontrollen und weiß daher, dass ich auf einem Topweg bin. Das, was mir am meisten bringt bei der veganen Ernährung: Die Regenerationszeit hat sich um einiges verbessert.« Philipp Hosiner bekommt sehr viel Unterstützung von seiner Familie: Auch seine Frau und seine Mutter ernähren sich vegan. Außerdem hat er mit Fabian Koch bei Sturm Graz einen Kollegen, der sich ebenfalls rein pflanzlich ernährt - und der Verein unterstützt seine Veganer: »Es wird immer drauf geschaut, dass wir veganes Essen bekommen, wenn wir unterwegs sind«, berichtet der Stürmer. Anfangs gab es noch hin und wieder blöde Sprüche von Mitspielern, aber das sei inzwischen vorbei. Außerdem: »Ich lasse mich von meinem Weg sowieso nicht abbringen«, so Philipp Hosiner.

Eishockeyspieler Jordan Owens von den Fischtown Pinguins Bremerhaven beweist nicht nur, dass harter Profisport und vegane Ernährung zusammenpassen - er engagiert sich darüber hinaus aktiv für die Rechte der Tiere. Der 31-jährige Kanadier wurde 2016 Veganer, nachdem er den Dokumentarfilm »Earthlings« gesehen hatte. »Unser Krafttrainer war anfangs skeptisch. Er dachte, ich würde am Ende eines Spiels wegen meiner Ernährung nicht mehr genug Energie haben, weil ich kein Eiweiß zu mir nehme«, berichtet der Eishockey-Profi gegenüber dem Tagesspiegel. Doch vegane Sportler bekommen genügend gesunde Proteine aus pflanzlicher Nahrung, vor allem aus Hülsenfrüchten und Nüssen. Jordan Owens sagt, dass es ihm körperlich besser geht als je zuvor: »Seit ich vegan lebe, bin ich nicht einmal müde zum Training in die Halle gekommen.« Doch dem Eishockey-Profi geht es nicht in erster Linie um die Gesundheit, sondern um die Tiere, für deren Leid er nicht länger mitverantwortlich sein will. Zuhause in Toronto besuchte er Gnadenhöfe, begegnete Tieren, die vor der Schlachtung gerettet wurden und war bei Demonstrationen gegen Massentierhaltung dabei. Auf seinem youtube-Kanal »Joadelic« hat er seine eigene Dokumentation »FOR THE VOICELESS - Professional Hockey To Vegan Activism« veröffentlicht. Jordan Owens sind die Tiere sogar wichtiger als seine Karriere: »Wenn ich mich wegen meines Sports nicht mehr vegan ernähren dürfte, würde ich mit dem Eishockey von heute auf morgen aufhören.«

Weltweit erste Studie: Einfluss veganer Ernährung auf das Leistungsvermögen von Leistungssportlern

Anfang 2018 startete eine Pilotstudie, die den Einfluss veganer Ernährung auf das Leistungsvermögen von Leistungssportlern untersucht. 13 Volleyballer des ASV Dachau, die in der 1. Herrenmannschaft der 3. Bundesliga spielen, ernährten sich drei Monate lang 100 % vegan. Nicht nur Fisch und Fleisch verschwanden aus dem Tagesmenü, sondern auch jegliche Milchprodukte und Eier. Die Studie wurde unter der Leitung des Ernährungswissenschaftlers Prof. Dr. Markus Keller, Studiengangsleiter Vegan Food Management der Fachhochschule des Mittelstands in Köln, gemeinsam mit dem ASV Dachau durchgeführt und von der BKK ProVita als koordinierendem Kooperationspartner begleitet. Die Krankenkasse BKK ProVita klärt über die Vorteile pflanzlicher Ernährung auf und unterstützt ihre Versicherten, die sich so ernähren wollen. Als »veggiefreundliche« Krankenkasse möchte die BKK ProVita dazu beitragen, dass sich immer mehr Menschen mit den gesundheitlichen Aspekten dieser Ernährungsform auseinandersetzen.

Studienleiter Prof. Dr. Markus Keller erklärte zu Beginn der Studie den Ansatz: »Es gibt eine ganze Reihe veganer Spitzensportler, darunter Andreas Luthe, Bundesligatorwart beim FC Augsburg, Formel-1-Fahrer Lewis Hamilton, Alyn Camara - mehrfacher Deutscher Meister im Weitsprung - sowie 'der stärkste Mann Deutschlands', Patrik Baboumian. Sie berichten, dass sie leistungsstark sind, mehr Ausdauer haben, dass sie nicht so verletzungsanfällig sind, reaktionsschneller und sich schneller regenerieren können.« Aber dies seien alles persönliche Erfahrungsberichte, die bislang noch nicht wissenschaftlich belegt wurden.

Mit der weltweit ersten Studie soll nun die Wirkung pflanzlicher Ernährung auf Leistungssportler wissenschaftlich überprüft werden. Während der 12-wöchigen Studiendauer wurde eine Reihe von standardisierten Sporttests mit den Teilnehmern durchgeführt, außerdem Gesundheitschecks mit Blutuntersuchung.

Die ersten Ergebnisse der Studie fasste Prof. Dr. Markus Keller gegenüber dem Bayerischen Fernsehen so zusammen: »Eine wichtige Ausgangsfrage der Studie war ja: Bleibt die Leistungsfähigkeit auch bei einer veganen Ernährung erhalten? Und genau das haben die ersten Auswertungen der Studie gezeigt: Die Leistung am Ende der Studie war genauso gut wie am Anfang. Unser Fazit ist: Auch mit einer veganen Ernährung kann man einen so ambitionierten Sport betreiben.«



Die Studie sollte auch klären, ob die Volleyballer ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden. Ergebnis: Die Körperwerte der meisten Spieler hatten sich verbessert! Bei den als kritisch betrachteten Nährstoffen, etwa Zink, Magnesium oder Eisen hatten sich die Werte der Volleyballer nicht verschlechtert, im Gegenteil: Die Eisenwerte der Spieler stiegen während der zwölfwöchigen Ernährungsumstellung sogar etwas an. Auch bei den Vitaminen B2 und Folsäure haben sich die Werte verbessert.

Gesunken sind hingegen die Vitamin-B12-Werte der Sportler. Allerdings war diese Entwicklung zu erwarten: »Wenn keine tierischen Lebensmittel mehr gegessen werden, dann kommt kein neues Vitamin B12 in den Körper«, so Prof. Dr. Markus Keller im BR. Das sei nicht dramatisch, weil die Studie relativ kurz dauerte. Wenn die Sportler aber langfristig vegan leben wollten, müssten sie auf jeden Fall Vitamin-B12 als Nahrungsergänzung zu sich nehmen.

Im Schnitt nahmen die Volleyballer innerhalb der drei Monate 2,3 Kilo ab. Andy, der vorher im Vergleich seiner Spielerkollegen recht kompakt war, verlor sogar ganze 6,1 Kilo und freut sich: »Ich fühle mich auch besser - das ist auch besser für meine Knie, für meinen Körper, wenn ich weniger Gewicht mit mir rumschlepe.«

Ein weiteres wichtiges gesundheitliches Parameter waren die Cholesterin-Werte der Volleyballer: »Das Gesamt-Cholesterin hat sich in der Gruppe abgesenkt. Das haben wir auch erwartet. Denn wenn keine tierischen Lebensmittel verzehrt werden, das zeigen viele Studien, dann senken sich auch die Cholesterinwerte, weil eben keine gesättigten Fettsäuren verzehrt werden, erklärt Prof. Dr. Markus Keller. Die jungen Volleyballer seien vorher mit ihren Werten auch im guten Bereich gewesen. Dennoch seien ihre Werte noch einmal besser geworden. »Insofern ist das schon ein wichtiges Signal, dass ich durch eine Ernährungsumstellung die Blutfette günstig beeinflussen kann.«

Dominic von Känel, der Trainer der jungen Mannschaft, zeigt sich mit dem Verlauf der Studie sehr zufrieden: »Die Spieler fühlen sich gut, die Organisation der veganen Mahlzeiten vor allem für unterwegs hat sich gut eingespielt. Durch die Unterstützung der BKK ProVita war die Ernährungsumstellung ganz einfach zu bewältigen.« Nachdem erste Studiendaten vorlagen, sagte er gegenüber dem Bayerischen Fernsehen: »Ich glaube, wenn man im Leistungssport erfolgreich sein will - und das wollen wir ja - muss man den Baustein Ernährung einfach beachten. Durch die pflanzliche Ernährung, die wir in der Studie hatten, sieht man ja einfach, dass sich alle Blutwerte verbessert haben, dass die Nährstoffwerte, auch die kritischen, gleich geblieben sind. Und das ist ein Faktor, der wirklich sehr gut ist und den man bedenken muss, wenn man irgendwo oben im Leistungssport landen will.«



Eine Pilotstudie untersuchte den Einfluss veganer Ernährung auf das Leistungsvermögen von Sportlern wissenschaftlich: 13 Volleyballer des ASV Dachau ernährten sich drei Monate lang 100 % vegan.



Leiter der weltweit ersten Studie ist der Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Markus Keller. »Unser Fazit ist: Auch mit einer veganen Ernährung kann man einen so ambitionierten Sport betreiben.«

Genau das wollen die Volleyballer des ASV Dachau: Lukas Pfretzschner holte Mitte Juli Silber bei der U19-Weltmeisterschaft im Beachvolleyball. Und der 16-jährige ASV-Volleyballer Simon Pfretzschner wurde Mitte April U18-Europameister. Für die nächste Saison hat sich die Volleyball-Mannschaft des ASV Dachau das Ziel gesetzt, in die 2. Bundesliga aufzusteigen.

Und wie geht es nun mit der wissenschaftlichen Studie weiter? Die während der zwölf Wochen erhobenen Daten werden in einer Kooperation des Instituts für alternative und nachhaltige Ernährung (IFANE) und der Fachhochschule des Mittelstands weiter analysiert und wissenschaftlich bewertet.

>>>



Vorteile pflanzlicher ... und für jeden, der Leistung in



Die Basis der vollwertigen pflanzenbasierten Ernährung bilden die ganze Palette an bunten Gemüsen, grünen Blattgemüsen und Obst. Ihre reichhaltigen Vitalstoffe können direkt und ohne Umwandlung verstoffwechselt werden. Sie liefern nährstoffdichte Vollwertkost mit vielen natürlichen Vitaminen, Mineralstoffen sowie den wertvollen Phytonährstoffen.

Profi-Sportler, die auf eine pflanzenbasierte Ernährung umgestellt haben, berichten übereinstimmend: Sie fühlen sich fitter und leistungsfähiger, schlafen besser, regenerieren nach sportlicher Anstrengung schneller und sind weniger anfällig für Muskelkater, Entzündungen und Verletzungen. Woran liegt das? Welche Vorteile bietet die Umstellung auf eine vollwertige pflanzliche Ernährung für Sportler, aber auch für alle Menschen, die in Beruf und Freizeit leistungsstark sein wollen?

Die heute übliche Ernährung mit viel Fleisch- und Milchprodukten, Fastfood, vielen raffinierten Kohlenhydraten, ungesundem Fett, vielen leeren Kalorien und wenig Nährstoffen führt zu Ernährungs-Stress: Der Körper braucht sehr viel Energie, um die Nahrung zu verstoffwechseln - Energie, die dann nicht für körperliche (oder auch geistige) Leistung zur Verfügung steht. Die Folge: Wir fühlen uns schlapp und müde. Oft schlafen wir auch schlecht, da der Körper immer noch mit Verdauen beschäftigt ist, statt den Schlaf zur Regeneration nutzen zu können. Den chronischen Nährstoffmangel versucht der Körper auszugleichen, indem er nach mehr Nahrung verlangt - wir haben ständig Hunger.

Dazu kommt: Fleisch, Fleischprodukte, Wurst, Fisch, Eier, Käse und andere Milchprodukte (Quark, Joghurt, Kefir...), Weißmehl, Zucker und Fertigprodukte führen zur Übersäuerung des Körpers, fördern schwelende Entzündungen und Schlackenbildung.

Eine falsche Ernährungsweise rächt sich natürlich nicht nur bei Sportlern. Nun führen aber sportliche Anstrengung sowie Stress ebenfalls zu einer Übersäuerung des Körpers, was der Sportler zum Beispiel am Muskelkater, Krämpfen, Magenproblemen und Leistungseinbrüchen spürt.

Viele Sportler suchen nach Möglichkeiten, ihr Leistungspotential zu erhöhen und greifen nach Pillen und Pülverchen - zum Teil mit gesundheitsgefährdenden Nebenwirkungen. Gibt es einen anderen Weg?



Ernährung für Sportler Beruf und Freizeit bringen will

Basische Ernährung: Schutz vor Magenproblemen, Krämpfen, Muskelkater, Entzündungen

Sportler, die vor, während und nach der sportlichen Anstrengung basenbildende Lebensmittel zu sich nehmen, berichten, dass sie keine Magenprobleme, keine Krämpfe und kaum noch Muskelkater haben und viel schneller regenerieren.

Eine gesunde Ernährung sollte zu etwa zwei Dritteln aus basenbildenden Lebensmitteln und zu etwa einem Drittel aus säurebildenden Lebensmitteln bestehen. Zu den basenbildenden Lebensmitteln und zu den guten Säurebildnern zählen ausschließlich vollwertige pflanzliche Lebensmittel.

Zu den basenbildenden Lebensmitteln gehören:

- alle Gemüsesorten
- grünes Blattgemüse, Salate, Kräuter und Gewürze
- Pilze
- Früchte und Beeren
- Sprossen und Keime
- Lupinen/Lupinenmehl
- Mandeln, Erdmandeln, Maroni

Bei den säurebildenden Lebensmitteln gibt es gute und schlechte. Gute Säurebildner sind sehr gesund, da sie reich an pflanzlichen Proteinen und vielen essentiellen Vitalstoffen sind.

Zu den guten Säurebildnern gehören

- Hülsenfrüchte
- Vollkorngetreide
- Vollkornreis
- Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Hirse
- Nüsse
- Ölsaaten wie Leinsamen, Chiasamen, Hanfsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne (*Wenn man die Samen keimen lässt, werden sie übrigens basisch*)
- Tofu und fermentierte Sojaprodukte wie Miso und Tempeh

Die schlechten Säurebildner sollten dagegen gemieden werden. Zu den schlechten Säurebildnern zählen

- Fleisch, Fleischprodukte, Wurst
- Fisch
- Milchprodukte (Käse, Quark, Joghurt, Kefir, Molke)
- Eier
- Zucker, Süßigkeiten, Speiseeis
- Getreideprodukte aus Auszugsmehlen (Back- und Teigwaren wie Brot, Kuchen, Gebäck, Nudeln, Cornflakes, Crunchys etc.)
- Fertigprodukte
- Softdrinks
- Alkohol

Warum sind basenüberschüssige Lebensmittel so gesund? Sie enthalten basische Proteine und verfügen über einen hohen Gehalt an basisch wirkenden Mineralien und Spurenelementen (Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen). Zudem enthalten sie zahlreiche Antioxidantien, Vitamine, Phytonährstoffe und Chlorophyll. Diese vitalisieren den Körper, stärken seine Entgiftungsorgane, entlasten seine Ausleitungsorgane und sorgen für ein leistungsstarkes Immunsystem. So kann der Körper eigenständig überschüssige Säuren, Gifte und Schlacken besser neutralisieren und ausleiten.

Aufgrund ihrer hohen Vitalstoff- und Antioxidantiengehalte sowie der richtigen Fettsäuren wirken basische Lebensmittel entzündungshemmend. Chronisch latente Entzündungsprozesse stehen oft am Anfang von vielen chronischen Zivilisationserkrankungen (von Rheuma und Arteriosklerose über Diabetes bis hin zu Autoimmunerkrankungen). Bei Sportlern führen Entzündungen schnell zu Schmerzen und Verletzungen. >>>



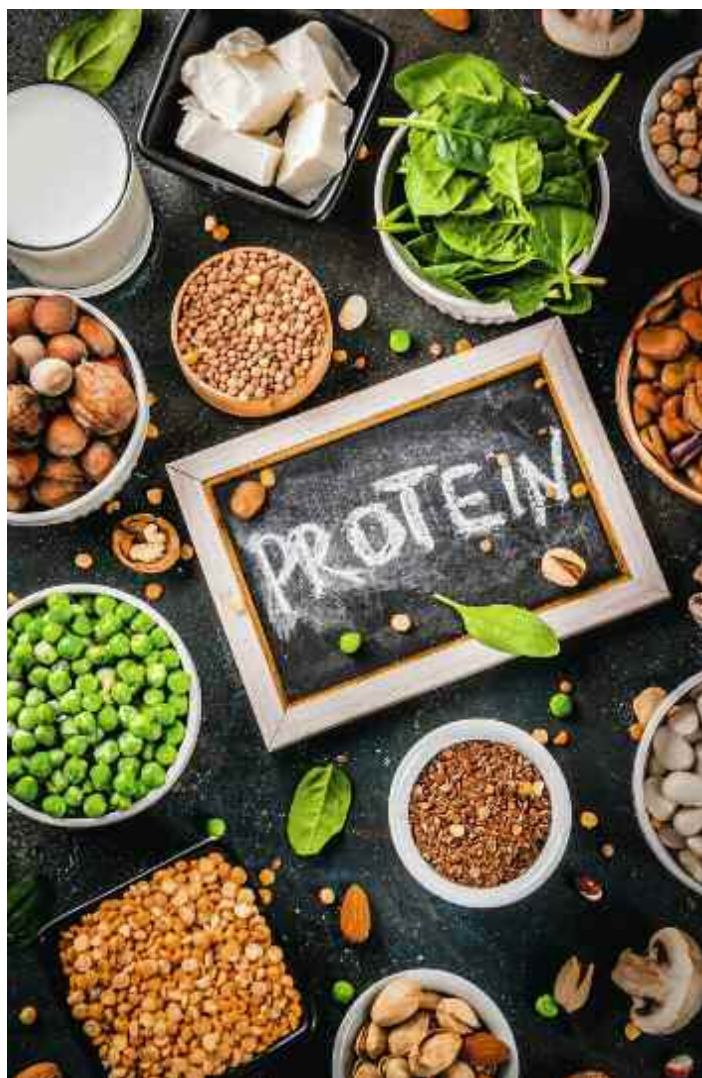


Der Schlüssel für sportlichen Erfolg: Schnelle Regeneration

Das Geheimnis für Muskelaufbau, Regeneration und Zellenerneuerung: Nur natürliche und direkt verwertbare Nahrungsmittel mit hohem Nutzen verwenden! Denn durch eine optimale Energie- und Nährstoffversorgung regeneriert sich der Körper schneller.

Der Schlüssel für sportlichen Erfolg liegt in den Regenerationsphasen: Wenn sich der Körper besser und schneller erholt, kann der Sportler schneller wieder mit dem Training beginnen. Durch Nahrung, die leicht zu verdauen ist, kann der Körper die Energie, die er sonst zur Verdauung bräuchte, für andere Dinge einsetzen: für die Zellerneuerung der vom Training geschädigten Muskeln und zum Aufbau von Muskeln mit besserer Funktionalität.

Vollwertige pflanzliche Ernährung führt außerdem zum Abbau von Körperfett, weniger Stress und Heißhunger auf Junkfood, geistiger Klarheit und besserem Schlaf.



Die Vorteile von pflanzlichen Proteinen

Wir alle wissen: Wer Muskeln bekommen will, braucht Proteine. Die meisten Menschen glauben, dazu bräuchte es tierisches Eiweiß, wie Rindfleisch, Hühnerfleisch oder Milchprodukte. Doch tierische Proteine fördern nicht nur Übersäuerung und Entzündungen, sondern werden mit Gesundheitsrisiken in Verbindung gebracht. Immer mehr Studien kommen zu dem Schluss, dass Menschen, die viel Fleisch, Käse und Milch konsumieren, ein höheres Risiko für ernährungsbedingte Krankheiten haben: Ein hoher Verzehr tierischer Proteine lässt nicht nur die Cholesterinwerte steigen, sondern begünstigt auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen und das Wachstum von Krebstumoren. Eine Studie der medizinischen Universität *Karolinska Institutet* in Stockholm hat nachgewiesen, dass hoher Fleischkonsum die Lebenserwartung deutlich senkt. Der Langzeitstudie zufolge führen bereits etwa 120 Gramm - also einige Scheiben Wurst oder ein kleines Schnitzel pro Tag - zu einem um 21 % höheren Sterberisiko.

Dagegen hat eine große Ernährungsstudie US-amerikanischer Wissenschaftler der *Harvard Medical School* eindrücklich gezeigt, dass pflanzliche Proteine nicht nur gesünder sind, sondern sogar das Sterberisiko deutlich senken können. Ernährungswissenschaftler haben zudem in Studien nachgewiesen, dass pflanzliche Proteine aus Hülsenfrüchten wie Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Soja, Lupine, Vollkorngetreide, Nüssen und Samen (besonders Hanfsamen) genauso gut Muskeln aufbauen können. Eine höhere Proteinzufuhr führt zu Muskel- und Kraftzuwachs - egal, aus welcher Quelle das Protein stammt.

Proteine sind die Baumaterialien des Körpers: Wir brauchen sie für den Aufbau von Zellen und Muskeln, für die Knochengesundheit, zur Regulierung von Stoffwechselfvorgängen, 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 über Nahrung zugeführt werden müssen.

Gerade nach körperlicher Anstrengung 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. Denn: Je schneller der Körper regeneriert, desto schneller kann er wieder trainieren.

Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Soja, Erdnüsse oder Lupine sind besonders proteinreich. Eine große Ernährungsstudie der Harvard Medical School hat eindrücklich gezeigt, dass ein Mehrverzehr pflanzlicher Proteine die Sterblichkeit deutlich senken kann. Pflanzliche Proteine sind außerdem gut für den Cholesterinspiegel und den Blutdruck.



Hochwertige Proteine liefern Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Süßlupinen und Hanfsamen enthalten alle acht essenziellen Aminosäuren, die unser Körper nicht selbst produzieren kann. Beide besitzen ein ideales Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3-Fettsäuren und schützen somit vor Herzkreislaufproblemen und Entzündungen. Die Süßlupine gehört mit einem Proteingehalt mit bis zu 40 Prozent zu den eiweißreichsten Hülsenfrüchten der Welt - und sie wird zudem basisch verstoffwechselt. Es gibt inzwischen Proteinpulver und -drinks auf der Basis von Süßlupinen oder Hanf. Oder man gibt einfach Süßlupinen- oder Hanfmehl als Proteinkick in Smoothies oder Müslis.

Komplexe Kohlenhydrate: Der wichtigste Treibstoff des Körpers

Sportler wissen, dass sie viele Kohlenhydrate als Treibstoff brauchen - und essen viel Pasta. Doch raffinierte Kohlenhydrate (Weißmehl, weißer Reis und Zucker) übersäuern den Körper und machen müde - und führen dazu, dass man ständig Hunger hat.

Es ist richtig: Kohlenhydrate sind für Sportler (und nicht nur für diese) der wichtigste Energielieferant und sollten den größten Anteil in unserer Ernährung ausmachen. 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, Vollkorn, Vollreis, Amaranth, Quinoa, Buchweizen, Hülsenfrüchte sowie Pasta aus Hülsenfrüchten oder Vollkorn. Komplexe Kohlenhydrate liefern viel mehr Energie als raffinierte Kohlenhydrate und sind zudem leichter zu verdauen. Sie versorgen uns außerdem auch noch mit wichtigen Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen.

Gesunde Fette: Die Brennstoffzellen des Körpers

Bekanntlich ist Fett nicht gleich Fett: Pflanzliche Fette aus gemahlene Leinsamen, Hanfsamen, Rapsöl, Chiasamen, Nüssen, Mandeln und Avocados enthalten einen hohen Anteil der gesunden einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Leinöl und Hanföl sind bekanntlich gesund, weil sie viele Omega-3-Fettsäuren enthalten. Dabei sind die vollwertigen Samen - also frisch gemahlene Leinsamen, Hanfmehl oder Lupinenmehl, das ebenfalls reich an Omega-3-Fettsäuren ist - gepressten Ölen sogar noch vorzuziehen. Da pflanzliche Fette kein Cholesterin enthalten, beugen sie dem Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

Mikronährstoffe: Vitalität, starkes Immunsystem, Entgiftung und Regeneration

Unser Körper benötigt nicht nur die Makronährstoffe (Proteine, Kohlenhydrate, Fette), sondern ebenso Mikronährstoffe: Vitamine, Mineralstoffe (wie Magnesium, Kalium, Calcium) und Spurenelemente (Eisen, Selen, Zink usw.), essenzielle Fettsäuren sowie Phytonährstoffe (auch Sekundäre Pflanzenstoffe genannt), wie Carotinoide, Flavonoide, Phenolsäuren, Glucosinolate, Phytosterine und Phytoöstrogene. Die Wissenschaft steht bei der Erforschung der Phytonährstoffe noch ganz am Anfang. Man geht davon aus, dass in essbaren Pflanzen mehr als 10.000 Phytonährstoffe vorkommen.

Mikronährstoffe erhalten wir über frisches (idealerweise biologisch angebautes) Gemüse, grünes Blattgemüse, Kräuter und Wildkräuter, Früchte und Beeren, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Gewürze (Kurkuma, Ingwer,...).

Eine optimale Versorgung mit Mikronährstoffen ist nicht nur der Schlüssel für einen perfekt funktionierenden Stoffwechsel, sondern auch entscheidend für die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit sowie die Erhaltung unserer Gesundheit. Ohne Mikronährstoffe könnten zahlreiche körperliche Funktionen wie Wachstum oder Energieproduktion nicht stattfinden. Mikronährstoffe sind vor allem Vitalstoffe: Sie sorgen für ein starkes Immunsystem, entgiften den Körper und reparieren die Zellen. Ein dauerhafter Mangel an einem oder mehreren Mikronährstoffen kann zu Krankheiten führen. Sportler benötigen drei bis vier Mal mehr Mikronährstoffe als Nicht-Sportler.

Alle Ernährungswissenschaftler sind sich einig, dass Veganer (und nicht nur diese: auch Vegetarier und Fleischesser können einen B12-Mangel haben) Vitamin B12 als Nahrungsergänzungsmittel zuführen müssen. Außerdem muss - und dies gilt genauso für die Allgemeinbevölkerung! - ausreichend Vitamin D3 (idealerweise in Verbindung mit K2) zugeführt werden. Es empfiehlt sich nicht nur für Veganer, in regelmäßigen Abständen eine Mikronährstoffanalyse durchführen zu lassen, um eventuelle Mängel durch Nahrungsergänzungsmittel oder die erhöhte Zufuhr bestimmter Lebensmittel ausgleichen zu können.

Generell ist es immer besser, Mikronährstoffe über vollwertige Lebensmittel zuzuführen, statt sie isoliert aufzunehmen: So liefern Früchte und Beeren nicht nur Vitamin C und Karotten nicht nur Beta-Carotin, sondern dazu eine riesige Palette an weiteren Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Phytonährstoffen. Dabei wirken Mikronährstoffe nicht isoliert, sondern sie stehen untereinander in Interaktion.



Wie sieht eine vollwertige pflanzenbasierte Ernährung aus?

Eigentlich ist es ganz einfach: Die Basis der vollwertigen pflanzenbasierten Ernährung bilden die ganze Palette an bunten Gemüsen, grüne Blattgemüsen und Obst - alles möglichst unverarbeitet, frisch oder tiefgefroren, roh oder bei niedriger Temperatur schonend gekocht. Ihre reichhaltigen Vitalstoffe können direkt und ohne Umwandlung verstoffwechselt werden. Sie liefern nährstoffdichte Vollwertkost mit vielen natürlichen Vitaminen, Mineralstoffen sowie den wertvollen Phytonährstoffen. Ihre basischen Eigenschaften gleichen den pH-Wert im Körper aus.

Dazu kommen Hülsenfrüchte, Vollkorn, Nüsse und Samen. Stärkehaltige Gemüse wie Kartoffeln und Kürbis sowie Vollkorngetreide sollten nur mäßig verzehrt werden. Auch Öle (kaltgepresst!) sollten nur in geringen Mengen verwendet werden.

Zur Leistungssteigerung kann die Ernährung mit »Superfoods« optimiert werden: Nährstoffbomben sind zum Beispiel Aronia- und Gojibeeren, Blaubeeren, Buchweizen, Quinoa und Amaranth, Leinsamen, Chiasamen, Hanfsamen, Lupinen, Kokosmus, Erdmandeln, Baobab, Moringa, Kurkuma, grüner und weißer Tee sowie Matcha, Weizen- und Gerstengras, Chlorella und Spirulina, gekeimte Saaten wie Brokkolisprossen, Mungbohnen, Kresse, Buchweizen... - und natürlich alle Wildkräuter.

Also: Einfach mal durch den Garten oder die Wiese laufen, ein paar Brennnesseln, Löwenzahn, Girsch, Vogelmiere, Melde, Spitzwegerich & Co. ernten - und in den Hochleistungsmixer damit! Zusammen mit reifen Bananen, Datteln, Äpfeln, Orangen oder Ananas wird daraus ein leckerer grüner Smoothie. Oder Sie fügen Ihrem grünen Salat einfach noch einige Wildkräuter bei. Auch als Spinat schonend gegart sind Brennnesseln, Löwenzahn, Girsch und Melde eine köstliche Vitalstoffbombe!

Übrigens: Grünes Blattgemüse und Wildkräuter enthalten bekanntlich viel Chlorophyll. Wenn wir Chlorophyll im Blut haben und dieses von der Sonne belichtet wird, bildet der Körper das Coenzym Q10. Den meisten ist Q10 als *das* Anti-Aging Mittel schlechthin bekannt. Es repariert und verjüngt die Zellen, aktiviert das Immunsystem, stärkt das Herz und die Nerven und steigert sogar die Fettverbrennung. Also: Statt teure Mittelchen mit Q10 zu kaufen, genießen Sie Ihren grünen Smoothie im Liegestuhl oder unternehmen Sie nach einem großen grünen Salat einen Spaziergang in der Sonne! ■



Literatur:

- Brendan Brazier: *Vegan in Topform. Der vegane Ernährungsratgeber für Höchstleistungen in Sport und Alltag - Die Thrive-Diät des berühmten kanadischen Triathleten.* Unimedica Verlag, 2013
- Brendan Brazier: *Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit.* Unimedica Verlag, 2015
- Attila Hildmann: *Vegan for Fit Gipfelstürmer - Die 7-Tage-Detox-Diät.* Becker Joest Volk Verlag, 2016
- Ben Urbanke: *Be faster - go vegan.* Unimedica Verlag, 2016
- NO MEAT ATHLETHE - *Das Kochbuch. Vegane Kraftstoff-Rezepte für mehr Power im Sport und pure Lebensfreude.* Unimedica Verlag, 2018
- Katharina Wirnitzer: *Rein pflanzliche Ernährung im Leistungssport.* In: *Der Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts*
- *Der Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts: Die effektivsten Maßnahmen zur Prävention und Therapie von Zivilisationskrankheiten.* Nutricamedica Verlag, 2013
- Katharina Wirnitzer: *Vegan nutrition: latest boom in health and exercise.* In: Grumezescu AM & Holban AM. *Therapeutic, Probiotic, and Unconventional Foods.* Academic Press, Elsevier. 2018

Weitere Quellen:

- Studie: *Vegan essen - fit im Sport?* Bayerisches Fernsehen, 16.8.2018
- ASV goes Vegan www.asv-goes-vegan.de
- Pressemitteilungen der BKK Pro Vita www.bkk-provita.de
- Institut für alternative und nachhaltige Ernährung (IFANE) ifane.org
- F1 News: *Lewis Hamilton plans to go vegan after watching Netflix film.* dailystar.co.uk, 16.9.2017
- Novak Djokovic: *»Ich bin praktisch Veganer«.* BLICK, 27.5.2016
- Serena Williams brennt in Wimbledon vor Ehrgeiz. *Westfalenpost*, 2.7.2018
- A Venus Williams Interview That's Not About Tennis. *SHAPE*, 17.7.2015
- Green machines: the superstar athletes you never knew were vegan. *The Telegraph*, 4.1.2017
- Interview mit Rad-Profi Simon Geschke. *Berliner Morgenpost*, 12.7.2018
- 25 cycling tips from the pros. In: *BikesEtc magazine, Issue 47.*
- Eishockeyprofi lebt vegan: Jordan Owens ist ein Missionar am Puck. *Tagesspiegel*, 26.12.2017
- FOR THE VOICELESS - Professional Hockey To Vegan Activism. Mini-Dokumentation von Jordan Owens in seinem youtube-Kanal »JOadelic«
- Für die Nr. 1 wurde Bonmann zum Veganer. *BILD München*, 16.7.2018
- Veganer Hosiner auf Überholspur. laola1.at, 30.7.2018
- Kelsey M Mangano et al: *Dietary protein is associated with musculoskeletal health independently of dietary pattern: the Framingham Third Generation Study.* In: *The American Journal of Clinical Nutrition*, 8.2.2017. doi: 10.3945/ajcn.116.136762