



Neuer Dokumentarfilm über vegane Ernährung im Profisport V Like Victory



Lars Oppermann ist der Produzent und Regisseur der Doku »V like Victory«. Seine große Leidenschaft gilt dem Wellenreiten.



Benedikt Höwedes stellte 2018 aufgrund vieler Verletzungen auf vegane Ernährung um. Mit Erfolg: »Ich bin nicht mehr so anfällig für Verletzungen - gerade für Muskelverletzungen.«

Rein pflanzliche Ernährung im Profisport? Geht das? Filmproduzent Lars Oppermann hat für seine Doku »V like Victory« vegan lebende Sportler besucht: die Fußballer Benedikt Höwedes, Andreas Luthe und Timo Hildebrand, den Radsportprofi Simon Geschke, die zweifache Deutsche Meisterin im Longboard-Surfen Valeska Schneider, die 18fache Weltmeisterin im Kickboxen Marie Lang, den Schweizer Meister im Skicross Ryan Regez, Bodybuilder-Legende Ralf Moeller sowie weitere Sportler, Ernährungswissenschaftler und den ehemaligen Chefkoch der Fußball-Nationalmannschaft, Holger Stormberg. Entstanden ist ein informativer Film, der mit seinen unterschiedlichen Geschichten inspiriert.

Lars Oppermann, der Produzent und Regisseur des Films »V like Victory«, lebt selbst seit 8 Jahren vegan und ist leidenschaftlicher Wellenreiter. Mit Fitnesstraining, Klettern und Surfskaten bereitet er sich auf seine Surfreisen vor. Die Inspiration zur Realisierung dieser Doku bekam er durch den Film »The Game Changers«.

Schnelle Regeneration und bessere Gesundheit durch pflanzliche Ernährung

Die Sportlerinnen und Sportler berichten, dass sich nach der Umstellung auf pflanzliche Ernährung keine Nachteile hatten, sondern ganz im Gegenteil: Die Regenerationszeit nach Training und Wettkampf hat sich deutlich verkürzt, die Sportler haben weniger mit Muskelkater und Verletzungen zu kämpfen.

Fußballweltmeister Benedikt Höwedes berichtet, dass er in seiner Zeit bei Juventus Turin 2017/18 anfang, sich mit veganer Ernährung zu beschäftigen: »Ich habe viel mit Verletzungen zu tun gehabt und mich herumgeplagt und irgendwie habe ich nach Lösungen gesucht.« Er berichtet, dass die Umstellung auf vegane Ernährung ziemlich schnell zu Erfolgen geführt hat: »Als ich wieder auf dem Platz stand, merkte ich: Da sind einfach



weniger Entzündungen im Körper drin. Ich bin nicht mehr so anfällig für Verletzungen - gerade für Muskelverletzungen. Ich habe seither auch im Training weniger muskuläre Verhärtungen gehabt. Und dann kam noch das Gefühl dazu, dass ich auf einmal viel schneller regeneriert habe beim Training oder nach den Spielen. Das waren einfach sehr viele positive Effekte. Das hat mich immer in der Sache bestärkt, dass ich auf dem richtigen Weg bin.« Außerdem berichtet der Fußballer, dass er auf einmal total reine Haut bekommen hat, als er die Milchprodukte weggelassen hatte. Inzwischen konnte Benedikt Höwedes einige weitere Spieler dafür begeistern. »Sie haben sich damit beschäftigt: Was passiert mit den Tieren? Was machen wir überhaupt mit der Umwelt? Was hat das für Folgen? Und ich finde, das ist schon mal ein großer Schritt, wenn man die Leute dafür sensibilisiert. Es ist einfach komplett lohnenswert, sich umzustellen, weil es so viele positive Effekte auf dein Leben hat: gesundheitliche Aspekte, ein neues Lebensgefühl, sich auch über andere Dinge klar zu werden.«

Andreas Luthe, Profi in der Fußballbundesliga seit 2006, lebt seit Jahren vegan und fühlt sich totalt fit und rundum wohl. »Ich habe mich intensiv mit Ernährung auseinandergesetzt«, berichtet der Torwart, der bei Union Berlin unter Vertrag steht. »Ich bin jetzt 33 Jahre, spiele immer noch auf hohem Niveau Fußball und glaube, dass ich in einer körperlichen Konstitution bin, dass ich das auch noch viele Jahre so weiter machen kann. Im Profi-Fußball zählt einfach am Ende die Leistung, das Ergebnis«, sagt er.

In der Doku »V like Victory« kommt auch Holger Stromberg zu Wort. Er war von 2007 bis 2017 Chefkoch der deutschen Fußball Nationalmannschaft. Bei der WM in Brasilien 2014 verköstigte er die Spieler weitgehend vegan: Morgens gab es verschiedene Pflanzendrinks ins Müsli, die Spieler bekamen viel Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte. »2014 in Brasilien haben wir den großen Titel endlich geholt. Mit einer pflanzenbasierten Kost von weit über 85 Prozent haben wir gesehen, dass man damit auch Weltmeister werden kann. Das hat meine Arbeit bestärkt.«

Simon Geschke ist Radrennprofi und Etappensieger bei der Tour de France. »Ich lebe seit 2016 vegan«, sagt er. »Anfangs wollte ich das für mich so zwei, drei Wochen testen, ob es vielleicht auch negative Auswirkungen hat oder positive - man kann sich ja nicht sicher sein, bevor man es nicht probiert hat. Ja, dann bin ich aber die ersten Rennen gleich sehr gut gefahren.« Er berichtet, dass er schneller regeneriert: »Ich habe gemerkt, dass man besser schläft und dadurch auch weniger Schlaf braucht. Vier bis acht Wochen vor Saison-Höhepunkten achtet man wirklich auf alles und lässt alles weg, was nicht gesund ist. Das Klischee, dass Veganer nur Salat essen - ich glaube, die Zeiten sind langsam vorbei.«

>>>



Auch Andreas Luthe stellte 2014 aufgrund vieler Verletzungen auf vegane Ernährung um: »Seitdem bin ich fit wie nie zuvor, bin sehr verletzungsunanfällig.«



Holger Stromberg war von 2007 bis 2017 Chefkoch der deutschen Fußball Nationalmannschaft. Bei der WM in Brasilien 2014 verköstigte er die Spieler weitgehend vegan.



Radrennprofi Simon Geschke setzt seit 2016 auf Pflanzenkraft. »Wenn ich die Bilder der Tiere im Kopf hatte, habe ich mich fast schon geekelt.«

Bild: PETA

Bild: Screenshot v-like-victory.de

Bild: Markus Wissmann - Shutterstock.com



Der Schweizer Skicrossfahrer Ryan Regez entschied sich 2017 nach einem Kreuzbandriss für die Umstellung auf pflanzliche Ernährung: »Ich wollte eine optimale Reha nach meiner Verletzung«, erklärt er. »Inzwischen bin ich den Tieren und der Umwelt zuliebe Veganer.«



Marie Lang ist 18-fache Weltmeisterin im Kickboxen. Zur Vorbereitung auf die WM-Titelverteidigung entschied sie sich für völlig neue Wege - zum ersten Mal ernährte sie sich vor einem Kampf vegan: »Ich habe die Dokumentation 'The Game Changers' zum Thema vegane Ernährung gesehen und da ging es darum, dass sich Sportler vegan ernähren. Das fand ich super interessant und wollte das in meiner nächsten Vorbereitung testen.« Mit Erfolg!

»Den Leuten wird bewusst, dass man auch als Veganer Leistung bringen kann«

Ryan Regez ist alpiner Skicross-Fahrer. »Skicross ist wie BMX auf Skiern«, sagt er. Seinen ersten Gesamtsieg im Europacup gewann er in der Saison 2015/16. Mit veganer Ernährung fing Ryan Regez an, als er sich 2017 verletzt hatte: »Ich hatte Operationen an Knie und Fuß. Und da dachte ich mir: Hey, schlimmer kann es eh nicht mehr werden, probier ich doch mal vegan für einen Monat. Ich hab's versucht, ich hab mich laufend informiert - und ja, inzwischen sind schon drei Jahre vergangen. Es ist alles sehr gut verheilt und sehr schnell. Ich war schnell wieder leistungsfähig, sobald ich wieder Kraft aufbauen konnte.« Nach dieser Verletzung startete Ryan Regez in der darauf folgenden Saison wieder im Europacup, den er zum zweiten Mal als Gesamtsieger gewinnen konnte. 2019 gelang ihm in Feldberg der erste Weltcup Sieg und anschließend in Montafon sein zweiter, im Januar 2020 in Idre der dritte. 2020 wurde Ryan Regez Schweizer Meister im Skicross. »Die Leute werden ein bisschen aufmerksamer: Ah, es ist ein veganer Athlet unter uns und der ist auch sehr erfolgreich. Den Leuten wird bewusst, dass man auch als Veganer Leistung erbringen kann.«

Marie Lang ist 18-fache Weltmeisterin im Kickboxen. »Ich habe mich in der Wettkampfvorbereitung für meinen letzten WM-Kampf komplett vegan ernährt. Die Reaktion war: ‚Wie willst du da fit sein?‘ Auch als ich das auf Social media gepostet habe, haben viele Leute negativ reagiert und gesagt: ‚Da hast du gar keine Energie‘. Oder: ‚Dann wirst du den Kampf verlieren‘. Ich habe mich in der Vorbereitung super gefühlt«, erzählt die Kickbox-Weltmeisterin. »Im Training hatte ich das Gefühl - ich trainiere ja morgens und abends -, dass ich sehr schnell wieder fit war, also eine kurze Regeneration hatte, und einfach schnell wieder im Training drinnen war. Ich habe mich einfach super fit gefühlt.« Im Kampf war sie selbst dann richtig gespannt: »Das war die WM-Titelverteidigung. Ich hatte auch eine starke Gegnerin. Aber ich habe letztendlich gewonnen.«

Wie kannst du als Veganer Muskeln aufbauen?

Die Frage »Wie kannst du denn als Veganer Muskeln aufbauen?«, bekommen vegan lebende Sportler immer noch gestellt. Dabei ist die Versorgung mit hochwertigen Proteinen ganz einfach: mit Hülsenfrüchten und Nüssen!

»Ich verstehe die Vorurteile, absolut! Bei mir hat's auch gedauert. Aber dann hat's gefunkt! Und dann spürst du es!«, sagt Bodybuilder-Legende und Mr. Universum Ralf Möller. »Ich sag: Leute, der Elefant, der Gorilla und der Ralf Möller sind die stärksten Tiere. Und die sind alle gesund, muskulös und kräftig. Also muss es irgendwo herkommen, wenn man pflanzlich isst!«



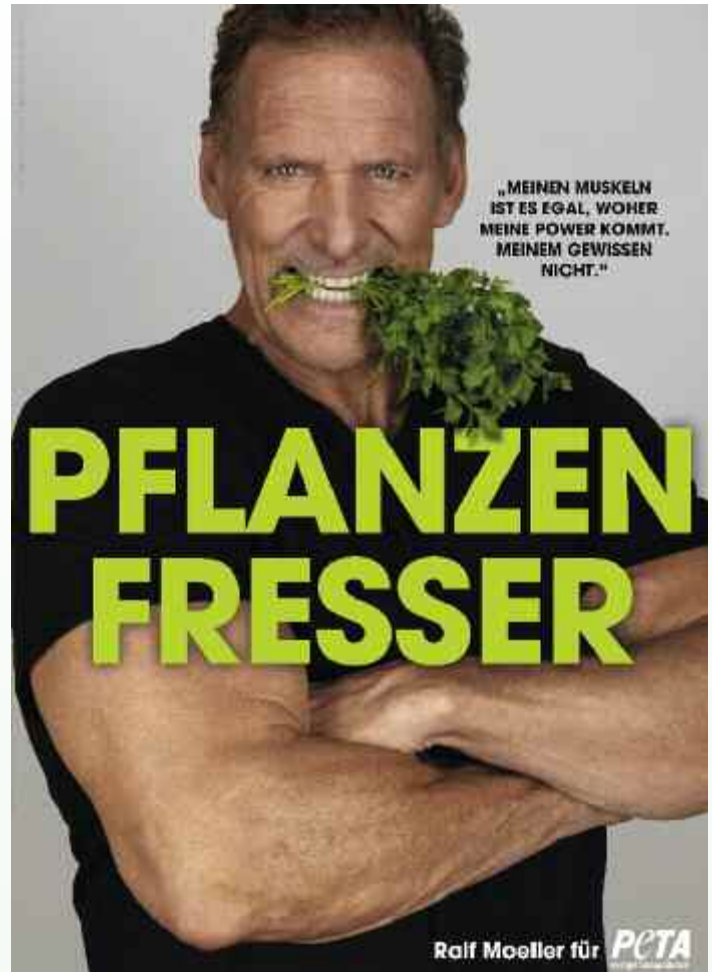
Mitgefühl zu den Tieren und Schutz unseres Planeten

Die meisten Sportler wurden aus ethischen Gründen Veganer: aus Liebe zu den Tieren und um unseren Planeten zu schützen.

»Ich versuche, so gut es geht, der Umwelt möglichst wenig Schaden zuzufügen. Und die einfachste Stellschraube ist der Veganismus«, sagt Kraftsportler Sebastian Klaudat. »Wenn man eben nicht Fleisch und Milchprodukte konsumiert, schadet man den Tieren nicht und macht was Gutes für die Umwelt.« Die vegane Lebensweise reduziert den CO²-Fußabdruck einer Person um bis zu 73 Prozent.

Valeska Schneider, zweifache Deutsche Meisterin im Longboard Surfen, hat mit veganer Ernährung begonnen, nachdem sie den Film »The Game Changers« gesehen hatte: »Ich fand das super interessant, wie anstrengend tierische Produkte für den Körper sind und wie einen das abhält von der Regeneration«, sagt sie. »Vor allem als ich die Milchprodukte weggelassen habe, merkte ich, wie mir das gut tut. Mittlerweile trinke ich Hafermilch viel lieber als normale Milch«, erzählt die Surfmeisterin. »Die Philosophie beim Surfen und bei der veganen Ernährung ist der Umweltschutz bzw. die Umweltbelastung, die durch die Viehzucht zustande kommt. Und da sind für mich die Parallelen: Wenn man generell sehr umweltbewusst ist durch den direkten Kontakt zur Natur, möchte man das auch in andere Lebensbereiche übertragen. Ich würde einfach empfehlen, das mal auszuprobieren!«

Torwart-Legende Timo Hildebrand - er blieb 884 Bundesliga-Minuten ohne Gegentor, bisher unübertroffen -, WM-Teilnehmer und Deutscher Meister mit dem VfB Stuttgart 2007, lebt seit 2015 überwiegend vegan. Ihm geht es um die »Empathie, die jeder haben sollte, wie wir mit den Mitmenschen umgehen oder den Tieren gegenüber - oder auch, ganz groß gedacht, unserem Planeten.« Er ist überzeugt: »Unser Konsumverhalten ist elementar. Jeder kann dafür sorgen, etwas zu ändern.« Timo Hildebrand sagt, dass er dies auch seinem Sohn weitervermitteln möchte und dass er versucht, Menschen aus seinem näheren Umfeld aufzuklären und den Anstoß zu geben, Dinge zu verändern. »Ich habe aber auch erkannt, dass ich erstmal bei mir selber anfangen muss und das einfach auch vorleben sollte. Denn wenn man ein gutes Vorbild ist, steigt auch die Akzeptanz deines Gegenübers.« Und er fügt hinzu: »Dieses Thema muss noch weiter in die Mitte der Gesellschaft. Die Sportler und die Vereine sind mittlerweile auch viel, viel offener dafür geworden, um einfach auch eventuell einen Wettbewerbsvorteil zu haben.« Doch welche Motivation es auch sei: »Den Tieren ist egal, warum sie nicht gegessen werden.«



Hollywoodschauspieler und Bodybuilder-Legende Ralf Möller setzt seit 2018 auf Pflanzenkraft - den Tieren und der Umwelt zuliebe.



Timo Hildebrand geht es nicht nur um gesunde Ernährung, sondern um die Tiere und unseren Planeten.

Informationen & Film kostenlos ansehen:
v-like-victory.de