



# Das Geheimnis veganer für alle, die Leistung im gesund bleiben und die



Matt Frazier ist Ultramarathonläufer - und der beste Beweis dafür, dass rein pflanzliche Ernährung eine hervorragende Grundlage für sportliche Leistung bietet. Veganer wurde Matt Frazier aus ethischen Gründen: Er wollte nicht mehr am Tierleid schuld sein. Hinzu kommt für ihn der Umweltschutz. Als Sportler profitiert er von der schnelleren Regeneration und langfristigen Vorteilen für die Gesundheit.

Seit 2009 betreibt Matt seinen Blog »No Meat Athlete«, um den sich eine riesige Sportler-Community gesammelt hat:

[www.nomeatathlete.com](http://www.nomeatathlete.com)

Eine wachsende Zahl von Profi-Sportlerinnen und Profi-Sportlern, Champions, Olympia-Teilnehmern und Weltmeistern und anderen Elite-Athleten setzt auf pflanzenbasierte Ernährung: weil sie erkennen, dass vegane Ernährung nicht nur zu Erfolgen führt, sondern auch ihrer sportlichen Karriere sowie sogar ihrem Leben Jahre hinzufügen kann - und weil sie einen aktiven Beitrag zum Tier-, Umwelt- und Klimaschutz leisten wollen. Die beiden Hochleistungssportler Matt Frazier und Robert Cheeke stellen in ihrem Buch »The Plant-Based Athlete«, das jetzt in deutscher Sprache erschienen ist, die Geheimnisse veganer Spitzensportler vor: eine Ernährungsweise für alle, die Leistung im Sport, im Beruf und im alltäglichen Leben bringen und gesund werden oder bleiben wollen.

## Vorteile pflanzlicher Ernährung für Sportlerinnen und Sportler

»Es ist kein Geheimnis, dass der Veganismus einer der größten Lifestyle-Trends unserer Zeit ist«, so Matt Frazier und Robert Cheeke, die beide seit Jahrzehnten mit pflanzenbasierter Ernährung sportliche Erfolge feiern. »Fast jeder, der diese Ernährungsweise ausprobiert - ob vollständig pflanzlich oder sich eher interessiert annähernd, profitiert von den Vorteilen, die der Verzehr von mehr Pflanzen und weniger tierischen Produkten mit sich bringt.«

Zu den Vorteilen pflanzlicher Ernährung zählen nicht nur der Verlust von überflüssigem Körperfett und die Senkung des Cholesterinspiegels, sondern auch die Stabilisierung des Blutzuckerspiegels bis hin zur Umkehrung von Diabetes, die Vorbeugung vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie - gerade für Sportlerinnen und Sportler wichtig! - die Linderung von Entzündungen und Gelenkschmerzen.

Bild: © Matt Frazier



# Spitzensportler Sport & Alltag bringen, Welt retten wollen

Athletinnen und Athleten können mit pflanzlicher Ernährung also einerseits chronischen Krankheiten vorbeugen oder bereits bestehende Erkrankungen lindern und überwinden - und dadurch die Dauer ihrer Karriere weit über das normale Maß hinaus verlängern. Andererseits können sie durch weniger Entzündungen und eine schnellere und effektivere Regeneration nach Training und Wettkämpfen schneller wieder trainieren und so ihre körperliche Leistungsfähigkeit steigern.

Matt Frazier und Robert Cheeke sind beide seit Jahrzehnten bekannte Gesichter der veganen Sportszene: Matt Frazier ist Marathonläufer und gründete 2009 die »No Meat Athlete«-Bewegung, die vielleicht größte Plattform für vegane Athleten weltweit. Robert Cheeke gilt seit Mitte der 1990er Jahre als Pate der veganen Bodybuilding-Bewegung und gewann zahlreiche Bodybuilding-Wettbewerbe. Beide Sportler sind überzeugt: Der menschliche Körper braucht kein Fleisch, keine Eier und keine Milchprodukte, um stark zu sein! Und das gilt sowohl für Profi-Sportlerinnen und -Sportler als auch für Hobbysportler und jeden körperlich aktiven Menschen. Denn: »Wenn die leuchtendsten Stars der NBA während ihrer hoch intensiven Saison mit 82 Spielen vorwärts kommen, die größten und besten Spieler der NFL dasselbe in der körperlich anstrengendsten US-Sportart tun können und professionelle Tennisspieler ihre anstrengende ganzjährige Saison unter extremen Bedingungen und Zeitzonewechseln überstehen, dann stellen Sie sich vor, was der durchschnittliche Sportler mit einer gesunden, pflanzenbetonten Ernährung erreichen kann!«

## Über 60 Spitzensportlerinnen und Spitzensportler haben zu dem Buch »The Plant-Based Athlete« beigetragen

Zu dem Buch »The Plant-Based Athlete« haben über 60 US-amerikanische Spitzensportlerinnen und Spitzensportler, die sich seit Jahren pflanzlich ernähren, mit ihren Erfahrungen, Ernährungsplänen und Rezepten beigetragen. >>>

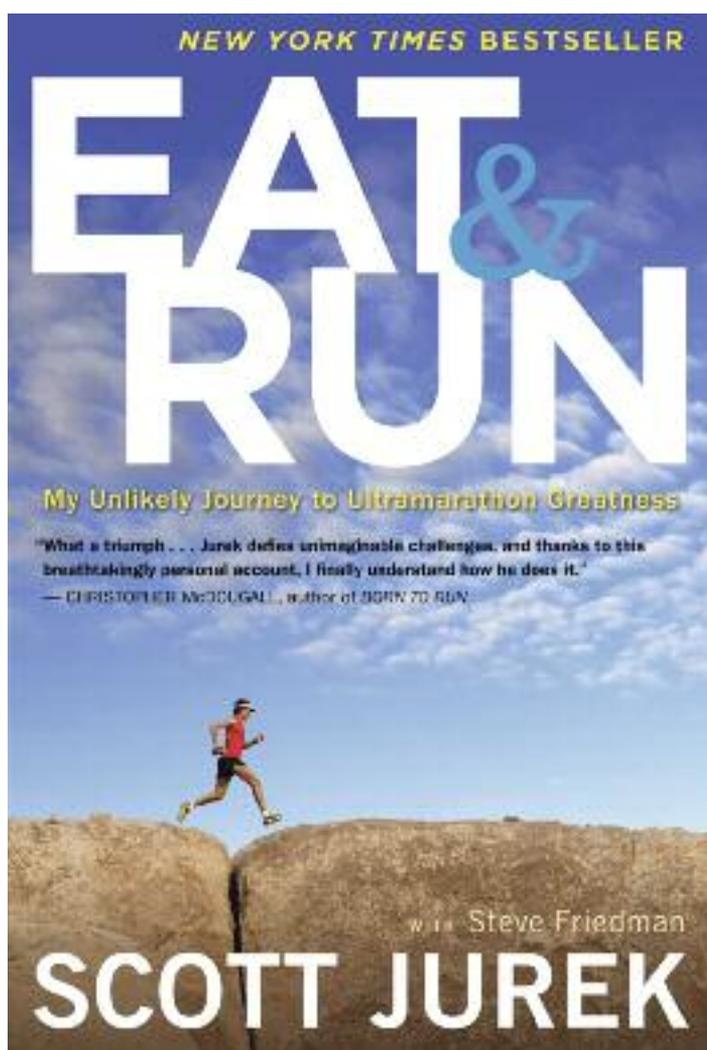


»Für mich war die bedeutendste Veränderung nach der Umstellung auf eine pflanzliche Vollwertkost, dass ich mehr Energie und weniger Muskelkater von meinen Trainings hatte. Und dadurch konnte ich einen zusätzlichen Trainingstag in meine Woche einbauen.«

Jeremy Reijnders, CrossFit-Athlet, trägt den Titel »Fittest man of the Netherlands« 2022 und 2018



Darunter sind Weltmeisterinnen und Weltmeister verschiedener Sportarten, Olympiateilnehmer, Weltrekordhalter, NFL- und NBA-Spieler: von Austin Aires (Weltmeister im Pro Wrestling), über Ünsal Arik und Yuri Foreman (beide Weltmeister im Boxen), Darcy Gaechter und James Bebbington (beide Weltmeister im Kajakfahren), Tia Blanco (Weltmeisterin im Surfen), David Carter (ehemaliger NFL-Spieler), Meagan Duhamel (Olympische Eiskunstläuferin), Scott Jurek (Weltmeister Ultrarunner) und Rich Roll (Ultrarunner Champion), Fiona Oakes (Guinness Weltrekord haltende Marathonläuferin), Sonya Looney (Weltmeisterin im Mountainbiken) bis John Salley (4-facher NBA-Meister).



»Als ich während meiner Physiotherapieschule in Krankenhäusern arbeitete, wurde mir klar, dass ich meine Ernährung umstellen musste, um die gesundheitlichen Probleme zu vermeiden, die ich dort sah. Es war definitiv eine langfristige Entscheidung und nicht eine für kurzfristige Leistungssteigerungen.«  
Scott Jurek, siebenmaliger Gewinner des Western States 100-Meilen-Laufs und zweimaliger Gewinner des 135-Meilen-Badwater-Ultramarathons

Wie diese außergewöhnlichen Athletinnen und Athleten im wirklichen Leben essen, trainieren und sich regenerieren, zeigen Matt Frazier und Robert Cheeke in ihrem Buch »The Plant-Based Athlete«. Und sie erklären, wie Profi- und Hobby-Sportlerinnen und Sportler diese Strategien an ihr eigenes Leben anpassen und ihr Potenzial freisetzen können.

Zusätzlich zu den Erfahrungen von Spitzensportlerinnen und Spitzensportlern, die sich pflanzlich ernähren, beziehen Matt Frazier und Robert Cheeke in »The Plant-Based Athlete« viel Input von medizinischen Experten und Ernährungsexperten ein. Denn sowohl die wissenschaftliche Forschung als auch die Erfahrungen der veganen Sportler bestätigen: »Pflanzen besitzen die außergewöhnlichen Eigenschaften, die Durchblutung steigern zu können, das Blut mit Sauerstoff zu versorgen, Entzündungen zu mindern, Giftstoffe auszuscheiden, die Muskeln zu nähren, das Herz robust zu halten und das Gehirn zu versorgen - alles, was die sportliche Leistung in die Höhe treibt.«

### Die Kraft hinter dem Essen verstehen: Makronährstoffe, Mikronährstoffe und Kaloriendichte

»Am Anfang steht das Verständnis von Makro- und Mikronährstoffen und der Kaloriendichte«, erklären die Sportexperten. »Eine Ernährung mit optimal abgestimmten Makronährstoffen und reichlich Mikronährstoffen ist entscheidend für die Nutzung der Nahrung als Brennstoff. Wenn Sie von einem Makronährstoff zu viel und von einem anderen zu wenig essen, kann das Folgen haben, die von übermäßiger Kalorienaufnahme und erhöhtem Körperfett bis zu unzureichender Energie für das Training reichen.«

Makronährstoffe sind die Hauptnährstoffe der Ernährung:

- Kohlenhydrate - ganz besonders komplexe Kohlenhydrate aus Früchten, Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Vollkorn, Nüssen und Samen - stellen Brennstoff für den Körper bereit. Alle Gewebe und Zellen in unserem Körper nutzen Kohlenhydrate zur Energiegewinnung. Kohlenhydrate sind außerdem notwendig für die Funktion des zentralen Nervensystems, der Nieren, des Gehirns und der Muskeln (einschließlich des Herzens). Sie können in den Muskeln und der Leber gespeichert und später zur Energiegewinnung verwendet werden.

Kohlenhydrate finden bei Sportlern oft weniger Beachtung. Dabei liefern Kohlenhydrate aus Brot, Nudeln oder Reis Energie. Komplexe Kohlenhydrate aus Kartoffeln, Haferflocken, Vollkorn, Vollreis, Quinoa, Hülsenfrüchten und Nüssen liefern sogar sehr langanhaltende Energie. Aktuelle Studien haben gezeigt, dass Kohlenhydrate die Leistungsfähigkeit und ganz besonders die Ausdauerleistung von Sportlern steigern.



➤ Eiweiß unterstützt das Wachstum und die Geweberneuerung, stellt wichtige Hormone und Enzyme her, stärkt die Immunfunktion und erhält die magere Muskelmasse. Wenn Kohlenhydrate nicht verfügbar sind, kann Eiweiß in Energie umgewandelt werden. »Viele Sportler, auch solche, die von vorneherein viel Körpermasse haben, befürchten, dass sie verkümmern und eingehen, wenn sie nicht ‚genug‘ Eiweiß zu sich nehmen, und sind deshalb ständig auf der Suche danach - in Form von tierischen Produkten, Eiweißdrinks und mit zusätzlichem Eiweiß angereicherten Lebensmitteln«. Diese Ernährungsvorstellung ist wissenschaftlich inzwischen überholt.

Ein Athlet, der Masse, Kraft, und Schnelligkeit braucht, kann genügend Protein aus Pflanzen bekommen. Zahlreiche Studien haben nachgewiesen, dass pflanzliche Proteinquellen wie Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen ebensogut Muskeln aufbauen und obendrein gesünder sind. Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen, Soja, Lupinen und Erdnüsse liefern nämlich nicht nur viel Protein, sondern auch komplexe Kohlenhydrate - den Treibstoff für den Körper - und außerdem viele Vitamine, Mineralstoffe, Phytonährstoffe und Ballaststoffe.

Auf der anderen Seite zeigen tausende Studien, dass der Konsum von tierischem Eiweiß mit vielen Haupttodesursachen in Verbindung steht, von Diabetes bis zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und chronischer Nierenerkrankung.

➤ Fett unterstützt normales Wachstum und Entwicklung, liefert Energie, fördert die Aufnahme bestimmter Vitamine, erhält die Zellmembran und sorgt für die Polsterung der Organe. Zu viel Fett erhöht bekanntlich das Risiko für Übergewicht.

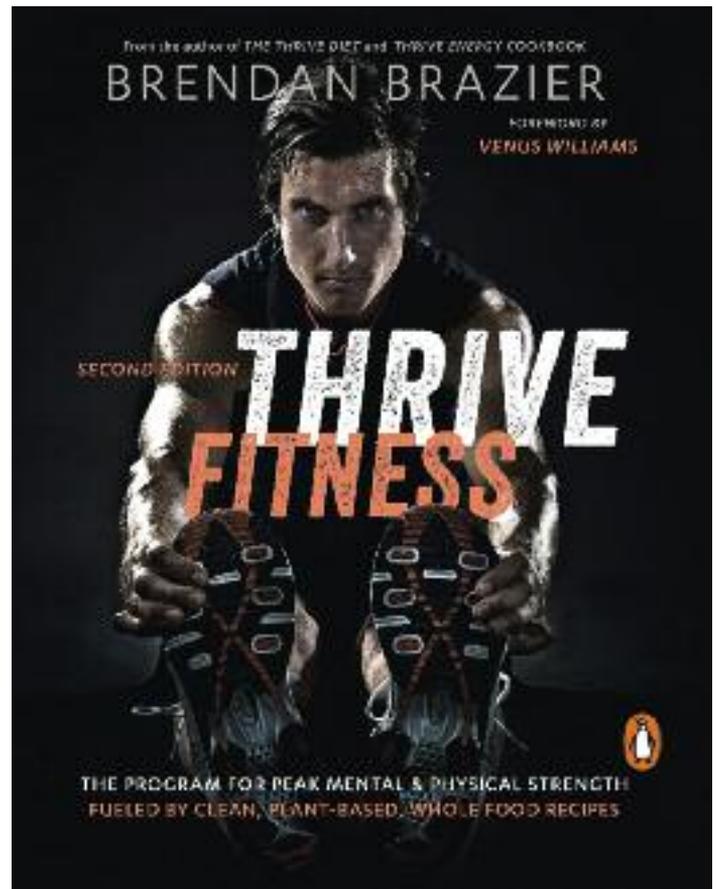
Wichtig sind die gesunden pflanzlichen Fette, die mehrfach ungesättigten Fettsäuren aus Nüssen und Saaten. Ganz besonders wichtig sind Omega-3-Fettsäuren aus Leinsamen, Hanfsamen, Walnüssen, Leinöl, Hanföl, Rapsöl oder Algen.

Gesättigte Fette aus Fleisch, Milchprodukten und Eiern können den Cholesteringehalt im Blut erhöhen und zu Verengungen von Blutgefäßen führen. Außerdem erhöht der Konsum von viel tierischen Fetten das Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz und Diabetes zu erkranken.

## Kohlenhydrate:

### Der perfekte Treibstoff für den Körper

»Für alle Sportler, auch für Kraftsportler, sollten Kohlenhydrate das A und O sein - auch für den Muskelaufbau«, erklären Matt Frazier und Robert Cheeke. »Lebensmittel, die reich an komplexen Kohlenhydraten sind, enthalten die meisten Nährstoffe. Sie helfen, Entzündungen zu reduzieren, unterstützen die Erholung nach dem Training, unterstützen bei der Flüssigkeitsversorgung und erleichtern die Verteilung von Elektrolyten, Vitaminen und Mineralien im Körper.«



»Die Erholungszeit ist der größte Vorteil einer pflanzenbasierten Ernährung. Ich bin in der Lage, mehr zu trainieren und mich dadurch schneller zu verbessern.«

*Brendan Brazier, Ultramarathon-Champion*

»Sowohl unser Gehirn als auch unsere Muskeln bevorzugen Kohlenhydrate als Brennstoff«, erklären die Sport-Experten. »Wenn wir Kohlenhydrate zu uns nehmen, werden sie als Erstes in Glukose umgewandelt und daraufhin in unserer Leber und in unseren Muskeln als Glykogen gespeichert, um später als Energie genutzt zu werden. Beim Training greift unser Körper auf dieses gespeicherte Glykogen als Energiequelle zu. Sind diese Glykogenspeicher dann aufgebraucht, verwendet unser Körper gespeichertes Fett als sekundäre Brennstoffquelle.« Eiweiß werde selten als Energiequelle verwendet, auch wenn viele das Gegenteil behaupteten.

Eine abwechslungsreiche vollwertige pflanzliche Ernährung ist reich an komplexen Kohlenhydraten und deckt die Bedürfnisse von Sportlerinnen und Sportlern an Proteinen, ohne dass sie zusätzlich auf Proteinpulver zurückgreifen müssten.

Mehr Protein mache nicht automatisch mehr Muskeln: »Eiweiß, das über den Bedarf des Körpers hinausgeht, wird entweder ausgeschieden oder als Fett gespeichert.«

➤➤➤



## Ein Problem (nicht nur) für Sportler: Entzündungen

Der Verzehr tierischer Produkte (Fleisch, Milchprodukte, Eier) führt zu einer Zunahme von Entzündungen und oxidativem Stress. Entzündungen sind zunächst ein nützliches Mittel unseres Immunsystems zur Bekämpfung von Eindringlingen: Durch eine Entzündung gelangen Nährstoffe und immunaktive Zellen an den Ort der Verletzung oder Infektion - die Basis für die Heilungsreaktion des Körpers. Doch wenn unser Immunsystem wiederholt durch »Alarme« aktiviert und angegriffen wird, kommt es zu einer ständigen und chronischen Entzündung.



»Für alle Sportler, auch für Kraftsportler, sollten Kohlenhydrate das A und O sein - auch für den Muskelaufbau«, erklären Matt Frazier und Robert Cheeke. Komplexe Kohlenhydrate liefern sehr lang anhaltende Energie. Lebensmittel, die reich an komplexen Kohlenhydraten sind, enthalten die meisten Nährstoffe: Früchte, Gemüse, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Vollkorn, Vollreis, Haferflocken, Quinoa, Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen und Soja sowie Samen (Leinsamen, Hanfsamen, Chiasamen...) und Nüsse versorgen uns mit komplexen Kohlenhydraten, ausreichend pflanzlichen Proteinen, gesunden Fetten, Vitaminen, Mineralstoffen und Phytonährstoffen. Sie helfen, Entzündungen zu reduzieren und unterstützen die Erholung nach dem Training.

»Dies ist im Wesentlichen ein Zustand, in dem Ihr Körper sich selbst angreift und infolgedessen Gewebeschäden verursacht - oder oxidativen Stress«, so Matt Frazier und Robert Cheeke. Chronische Entzündungen sind die Ursache von chronischen Erkrankungen.

Entzündungen und oxidativer Stress sind besonders für Sportlerinnen und Sportler von großer Bedeutung, denn sie haben Auswirkungen auf das Training: »Je mehr Sie nämlich trainieren, desto schwieriger ist es, sich zu erholen, und desto mehr Auszeiten brauchen Sie zwischen den Trainingseinheiten«, erklären die Sport-Experten.

»Eine pflanzliche Vollwertkost ist viel entzündungshemmender und vermag daher trainingsinduzierte Entzündungen aus verschiedenen Gründen besser zu bekämpfen«, erfahren wir in »The Plant-Based Athlete«.

Sportlerinnen und Sportler, die auf vollwertige pflanzliche Ernährung umgestiegen sind, berichten, dass sie viel weniger mit Muskelschmerzen, Verspannungen, Gelenkschmerzen und Entzündungen zu kämpfen haben und dass sie weniger verletzungsanfällig sind. Sie berichten, dass sie nach dem Sport viel schneller regenerieren und besser schlafen.

## Mikronährstoffe: Essentiell für die Gesunderhaltung des Körpers

Als Mikronährstoffe werden Vitamine und Mineralstoffe bezeichnet. Sie sind essentiell für die Gesunderhaltung unseres Körpers: »Sie spielen eine wichtige Rolle bei der Energieproduktion, der Immunfunktion, dem Schutz des Körpers vor oxidativen Schäden und Stress, der Bildung von Neurotransmittern und der Bildung und Reparatur von Muskeln, Sehnen, Bändern und Knorpeln«, erklären Matt Frazier und Robert Cheeke. »Vitamine und Mineralien sorgen dafür, dass unser Blut mit Sauerstoff versorgt wird, unsere Knochen stark bleiben und unsere Elektrolyte wieder aufgefüllt werden - alles integrale Bestandteile einer herausragenden körperlichen Fitness.«

Früchte und Beeren, Gemüse, grüne Blattgemüse, Kräuter, Vollkorn, Vollreis, Quinoa, Amaranth und Hirse, Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Soja, Erdnüsse), Nüsse und Samen (Leinsamen, Hanfsamen, Chia-Samen, Sesam...) stecken voller Vitamine und Mineralstoffe. Außerdem liefern sie überaus gesundheitsfördernde Phytonährstoffe, so genannte sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide, Polyphenole, Flavonoide, Sulfide oder Phytoöstrogene. Phytonährstoffe haben neurologische, entzündungshemmende und antibakterielle Wirkungen. Sie schützen unsere Zellen vor freien Radikalen und somit vor verschiedenen Krebsarten. Außerdem fördern Phytonährstoffe die Elastizität der Blutgefäße und sorgen so für einen gesunden Blutdruck.



Werden Vitamine und Mineralstoffe isoliert als Nahrungsergänzungsmittel zu sich genommen, fehlen die wertvollen Phytonährstoffe. Somit sind Vitalstoffe aus vollwertiger Nahrung immer wertvoller und gesünder. Um sicher zu gehen, dass man mit allen Aminosäuren, Vitaminen und Mineralstoffen gut versorgt ist, empfiehlt es sich, alle ein bis zwei Jahre ein großes Blutbild machen zu lassen - und dann gezielt die Stoffe über Nahrungsergänzungsmittel zuzuführen, die tatsächlich fehlen. Es gibt aber einige Ausnahmen: Vitamin B12 sowie Vitamin D sollten immer regelmäßig supplementiert werden - und zwar unabhängig von der Ernährungsweise.

Damit Sie mit Vitaminen, Mineralstoffen und Phytonährstoffen optimal versorgt sind, sollten Sie eine möglichst große Vielfalt an vollwertigen pflanzlichen Lebensmitteln auf Ihren Speiseplan setzen. Essen sie viel frische und ungekochte Früchte, Gemüse und Salate. Eine Möglichkeit, eine größere Menge Früchte und Beeren, grüne Blattgemüse und Kräuter (Blattgemüse wie Spinat und Grünkohl, Kräuter wie Petersilie, Minze, Melisse, außerdem Wildkräuter wie Löwenzahn, Brennnesseln und Giersch) zu sich zu nehmen, sind Grüne Smoothies. Grüne Blattgemüse stecken übrigens voll Chlorophyll. Chlorophyll ist ein hervorragender Blutbildner. Außerdem bildet unser Körper durch Chlorophyll im Blut in Verbindung mit Sonnenlicht das Coenzym Q10, das alle Zellen verjüngt und vor Schäden aller Art schützt. Q10 kann sogar die Telomere verlängern. Telomere sind die Chromosomen-Endkappen. Bei der Zellteilung werden unsere Telomere naturgemäß kürzer. Q10 wirkt also wie ein »Jungbrunnen«. Es verbessert unsere Gesundheit und kann möglicherweise sogar das Leben verlängern.

## Kaloriendichte versus Nährstoffdichte

»Wichtig: Kaloriendichte und Nährstoffdichte sind völlig unterschiedliche Dinge«, erfahren wir in dem Buch »The Plant-Based Athlete«. Die Kaloriendichte misst, wie viel Kalorien ein Lebensmittel pro Maßeinheit, z.B. in 100 Gramm enthält. Die Nährstoffdichte misst, wie viele Nährstoffe pro Kalorie ein Lebensmittel enthält. Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte sind besonders gesund, da sie viele komplexe Kohlenhydrate, Aminosäuren, Vitamine, Mineralstoffe und Phytonährstoffe enthalten, aber wenige Kalorien. Von Lebensmitteln mit hoher Nährstoffdichte können wir essen, bis wir rundum satt sind, ohne dick zu werden.

Süßigkeiten, Fast Food und andere Produkte mit viel Weißmehl, Zucker und Fett enthalten bekanntlich viele Kalorien, aber wenig Nährstoffe. Man spricht daher auch von »leeren Kalorien«. Zucker liefert 405 Kilokalorien pro 100 Gramm, aber keine Nährstoffe. Die kalorienreichsten Lebensmittel der Welt sind Öle und Fette mit 880 kcal pro 100 g, sie haben aber eine geringe Nährstoffdichte (Nährstoffe pro Kalorie). >>>



➤ Frische Früchte und Gemüse, grüne Blattgemüse, Kräuter, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen stecken voller Mikronährstoffe und Antioxidantien und bauen daher Entzündungen ab.

➤ Viele pflanzliche Lebensmittel sind sogar regelrechte »Superfoods«, weil sie spezifische, starke entzündungshemmende Antioxidantien enthalten, welche oxidativen Stress und die daraus resultierenden freien Radikale reduzieren. Beispiele sind Kreuzblütler wie Grünkohl, Brokkoli und andere Kohllarten, Grüner Tee, Kräuter und Wildkräuter, Beeren wie Himbeeren, Erdbeeren und Blaubeeren oder Gewürze wie Ingwer und Kurkuma.

➤ Vollkorn wirkt weniger entzündlich als Weißmehlprodukte, da der Blutzuckerspiegel nicht so schnell ansteigt.

➤ Fleisch, Milchprodukte und Eier enthalten einen hohen Anteil an gesättigten Fetten, welche Entzündungen fördern. Eine pflanzliche Vollwertkost enthält die gesunden mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkte senken. Besonders wichtig ist Omega-3 aus Leinsamen und Leinöl, Walnüssen, Hanfsamen und Hanföl, Rapsöl sowie Algen. Omega-3 ist von großer Bedeutung für den Stoffwechsel, und das Gehirn. Außerdem hemmt Omega-3 Entzündungen.



## Profitieren Sie von Lebensmitteln mit hoher Nährstoffdichte

Das Lebensmittel mit dem höchsten Nährstoffgehalt pro Kalorie ist Grünkohl: So enthält er mit 105 mg/100 g doppelt so viel Vitamin C wie Orangen (50 mg/100 g), größere Mengen an Vitamin A und Vitamin K, Calcium und Eisen. Außerdem liefert Grünkohl mit 4,3 g Eiweiß je 100 g bemerkenswert viel Protein, das zudem auch noch sehr hochwertig ist und sogar die Aminosäure Tryptophan enthält (65 mg/100 g). Tryptophan wird im Organismus zum Glücks- und Gute-Laune-Stoff Serotonin umgebaut und zu Melatonin, das beim Einschlafen hilft. Und: Grünkohl enthält Alpha-Linolensäure, die zur Gruppe der Omega-3-Fettsäuren gehört und entzündungshemmend wirkt.

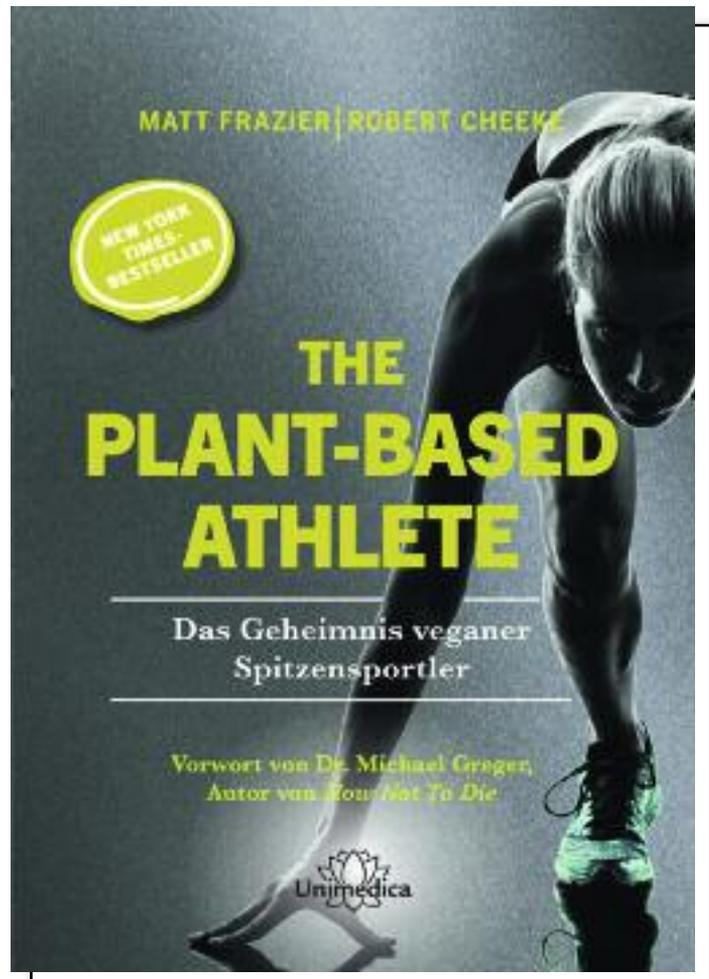
Die geringe Kaloriendichte von Kartoffeln, Süßkartoffeln, Topinambur, Kürbis, Mais, Erbsen, Bohnen, Linsen, Tempeh, Tofu, Vollreis, Vollkorngetreide, Gemüse, grünem Blattgemüse, Kräutern, Früchten und Beeren ermöglicht es Ihnen, sich richtig satt zu essen, ohne zu viele Kalorien aufzunehmen. Gleichzeitig versorgt Sie die hohe Nährstoffdichte dieser Lebensmittel mit komplexen Kohlenhydraten, Aminosäuren, Vitaminen, Mineralstoffen und Phytonährstoffen, die den Körper gesund erhalten, Energie für sportliche Leistungskraft liefern und nach Wettkämpfen oder Training schnelle Regeneration und Muskelaufbau ermöglichen.

## Retten Sie die Welt: Essen Sie kein Fleisch!

Es geht um noch mehr als Gesundheit und sportliche Erfolge: »Man kann nicht umfassend gegen Fleisch argumentieren, ohne auch über die negativen Auswirkungen auf den Planeten zu sprechen«, so Matt Frazier und Robert Cheeke. »Abgesehen davon, dass es Ihrem Körper großen Schaden zufügt, ist Fleisch einer der größten Übeltäter, wenn es um die Schädigung der Umwelt geht.« Dazu gehören:

- Klimaerwärmung,
- Verschwendung von Wasser (16.000 Liter Wasser pro Kilo Rindfleisch),
- Vergiftung unserer Lebensgrundlagen: Böden, Gewässer, Grundwasser, Luft,
- Abholzung von Wäldern, Vernichtung von Wiesen
- Vernichtung des Regenwaldes, der Lunge unseres Planeten,
- Zerstörung von Lebensräumen, Vernichtung der Artenvielfalt und damit Zerstörung unserer Lebensgrundlagen.

»The Plant-Based Athlete« ist ein fundierter ganzheitlicher Ratgeber, der zeigt, wie Athletinnen und Athleten mit einer pflanzenbasierten Ernährung sportliche Höchstleistungen vollbringen können - und dabei auch noch aktiven Tierschutz, Naturschutz und Klimaschutz betreiben!



»Generationen von Athleten haben bei ihrem Training auf eine an tierischem Eiweiß reiche Ernährung gesetzt, um größer, stärker und schneller zu werden, alles im Namen eines Wettbewerbsvorteils. Die meisten wissen nicht, dass ihre Anstrengungen, kurzfristig sportlichen Erfolg zu erreichen, oft zu dauerhaften Beschwerden durch eine chronische Krankheit führen. Dieses Buch zeigt, dass die Athleten von heute - von den Top-Stars bis zu den Breitensportlern - erkennen, dass sie ihre kurzfristigen Ziele erreichen können, ohne ihre langfristige Gesundheit zu opfern. Das Ersetzen einer Ernährung mit tierischem Eiweiß durch eine pflanzliche Ernährung schützt nicht nur das Herz, bekämpft Krebs, besiegt Diabetes und verhindert Schlaganfälle, sondern verringert auch Entzündungen, verbessert die Regenerationszeit und kann das Feuer eines Athleten anfachen, zu gewinnen.«

*Dr. Columbus Batiste, Interventioneller Kardiologe*

**Matt Frazier / Robert Cheeke: The Plant-Based Athlete**  
**Das Geheimnis veganer Spitzensportler**

Flexi-Cover, 250 Seiten

Unimedica, 2023 · ISBN: 978-3-96257-329-4

Preis: 26,80 Euro



# Studie: Vegane Sportler haben genauso viel Kraft und mehr Ausdauer als Fleischesser

Bei vielen Menschen hält sich hartnäckig das Vorurteil, dass Veganer weniger Ausdauer und Kraft als Fleischesser haben. Eine Studie der *Université du Québec* in Kanada zeigt dagegen: Vegane Sportlerinnen und Sportler haben genauso viel Kraft und eine deutlich bessere Ausdauer als Fleischesserinnen und Fleischesser. Dies liegt wohl an der kohlenhydratreichen Ernährung, welche die Muskeln mit mehr Glykogen versorgt, erklärt das Forschungsteam unter der Leitung von Prof. Antony D. Karelis im *European Journal of Clinical Nutrition*. Zudem ist bei Veganern der oxidative Stress geringer und es kommt zu weniger Entzündungen im Körper.

An der Studie nahmen 56 gesunde und sportlich aktive Frauen teil. Die Hälfte der Teilnehmerinnen ernährte sich seit mindestens zwei Jahren vegan. Die andere Hälfte aß mindestens dreimal wöchentlich Fleisch. Beide Gruppen waren hinsichtlich körperlicher Aktivität, Body-Mass-Index, Körperfettanteil und Muskelmasse vergleichbar.

Um die Kraft der Studienteilnehmerinnen zu untersuchen, absolvierten diese Übungen mit einer Bein- und Brustpresse. **Das Ergebnis: Bei den Kraftwerten waren beide Gruppen nahezu identisch.**

## Vegane Ernährung: mehr Ausdauer, höhere aerobe Leistungsfähigkeit und geringerer oxidativer Stress

Die Ausdauer untersuchte das Forschungsteam über eine Messung des maximalen Sauerstoffverbrauchs auf dem Fitnessfahrrad. Ergebnis: **Die veganen Sportlerinnen hatten eine bessere Ausdauerzeit bis zur Erschöpfung im Vergleich zu den Fleischesserinnen. Außerdem hatten sie einen deutlich höheren maximalen Sauerstoffverbrauch, also eine höhere aerobe Leistungsfähigkeit.**

Ursache hierfür sei wohl der höhere Kohlenhydratanteil bei veganer Ernährung, vermutet das Forschungsteam. Denn Kohlenhydrate aus Brot, Nudeln oder Reis liefern Energie.



**Vollkorn liefert Energie für Kraft und Ausdauer, Früchte stecken voller Antioxidantien und schützen vor Entzündungen.**

**Komplexe Kohlenhydrate aus Kartoffeln, Vollkorn, Vollreis, Hülsenfrüchten und Nüssen liefern sogar sehr langanhaltende Energie. Andere Studien hatten bereits gezeigt, dass eine kohlenhydratreiche Ernährung die Ausdauer verbessert, weil den Muskeln dadurch mehr Glykogen zur Verfügung steht.**

**Ein weiterer Grund für die deutlich bessere Ausdauer bei veganen Sportlern ist der geringere oxidative Stress, wodurch es seltener zu Entzündungen kommt als bei Fleischessern.**

Oxidativer Stress führt zur Bildung freier Radikale im Körper, die das Immunsystem belasten und zu Entzündungen führen. Entzündungen beschleunigen Alterungsprozesse und können zu Krankheiten wie Arteriosklerose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs oder Rheuma führen. Antioxidantien aus Früchten, Gemüse, Blattgemüse, Hülsenfrüchten, Vollkorn und Nüssen bekämpfen freie Radikale und verringern den oxidativen Stress. **Wer also viele frische pflanzliche Lebensmittel isst, kann Entzündungen vorbeugen und Entzündungsprozesse abbauen, wodurch sich bei Sportlerinnen und Sportlern die so wichtige Regenerationsfähigkeit verbessert.** ■

Quelle: Boutros GH, Landry-Duval MA, Garzon M, Karelis AD: Is a vegan diet detrimental to endurance and muscle strength? *European Journal of Clinical Nutrition*, 2020 Nov;74(11):1550-1555.  
[www.nature.com/articles/s41430-020-0639-y](http://www.nature.com/articles/s41430-020-0639-y)



# DIE VEGANE BUNDESLIGA BRATWURST



Die BVB-Spieler Mats Hummels, Nationalspieler und Weltmeister von 2014 (mitte), Nationalspieler Karim-David Adeyemi (rechts im Bild) und Nachwuchsnationalspieler Youssoufa Moukoko (links) setzen auf vegane Stadionwurst!

## Vegane Bundesliga-Bratwurst

Passend zur Grillsaison: Die Vegane Mühlen Bratwurst der Rügenwalder Mühle ist offizielles Lizenzprodukt der Deutschen Fußball Liga (DFL) - und damit die erste vegane Bundesliga-Bratwurst!

### Endlich eine fleischfreie Stadionwurst!

Bayern oder Dortmund? Handspiel oder nicht? Im Fußball gibt es genug Themen, bei denen sich die Fans uneinig sind. Auch die Stadionwurst hat die Fans jahrelang getrennt, denn neben der fleischhaltigen Variante gab es kaum Alternativen für den Grill. Dank der offiziellen veganen Bundesliga-Bratwurst findet nun jeder Fan die richtige kulinarische Spielbegleitung.

»So können Veganer\*innen, Flexitarier\*innen und Fleischesser\*innen jetzt auch Zuhause gemeinsam eine leckere Bundesliga Bratwurst genießen«, erklärt Steffen Zeller, CMO bei der Rügenwalder Mühle. »Denn natürlich gilt auch beim Fußballgucken und auf dem Grill: Am besten schmeckt's, wenn's allen schmeckt!« Die Idee zur veganen Bundesliga-Bratwurst hat die Rügenwalder Mühle mit dem BVB-Vermarktungspartner

SPORTFIVE entwickelt. »An einer nachhaltigeren Ausrichtung der Sportbranche führt kein Weg vorbei«, erklärt Hendrik Schiphorst, Geschäftsführer von SPORTFIVE. »Innovationen wie die vegane Bundesliga-Bratwurst schaffen eine Alternative zur klassischen Stadionbratwurst und bringen viele Fans dazu, überhaupt erst einmal eine fleischfreie Alternative zu probieren.«

### »Wurst ist die Zigarette der Zukunft«

Der Geschäftsführer der Rügenwalder Mühle, Christian Rauffus, hatte bereits vor zehn Jahren prophezeit: »Wurst ist die Zigarette der Zukunft.« 2014 begann das Familienunternehmen, vegetarische und vegane Wurst- und Fleisch-Alternativen herzustellen. 2021 wurden bereits mehr vegane und vegetarische Produkte als Fleisch verkauft. Die Rügenwalder Mühle hat damit den Beweis erbracht, dass es einem traditionellen fleischverarbeitenden Unternehmen möglich ist, auf tier-, klima- und umweltfreundliche Produktion umzustellen. »Der Erfolg gibt uns Recht - und spornt uns weiter an. So wollen wir unser pflanzliches Sortiment weiter ausbauen - und auch die vegetarischen Produkte zunehmend auf vegan umstellen.«