Vorbilder Brady, Hamilton, Djokovic

S+ Was bringt vegane Ernährung im Sport?

Football-Superstar Tom Brady sagt, er fühle sich ohne tierische Produkte fitter und regeneriere schneller. Andere Profis und Wissenschaftlerinnen erklären, was es mit der Kraft der Pflanzen auf sich hat.

Von **Victoria Kunzmann**
02.06.2021, 00.44 Uhr

immer wieder harte Auseinandersetzungen um den Puck. Damit gehören auch Verletzungen zum Alltag dieses Sports.

Christopher Fischer spielt Eishockey seit seiner Jugend, in mehr als 500 Partien stand er in der Deutschen-Eishockey-Liga (DEL) auf dem Eis. Dunkle Haare, dunkle Augen, markante Gesichtszüge, groß, muskulös: Fischer ist eine Erscheinung. Ab der kommenden Saison läuft er in der zweiten Liga für Heilbronn auf. Viele Eishockeyspieler beenden mit Anfang 30 ihre Karriere, ihrem geschundenen Körper zuliebe.

Doch Fischer nicht, er ist noch immer fit, auch mit 33. Vor neun Jahren war er zum letzten Mal ernsthaft verletzt. In dieser Zeit hat er angefangen, sich vegan zu ernähren und ist dabeigeblieben. »Ich fühle mich jetzt fitter, jünger, schlanker als noch vor fünf oder zehn Jahren«, sagt er.

Gleichzeitig gibt es noch immer wenig wissenschaftliche Erkenntnisse, die zeigen, dass eine vegane Ernährung tatsächlich zu mehr Leistung führt. Was ist also zu halten vom »Vegan-Boom«, über den es sogar Dokumentationen wie »The Game Changers« bei Netflix gibt?

Novak Djokovic sagt, er regeneriere schneller mit veganer Ernährung Foto: ANDREJ ISAKOVIC / AFP

Im vergangenen Jahr ernährten sich allein in Deutschland 1,13 Millionen Menschen vegan, darunter vor allem viele junge Menschen. Sie verzichten auf alle tierischen Produkte – neben Fleisch und Fisch auf Eier, Kuhmilch, Käse, Joghurt. Auch immer mehr Profisportler ernähren sich pflanzlich: der siebenmalige Formel-1-Weltmeister Lewis Hamilton, der Tennis-Weltranglistenerste Novak Djokovic, NFL-Rekordchampion Tom Brady.

Auch Gerlinde Kaltenbrunner gehört dazu. Sie ist Extrembergsteigerin, die erste Frau, die alle Achttausender ohne zusätzlichen Sauerstoff bestiegen hat. Sie ist schlank und muskulös-drahtig, sie muss in Extremsituationen Leistung bringen. »Ich wollte schauen, wie ich zu noch mehr Kraft komme, noch schneller regeneriere und weniger anfällig bin für grippale Infekte«, erzählt sie.

»Der Speiseplan eines Veganers ist meist deutlich vielfältiger«

Innerhalb kürzester Zeit hätten sich ihre Konzentration, ihr Schlaf, ihr Hautbild verbessert, sagt Kaltenbrunner über ihren Ernährungswechsel. Kaltenbrunner werde oft gefragt, woher sie ihr Eiweiß nimmt, das man für starke Muskeln und Regeneration benötigt. »Ich bekomme es über meine klassischen Lebensmittel«, sagt sie. In Gemüse, Hülsenfrüchten, Kartoffeln sei genügend Eiweiß vorhanden.

In einem 2020 veröffentlichten Paper schreibt die Wissenschaftlerin Katharina Wirnitzer von der Pädagogischen Hochschule Innsbruck, dass es ein Irrglaube sei, dass Veganer zu wenig Eiweiß zu sich nehmen würden. Im Gegenteil: Veganer hätten die geringeren Nährstoffdefizite im Vergleich zu Menschen, die sich herkömmlich ernähren.

»Laut Studien sind Veganer im Durchschnitt gut mit Proteinen versorgt«, sagt Wirnitzer, die zu veganer Ernährung forscht. Sie sagt »Der Speiseplan eines Veganers ist meist deutlich vielfältiger als der eines Mischköstlers.«

Gerlinde Kaltenbrunner: Nur mit Kraft kommt man am Berg voran Foto: A2918 epa apa Ralf Dujmovits/ dpa/dpaweb

Der Speiseplan von Eishockeyprofi Fischer sieht so aus: viel Gemüse, Reis, Kartoffeln, Nudeln, Bohnen. Manchmal greift er zu Fleisch-Ersatzprodukten. Ihm gehe es auch um das Wohl der Tiere, sagt er. Zum Umdenken bewegt habe ihn ein Besuch auf dem Wochenmarkt in Wolfsburg, wo er vor neun Jahren Eishockey gespielt hat. Er sei erschrocken gewesen, wie viel ein Hähnchen auf dem Wochenmarkt kostet – etwa fünfmal so viel wie die Ware im Supermarkt – und habe sich daraufhin intensiv mit Tierhaltung beschäftigt.

Und er habe anschließend begonnen, sich gesünder zu ernähren. Bewusster darüber nachdenken, was in den Lebensmitteln steckt, welche Vitamine und Spurenelemente. »Ich habe gemerkt, dass ich mich wacher, fitter fühle und besser durch den Tag komme.« Sein Körper sei drahtiger geworden – Fischer schiebt es auf die pflanzliche Ernährung.

Für Wissenschaftlerin Wirnitzer ein weiterer Vorteil: »Laut Studien sind tierische Produkte generell deutlich stärker mit gesundheitsschädlichen Substanzen kontaminiert als

pflanzliche Nahrungsmittel«, sagt sie. Das seien zum Beispiel Pestizide, Ammoniak, Schwefelverbindungen. Der Körper brauche viel Energie, um diese Stoffe zu verarbeiten – die für den Sport und die Regeneration fehlt.

Entscheidend ist das Bewusstsein für gute Nahrungsmittel

Lisa Totschnig arbeitet am Institut für Sportwissenschaft der Universität Innsbruck und betreut Sportlerinnen und Sportler am Olympiastützpunkt. Sie sagt, dass für Entzündungen »nicht primär tierische Lebensmittel« verantwortlich seien, sondern generell »verarbeitete. Darunter viele industrielle Zucker«.

Für sie ist das Bewusstsein für gute Nahrungsmittel entscheidend. »Eine Unterversorgung kann es bei jeder Ernährungsstrategie geben«, sagt sie. Für jeden sei eine andere, individuelle Ernährungsform passend – sie lehnt tierische Produkte nicht pauschal ab und hält das auch für den falschen Weg. Gerade für Athletinnen und Athleten sei es wichtig, alle Nährstoffe ausreichend zu sich zu nehmen. Diese können auch vom Tier stammen und gut verwertbar sein, zum Beispiel verzweigtkettige Aminosäuren.

Für Fischer und Kaltenbrunner ist vegan die richtige Lebensform, sagen sie. Missionieren wollen sie aber niemanden. »Man muss selbst davon überzeugt sein«, sagt Fischer. Das Beispiel des Eishockeyspielers zeigt zumindest, dass man auch ohne Fleisch und andere tierische Produkte stark und gesund sein kann.

Anmerkung: In einer früheren Version des Textes standen Ausführungen zur basischen Ernährung. Dieses Konzept ist umstritten und ohne anerkannte wissenschaftliche Evidenz. Wir haben die Stelle entfernt. S

Diskutieren Sie mit

Feedback