

So vegan isst der Spitzensport

Ernährung Der Fussball-Nationalspieler Michael Lang ernährt sich praktisch vegan. Andere Spitzensportler tun es ihm gleich. Sie benachteiligen sich damit ein bisschen – fühlen sich aber besser.

Kay Voser und
Christian Zürcher

Manchmal geht Michael Lang einkaufen und wundert sich. Verdutzt schaut er in die Einkaufskörbe seiner Mitmenschen und denkt: Verrückt, was die da alles reinwerfen. Lang ist anders. Lang versucht, sich seit bald zwei Jahren vegan zu ernähren. Kein Fleisch und Fisch, keine Tierprodukte. Alles pflanzenbasiert.

Der 28-jährige Nationalspieler und Verteidiger bei Mönchengladbach hat den Ruf, dass er immer mehr als die anderen machen will. Schon als er als 20-Jähriger beim FC St. Gallen spielte, fiel das seinem damaligen Teamkollegen und heutigen FCZ-Spieler Adrian Winter auf: «Michael trainierte mehr als die anderen und schaute extrem auf seine Ernährung.» Für Lang selbstverständlich: «Das ist Teil deines Berufs. Mit richtiger Ernährung kannst du die Regeneration nach Spielen beschleunigen und auch Verletzungen vorbeugen.»

Zu Beginn ging es Lang beim Thema Ernährung vor allem um sich und die Leistungsoptimierung. Dann kamen moralische Gründe hinzu. Lang, Typ Weltverbesserer, liegen das Wohl der Tiere und die Umwelt am Herzen. Massentierhaltung findet er bedenklich. Und wenn Leute billiges Poulet aus Ungarn kaufen, spürt er eine Beklemmung in der Brust: «Denn jeder sollte doch mittlerweile wissen, dass die Tiere auf engstem Raum gehalten und mit Antibiotika vollgestopft werden.»

Vegane Sportler: Besonders

3 aus 100 Menschen ernähren sich in der Schweiz vegan, das geht aus einer Umfrage der Vereinigung Swissveg hervor, die die Interessen der vegetarisch-veganen Bevölkerung vertritt. Spitzensportler wiederum sind meist Suchende und Tüftler: Wie werde ich besser? Wie erhole ich mich besser? Immer mehr versuchen sich darum an der veganen Lebensweise. Schlagzeilen sind ihnen gewiss; weil selten, weil besonders, weil gerade im Trend.

Das sah man kürzlich bei Serge Gnabry, dem ersten veganen deutschen Nationalspieler. Die Zeitungen hofierten dem Bayern-Spieler («Veganabry») und schrieben davon, wie Gnabry Bücher über veganes Leben las und Dokumentationen sah. Noch grösser war das Interesse, als Formel-1-Fahrer Lewis Hamilton seine neue Ernährung kundtat – und schwärmte. Noch nie habe er sich so frisch und so gesund gefühlt. Hamilton hat zudem ausgerechnet, dass er im Jahr durch seinen neuen Lebensstil 24 Hühnern und einer Kuh den Tod erspare.

Der Fussballer Sergio Agüero erzählt, dass er seit seiner veganen Lebensweise weniger muskuläre Verletzungen erleide. Doch Agüero ist ein «Cheagan», eine Mischung aus cheat (schummeln) und vegan, der Argentinier erlaubt sich nach der Saison saftige Steaks. Cheagan ist auch Novak Djokovic. Er ernährt sich laut Eigenaussagen «praktisch vegan» (und füttert seinen Hund glutenfrei), doch der Tennisspie-

ler gönnt sich auch ab und zu Fisch und Schokolade.

Auch Michael Lang ist ein solcher Cheagan. Erstens, weil es manchmal nicht anders geht. Zweitens, weil er sich manchmal seinen Gelüsten ergibt.

Ein veganer Fussballer ernährt sich ausgewogener als einer, der einfach isst, was er gerne hat.

Der ehemalige GC- und FCB-Spieler ist viel unterwegs und übernachtet häufig in Hotels, er hat zudem als Fussballer einen hohen Proteinbedarf. Er sagt, dass er zwar beim Mannschaftskoch Wünsche anbringen könne, «doch wenn dann vom Linsengericht nur drei Personen gekostet haben, wird sich der Koch beim nächsten Mal die Mühe nicht mehr machen». «Es entscheidet wie bei so vielem die Mehrheit.» Und die isst Fleisch. Lang bestellt darum in den deutschen Hotels auch mal ein Lachssteak, um die Bedürfnisse seines Körpers abzudecken.

Lang ist nicht nur Weltverbesserer, sondern auch Genussmensch, bei Rindsfilet und Sushi wird er schwach.

Proteine und Eisen fehlen

Wer sich vegan ernährt, dem fehlen möglicherweise auf Dauer Proteine, Vitamine und Mineralstoffe. Der Mangel kann den Spit-



zensportler leistungsärmer, träger bei der Regeneration oder verletzungsanfälliger machen. Es sei denn, er hilft sich mit Nahrungszusätzen. Doch der Reihe nach.

Für den Muskelaufbau und die Regeneration braucht es Proteine. Am besten eignet sich dafür das Molkenprotein, es führt zu einer optimalen Muskelproteinsynthese – doch es widerspricht der veganen Idee. Veganer ersetzen es darum gerne durch Soja- oder Erbsenproteine, deren Wirkung zwar gut ist, aber aus wissenschaftlicher Sicht nicht ganz an das Molkenprotein herankommt. Als weiteres Beispiel tritt bei Veganern häufig ein Vitamin-



Richtige Ernährung ist für Michael Lang Teil des Jobs.

B12-Mangel auf, welcher die Eisenaufnahme einschränkt. Eisen ist wichtig, weil es zur Produktion der roten Blutkörperchen benötigt wird. Hat ein Athlet viele von ihnen, ist er leistungsfähiger. Eisen wiederum nimmt der Körper besser durch rotes Fleisch auf, als durch den Verzehr von Spinat oder Haferflocken.

Der vegane Spitzensportler könnte also von einem Mangel betroffen sein, bestätigt Joëlle Flück, sie ist Sport- und Ernährungswissenschaftlerin und betreut Spitzensportler. Doch es gebe heute Supplemente, die solche Mangelerscheinungen elegant beseitigen. «Es stellt sich aber die Frage», sagt Flück, «ob eine Supplementation in die persönliche Philosophie passt.» Lang mag Nahrungszusätze nicht besonders, er kann es sich leisten. Seine Blutwerte werden regelmässig getestet. «Sie sind sehr gut», sagt er – auch die Werte von Eisen und Vitamin B12.

Gibt es Sportarten, die geeigneter für vegane Ernährung sind als andere? «Schwierig zu sagen», sagt Flück, «wenn, dann wohl eher Ausdauersportarten, weil die Kohlenhydrat-Verfügbarkeit bei veganer Ernährungsweise kein Problem darstellt.»

Besser im Breitensport

Obwohl Flück von Ernährung viel hält, warnt sie davor, dass man sie überschätzt: «Mit der Ernährung allein kann man sich nicht leistungsfähiger machen, doch sie hilft, dass man nichts verschenkt.» Da im Spitzensport oft das letzte Prozent über Sieg oder Niederlage auf Weltklasseniveau entscheidet, können tierische Produkte wie Fleisch- oder Milchprodukte helfen, das kör-

perliche Leistungsoptimum zu erreichen. «Im Breitensport spielt dies weniger eine Rolle.»

Sich mit seiner Ernährung zu beschäftigen, lohnt sich auf jeden Fall. Ein veganer Fussballer ernährt sich automatisch ausgewogener als ein Fussballer, der einfach isst, was er gerne hat. Oder wie Lang erzählt: «Je mehr ich auf meine Ernährung achtete, desto fitter fühlte ich mich. Ich brauche zum Beispiel keinen Mittagsschlaf mehr, seitdem ich mich fast ausschliesslich pflanzlich ernähre.» Ganz anders seine Kollegen. Die müssen sich nach Trainings oft hinlegen. Noch schlimmer findet Lang, «dass viele nicht einmal wissen, was ein Kohlenhydrat oder ein Protein ist.» Der schlechte Ruf der Fussballer ist bekannt, auch unter Ernährungswissenschaftlern – noch immer gehen viele ohne Frühstück ins Training. Also haben viele Clubs Strukturen geschaffen, die den Spielern ein geordnetes Essverhalten aufzwingen: gemeinsames Frühstück und Mittagessen.

An diesen Mittagessen lebt die Gruppe auf. Witze und Sticheleien gehören dazu. Die gehen oft auf Kosten von Minderheiten. Veganern etwa. Lang kennt die Sprüche. Sie prallen an seinem wohlernährten Körper ab.



Eine Ernährung ohne tierische Produkte kann Spitzensportler leistungsärmer oder verletzungsanfälliger machen. Fotos: Getty (2), Keystone (2), Reuters (4)



Sportler, die sich vegan versuchen



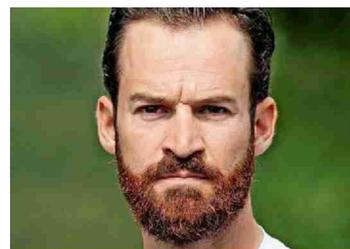
Lewis Hamilton, Formel 1

Der Rennfahrer ist vor einem Jahr aus Tierliebe vegan geworden und ist begeistert. Fans werfen ihm zwar vor, seit der Umstellung seiner Ernährung verhalte er sich in Überholmanövern zunehmend passiver. Der fünffache Weltmeister kann darüber aber nur lachen.



Serge Gnabry, Fussball

Sein Coming-out ist noch frisch. Der Fussballer von Bayern München machte im März seine vegane Lebensweise publik und sagte: «Ich möchte das jetzt einfach mal ausprobieren.» Und fügt an: «Momentan macht es mir Spass, ich fühle mich gut damit.»



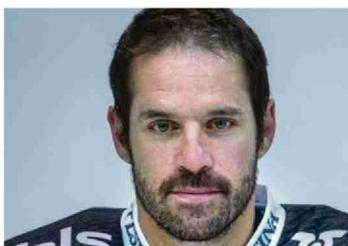
Simon Geschke, Radsport

Im Teamlastwagen führen sie seit Geschkes Umstellung nun auch Bohnen mit, als Eiweissquelle für die Regeneration. Auf Milch hat der Laktoseintolerante seit Jahren verzichtet, vor drei Jahren testete der Deutsche veganes Essen und merkte: klappt ganz gut.



Patrik Baboumian, Kraftsport

Von dem 39-Jährigen gibt es den Satz: «Die stärksten Tiere der Welt sind Pflanzenfresser: Gorillas, Büffel, Elefanten und ich.» Der in Deutschland lebende Armenier hat schon mehrere Bücher über Veganismus geschrieben und war 2011 stärkster Mann Deutschlands.



Andreas Hänni, Eishockey

Mit 13 wurde er Vegetarier, als 18-Jähriger entschloss er sich, sich aus ethischen Gründen vegan zu ernähren. Seither sind 22 Jahre vergangen, Andreas Hänni hat in diesen Jahren mit Lugano und Bern vier Meistertitel gewonnen und ist 2014 zurückgetreten.



Novak Djokovic, Tennis

Der Serbe hat bereits ein Kochbuch für glutenfreie Ernährung veröffentlicht. Weil er Fisch und Schokolade isst, nennt man ihn «Cheagan» – aus cheat (schummeln) und vegan. Weitere Cheagans: Sergio Agüero, Lionel Messi, Venus Williams.