

Laufen ohne Wurst und Käse

► Michael Griesmeier 2011 bei seinem Weltrekord

ALBERT SCHWITZER-STIFTUNG / ANTHONY MANN

von Anne Kirchberg

Der Einfluss veganer Ernährungsweise auf die sportliche Leistungsfähigkeit wird seit Jahren kontrovers diskutiert. Dass trotz eines Verzichts auf tierische Produkte Höchstleistungen erbracht werden können, ist für viele Mediziner und Ernährungswissenschaftler undenkbar. Doch in letzter Zeit häufen sich Erfolgsmeldungen von Läufern, die das Gegenteil beweisen.

Es ist ein weit verbreiteter Mythos: Sportler benötigen für ihre Muskeln jede Menge tierisches Eiweiß, weshalb auf dem Ernährungsplan von Läufern Fleisch, Milch und Eier nicht fehlen dürfen. Obwohl das logisch klingt, ist es nicht die ganze Wahrheit, wie Extremsportler Michael Griesmeier aus Berlin für sich herausfand. Nachdem der ehemalige Bodybuilder 2009 mehrere Marathons als „Normal-Esser“ absolvierte, stellte der Polizist ein Jahr später seine Ernährung auf veganes Essen um. „Auslöser war der Umweltfilm ‚Home‘ von Yann Arthus-Bertrand: Nach dem Anschauen wollte ich der Umwelt und den Tieren zuliebe etwas ändern“, erklärt der 42-Jährige, dem die Ernährungsumstellung und vor allem der Verzicht auf Käse nicht leicht fiel. Aber der Tierrechtler hielt durch und bis heute stehen auf seinem Speiseplan neben selbst im Mixer zubereiteten Smoothies aus Stu-

dentenfutter, Kräutern, Brennnesseln, Bananen und saisonalem Obst überwiegend Gemüse, Kartoffeln, Reis, Spaghetti und Brot.

Als Veganer zum Weltrekord

Auf Nahrungsergänzungsmittel verzichtet Griesmeier, da er sich als Veganer nicht nur wohl, sondern sogar besser als je zuvor fühlt. „Ich besitze heute eine enorme Regenerationsfähigkeit, die ich beispielsweise 2011 nach meinem Weltrekord im Sechsstunden-Treppenlaufen mit einem 30 Kilogramm schweren Rucksack merkte: Am Tag darauf war ich vollkommen schmerzfrei“, zeigt er sich begeistert. „Das war für mich der endgültige Beweis, dass meine Ernährungsform für einen Sportler die richtige ist.“ Auch bei der aktuellen Vorbereitung auf sein

nächstes Projekt, seine erste Teilnahme bei einem Wüstenlauf (Marathon des Sables) im Frühjahr 2013, spürt der Polizist positive Veränderungen. „Ich bin trotz des intensiven Trainings nie schlapp, sondern immer fit und sehr positiv. Als Läufer kann ich deshalb jedem das Veganein empfehlen – es ist der Wahnsinn, was nach der Umstellung mit dem Körper passiert!“

Kein Mittagsloch

Ähnliche Erfahrungen machte Katrin Schäfer aus Frankfurt am Main, die darüber auf ihrer Internetseite www.bevegt.de berichtet. „Früher fand ich Veganer zu extrem, aber als mein Freund damit anfing, beschäftigte ich mich intensiver mit dem Thema, las ‚Eating Animals‘ von Jonathan Safran Foer – und verzichtete sofort auf Fleisch und Fisch“, erinnert sich die 34-Jährige an die Anfänge ihres Veganerlebens im September 2010. Seit sieben Jahren nimmt Schäfer an Marathons teil und spürt positive Auswirkungen des Verzichts nicht nur beim Training. „Heute falle ich nicht mehr wie früher ins Mit-



„Ich bin trotz des intensiven Trainings nie schlapp ...“
Michael Griesmeier

tagsloch und brauche eine wesentlich kürzere Regenerationszeit beim Training, weil die Beine sich nicht mehr so schwer anfühlen.“ Auf ihrem Speiseplan stehen abwechslungsreiche Gerichte aus Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Tofu sowie Hafer-, Soja- und Reismilch. „Ich beschäftige mich wieder viel mehr mit dem Essen und schaue beim Einkaufen genauer hin“, nennt Schäfer einen weiteren Effekt des veganen Lebens.

Diskussionsauslöser B12

Obwohl ihre Blutwerte regelmäßig hervorragend befunden werden, ergänzt die junge Läuferin ihre Ernährung mit der täglichen Einnahme von Vitamin B12, das hauptsächlich in tie-

Definition

Die vegane Ernährungsweise ist eine Form des Vegetarismus, bei der auf Fleisch, Fleischprodukte, Milch, Milchprodukte, Fisch, Eier und selbst Honig verzichtet wird. Sehr strenge Veganer verzichten auf alle Lebensmittel, zu deren Herstellung Tiere genutzt werden. Der Begriff des Veganismus ist weit gedeht und wird oftmals ganz individuell definiert.

rischen Produkten vorkommt und dessen Defizit angeblich Nervenschäden hervorrufen kann. „Solche Produkte wie Vitamin B 12 werden gerne verkauft“, meint Miriam Eisenhauer, Ökologin und Ernährungsberaterin aus Frankfurt am Main. „Allerdings benötigt unser Körper lediglich Spuren davon, die er bis zu drei Jahre lang speichern kann.“ Laut der Ernährungsexpertin wird dieser Bedarf bereits bei versehentlich geringerer Aufnahme von tierischen Produkten sowie Mikroorganismen auf Gemüse und Obst, über Hefe, essbare Schimmelpilze und verschiedene Speisepil-

ze gedeckt. Unproblematisch sei für vegane Läufer ebenso die Deckung des täglichen Eiweißbedarfes von 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht.

Das Prinzip Gesund

Denn auch wenn Eiweiß liefernde Pflanzen in den herkömmlichen Ernährungspyramiden selten auftauchen, sind sie vielfältig vorhanden. „Deswegen schrieb ich, eigentlich für Menschen, die eine Gewichtsreduzierung anstreben, den Ratgeber ‚Das Prinzip Gesund‘. Dort definiere ich zwei Grup-

pen sogenannter ‚Eiweißbeilagen‘: tierische wie Fleisch, Eier und Milchprodukte und pflanzliche wie Kerne, Nüsse, Hülsenfrüchte, Sprossen sowie Pilze und Tofu“, berichtet Miriam Eisenhauer. „Vegane Sportler sollten darauf achten, zu jeder Mahlzeit die genannten pflanzlichen Eiweißbeilagen zu sich zu nehmen.“ 450 Gramm frische Pilze können ebenso viel Eiweiß wie 100 Gramm Fleisch enthalten, das mit Hormonen, Antibiotika und anderen Inhaltsstoffen angereichert sein kann. Dass vegane Sportler all diese Substanzen nicht aufnehmen, sich allgemein gesünder ernähren und die antioxidative Wirkung frischer Naturprodukte spüren, erklärt laut der Ernährungsberaterin die von vielen veganen Sportlern beschriebene, verbesserte Regenerationsfähigkeit.



„Früher fand ich Veganer zu extrem ...“
Katrin Schäfer

Laufen gegen Leiden

Wie gut vegane Ernährung und sportliche Höchstleistungen zusammenpassen, möchte auch Mark Hofmann von der Organisation „Laufen gegen Leiden“ bei seinen Veranstaltungen beweisen. Aktuell plant Hofmann die „Vegane Ultramarathonstaffel B12“, bei der vegane Läufer vom 17. bis 20.05.2013 insgesamt 440 Kilometer auf der Bundesstraße B12 von Lindau nach Philipsreut zurücklegen. Mit der Anspielung auf das viel diskutierte Vitamin B12 im Titel möchten die Veranstalter gegen Vorurteile und Kritik ankämpfen. Zur Aufklärung rund um das vegane Laufen beantworten die Veganer Michael Griesmeier und Katrin Schäfer gerne Fragen. Gleichzeitig machen beide klar: Bekehren möchten sie niemanden, da der Wunsch, Veganer zu werden, aus einem selbst kommen muss.

Surftipps zum Thema

www.michaelgriesmeier.de
www.bevegt.de
www.ernaehrungsberatung-eisenhauer.de
www.laufengegenleiden.de