

VEGANER FUßBALLER

Wurst schießt keine Tore

Fast eine Million Veganer soll es in Deutschland geben. Doch kann man ohne Steaks und Eier sportliche Höchstleistungen bringen? Ein Bundesligaprofi sagt: Klar.

VON Fabian Scheler | 17. Dezember 2015 - 14:41 Uhr

© Ina Fassbender/Reuters

Frisst nur noch Kilometer: Darmstadts Marco Sailer

Als Uli Hoeneß noch etwas zu sagen hatte, im Herbst 2012, witzelte er über jene, die sein Portemonnaie nie füllten: "Ich habe noch keinen Vegetarier gesehen, der gelacht hat", sagte der Fleischfabrikant Hoeneß über den aufkommenden Trend, auf seine Würstchen zu verzichten. Was Hoeneß über Veganer denkt, die gar auf alle tierischen Produkte verzichten, ist nicht festgehalten. Man ahnt es.

Dabei ist vegan im Trend. In den vergangenen fünf Jahren hat sich die Zahl der Veganer fast verzehnfacht. 900.000 Deutsche ernähren sich tierlos, so eine Studie des Meinungsforschungsinstituts YouGov. Botschafter der Szene, wie der Sänger Thomas D. von den Fantastischen Vier oder der Koch Attila Hildmann wurden zu Stars, befreiten die Veganer vom Ökofreak-Image und fahren heute mit dem Porsche zum Bio-Supermarkt. Vegan ist vor allem in Großstädten längst Lifestyle. In Berlin-Friedrichshain gibt es das erste vegane Fitnessstudio, jeder Supermarkt bietet regalweise Ersatzprodukte aus Soja oder Seitan.

Auch viele Profisportler interessieren sich für diese gesunde Art der Ernährung. Viele Experten zweifelten lange, ob man ohne Fleisch und die darin enthaltenen Eiweiße sportliche Höchstleistungen bringen könnte. Mindestens ein Bundesligaprofi kann das. Marco Sailer, heißt er, spielt für den SV Darmstadt und fällt nicht nur wegen seines Rauschebartes auf. Sailer ernährt sich seit einem Jahr vegan.

Reichen Quinoa-Samen, Hanf und Kürbiskerne?

Sportprofis leben die Selbstoptimierung, auch in der Ernährung. Sailer hatte oft muskuläre Probleme, er probierte ein wenig herum. Einmal hatte er Kohlenhydrate weggelassen, einmal nur Eiweiße gegessen oder abends gar nichts mehr zu sich genommen. "Das war alles kontraproduktiv", sagt Sailer. Seine Verlobte war schon Veganerin, Sailer machte es ihr nach und nahm innerhalb weniger Wochen fünf Kilo ab. "Ich war mir sofort sicher, dass es mich weiterbringt", sagt er.

Die Liste der Produkte, die vegane Sportler nicht essen dürfen, ist lang. Nicht einmal Powerriegel sind erlaubt, meist steckt in ihnen Molkepulver. Doch reichen Quinoa-Samen, Hanf und Kürbiskerne für einen Berufssportler? "Es ist heute viel einfacher, auch veganen Fußballprofis alle wichtigen Nährstoffe bereitzustellen", sagt Dr. Klaus Pöttgen,

der Mannschaftsarzt von Marco Sailer in Darmstadt. Pöttgen hat Sailer mit Messungen und Ratschlägen in den vergangenen Monaten begleitet und in der *Sportärztezeitung* dessen Werte veröffentlicht. Sein Urteil: "Wenn Profisportler professionell und mit Ergänzungsmitteln betreut werden, ist vegan eine gleichwertige Ernährungsart."

Um diesen Befund auf eine wissenschaftliche Basis zu stellen, hat Pöttgen Sailer genau untersucht. "Meines Wissens hat bislang niemand zusammenhängend beschrieben, welche Laborparameter bei einem veganen Leistungssportler sinnvoll zu messen sind", sagt Pöttgen. Bei Sailer prüfte er unter anderem die Zink- und Eisen-Werte, entnahm Kalzium- und Vitamin-B12-Proben und beobachtete, wie sich die Werte verändert haben.

Keine muskulären Probleme mehr

Das machte Pöttgen mit einem speziellen Messverfahren zur Leistungsfähigkeit, der Bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA): "Die gute Nachricht: Die Werte haben sich nicht verschlechtert, manche wurden sogar besser", sagt Pöttgen. Keine Spur von befürchteten Mangelerscheinungen. Mehr noch: Sailer hat als Veganer keine Muskelverletzungen mehr, zuvor plagten ihn oft Faserrisse. Er sieht darin einen direkten Zusammenhang.

"Das Völlegefühl, dass ich früher öfter mal hatte, ist komplett verschwunden", sagt Sailer, "mein Körper ist athletischer geworden." Auch Extremsportler wie der Triathlet Brendan Brazier oder der Eishockeyspieler Sebastian Osterloh von den Straubing Tigers ernähren sich vegan. Die Tennisspielerin Venus Williams schwört drauf, Dirk Nowitzki lässt fast alle Milchprodukte weg, Dortmunds Mats Hummels trinkt Soja- statt normaler Milch. Vegan und Profisport, das schließt sich nicht aus. Allerdings sagt Marco Sailer auch: "Für mich ist es das Richtige. Ob das auch für andere stimmt, muss jeder selbst herausfinden."

Veganer achten mehr auf ihre Ernährung, essen bewusster, suchen nach alternativen Eiweißquellen in Nüssen und Linsen, studieren Zutatenlisten und probieren Neues aus. Das spricht für sie. Manche neigen aber auch dazu, streitsüchtige Besseresser zu sein, die selbst Vegetariern Inkonsequenz vorwerfen. Die Kontroversen aber werden weniger. "Wir dürfen mit dem Spieler nicht die Einstellung diskutieren, sondern sie akzeptieren und positiv begleiten", sagt Pöttgen über den Umgang mit Veganern. Sailer selbst will nur zeigen, dass es Veganern möglich ist, trotzdem Profisportler zu sein. "Ein Missionar bin ich nicht", sagt er.

Ganz ohne Nahrungszusatz kommen Veganer aber im Leistungssport nicht aus. Über Nahrungsergänzungsmittel führt sich Sailer viele der Nährstoffe zu, die er sonst nicht bekommen würde, also Eiweiße und Vitamin B12. Das Problem: Einige Mittel sind verunreinigt, können positive Dopingproben verursachen. Deshalb haben die Spieler in Darmstadt eine Smartphone-App mit der Kölner Liste, auf der bereits getestete Ergänzungsmittel auf ihre Reinheit geprüft wurden. Innerhalb von Sekunden wissen die Darmstädter, ob sie ein sauberes Mittel nutzen.

Extremer Wille, Nein zu sagen

Sailer sagt, dass er im Zweifel immer auch den Mannschaftsarzt Pöttgen anrufen würde. Der war früher Triathlet und brachte von dort sein Fachwissen über Ernährung in den Sport ein. In vielen Sportarten spielt die Ernährungswissenschaft längst eine gewichtige Rolle, der Fußball beginnt gerade erst, sich mit dieser Disziplin intensiv auseinanderzusetzen. Die Nationalmannschaft bekommt gelegentlich veganes Essen zubereitet. Auch in anderen Clubs wird die Ernährung der Spieler wichtiger: Der Fitnesstrainer von Eintracht Frankfurt, Christian Kolodziej, hat bei seinem Verein durchgesetzt, dass es keine Milch- und Weizenprodukte mehr gibt. Das soll Verletzungen vorbeugen. Mit jungen Spielern wie Marc Stendera geht Kolodziej schon Mal ins vegane Restaurant, um ihnen die Vorzüge dieser Ernährungsform näherzubringen.

Für Marco Sailer war die Umstellung auf vegane Ernährung Teil seines hohen Anspruchs an sich selbst und an den eigenen Körper. Als er 2013 nach Darmstadt kam, wollte ihn eigentlich kein Verein mehr, seine Karriere war an einem Wendepunkt. Nun spielt er mit den Lilien in der ersten Liga und fühlt sich wohl, auch die Ernährung trägt dazu bei. "Natürlich braucht es als Veganer auch einen extremen Willen, immer Nein zu bestimmten Sachen zu sagen", sagt er, "doch mittlerweile vermisse ich keine bestimmte Speise mehr." Das wird Uli Hoeneß nur schwer begreifen.

COPYRIGHT: ZEIT ONLINE

ADRESSE: <http://www.zeit.de/sport/2015-12/vegan-fussball-bundesliga-marco-sailer>