



Leistungsschub dank veganer Ernährung

Marco „Toni“ Sailer: „Ich fühle mich fitter, stärker, einfach besser!“

Vegetarismus ist längst nichts Besonderes mehr. Fast jeder kennt jemanden, der auf Fleisch und Fisch auf dem Speiseplan verzichtet. Einen Schritt weiter gehen Veganer. Sie meiden nicht nur alles, was vom toten Tier stammt, sondern alle Lebensmittel tierischen Ursprungs – also etwa auch Eier oder Milch.

Der Vegetarierbund Deutschland geht für das Jahr 2015 von ca. 7,8 Millionen Vegetariern (ca. zehn Prozent der Bevölkerung) und 900.000 Veganern (ca. 1,1 Prozent der Bevölkerung) in Deutschland aus. Doch aktuelle Studien zeigen, dass die Zufuhrempfehlungen für folgende Nährstoffe in diesen Gruppen oft nicht erreicht werden: Protein, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D, Vitamin B12, Kalzium, Eisen, Jod und Zink.

Trotzdem entscheiden sich sogar Leistungssportler für den enthaltenen Lebensstil – nicht nur aus weltanschaulichen, sondern auch aus gesundheitlichen Gründen. Auch wenn einige seiner Spielerkollegen nach wie vor skeptisch sind, auch Toni Sailer hat im Veganismus die Ernährungsweise gefunden, die zu ihm und seiner Physis passt.

Seine Ausgangssituation: Er erlitt wiederholt Verletzungen, unter anderem Muskelfaserrisse. Dieser Zustand und die Vermutung, dass seine bisherigen Ernährungsgewohnheiten nicht optimal mit dem Leistungssport harmonierten, ließen ihn nach einem Weg suchen, seine Ernährung zu optimieren. Auf den veganen Ge-



Marco Sailer spielt seit 2013 für den SV Darmstadt 98 und ist mit dem Team in zwei Jahren von der Dritten in die Erste Fußball-Bundesliga aufgestiegen. Seit Dezember 2014 ernährt er sich weitestgehend vegan. Dies war Anlass für den Mannschaftsarzt des SV 98, Dr. Klaus Pöttgen, die sensiblen Werte von Marco Sailer zu kontrollieren. Aufgrund der Kürze seines Haupthaars erlaubte Sailer dem Teamarzt, Haare aus seinem Bart zu untersuchen.
Foto: Sportärztezeitung

schmack brachte ihn schließlich seine Freundin.

Ein Profifußballer, der weitgehend vegan isst? Kann das gutgehen? Offenbar: Toni Sailer fühlt sich körperlich und mental leistungsfähiger, und er regeneriert nach seinem eigenen Körpergefühl schneller. Auch das Thema Muskelfaserriss ist für ihn inzwischen weit weniger präsent als noch vor ein, zwei Jahren.

Unterstützt vom medizinischen Team der Darmstädter kann Sailer

dank hochwertiger und reiner Nahrungsergänzungsmittel jede Art von Nährstoffmangel vermeiden. Dabei kommen vegane Eiweißriegel und hochwertiges Eiweißpulver, wie sie für Sportler im Hinblick auf ihre Reinheit – Stichwort Doping – einwandfrei sind, zum Einsatz. In entsprechender Qualität sind diese Produkte nicht immer einfach zu finden. Dass der Aufwand lohnt und die Versorgung funktioniert, belegen Sailer's Körper- und Blutwerte¹.

Toni Sailer ist nicht der einzige Profisportler, der sich für alternative Ernährungsformen begeistert und damit erfolgreich ist. Inzwischen essen zahlreiche Athleten vegetarisch oder vegan. Triathlet Brendan Brazier beispielsweise lebt vegan. Snowboarderin Hannah Teter ist Vegetarierin. Fußballtorhüter Timo Hildebrand lebt seit zwei Jahren vegan-vegetarisch. Auch Toni Sailer mischt beide Ernährungsformen und wählte eine Kombination aus überwiegend vegan und einem kleinen Teil vegetarisch. Übrigens wurde auch die deutsche Nationalmannschaft bei der Weltmeisterschaft 2014 in Brasilien von Chefkoch Holger Stromberg teilweise vegan verköstigt.

Leistungssportler, die ihre Ernährung umgestellt haben und auf Fleisch oder tierische Lebensmittel jeder Art komplett verzichten, berichten durchweg von einem positiven Feedback ihres Körpers und einer wachsenden Leistungsfähigkeit. Toni Sailer konnte sich zum Zeitpunkt seiner Umstellung nicht vorstellen, noch einmal einen derartigen Leistungsschub zu erleben. Doch heute sagt er: „Ich fühle mich fitter, stärker, einfach besser.“

Ernährung und im Besonderen die Sporternährung ist immer individuell. Das Gefühl, mit der gewähl-

ten Form im Einklang zu stehen, muss ebenso da sein, wie die medizinische Begleitung – und das sportliche Ergebnis muss stimmen. Dann ist gegen Vegetarismus und Veganismus auch im Leistungssport nichts einzuwenden.

Mit freundlicher Genehmigung der sportärztezeitung.



thesportgroup GmbH
Robert Erbelinger
Jean-Pierre-Jungels-Str. 6
55126 Mainz
Tel. 06131-2405317
www.sportaerztezeitung.de

¹ Die Ergebnisse von Sailer's Haaruntersuchung sind ausführlich dargestellt im Artikel „Fleischlos in der Bundesliga“, sportärztezeitung, 01.2015, Seite 47 ff.

Verlosungsaktion

Veganer Eiweiß-Drink für Sportler – GesundLebenHeute verlost 5 Packungen

Der INSUMED Eiweiß-Drink VEGAN wird auf rein pflanzlicher Basis aus genfreiem Sojaweiß hergestellt und ist damit auch hervorragend für Sportler geeignet, die vegetarisch oder vegan leben. Für die Zubereitung werden z.B. Soja- oder Reismilch verwendet. Der vegane Eiweiß-Drink mit Vanille-Geschmack kommt ebenso für Anwender infrage, die keine Laktose vertragen.

Die Drinks zeichnen sich durch eine optimale Kombination aus Eiweiß, Kohlenhydraten, Fettsäuren, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen aus. Sie können zur Regeneration nach dem Sport getrunken oder als muskelerhaltende, kalorienarme Mahlzeit genossen werden, wenn es darauf ankommt, zwei, drei Kilo zu verlieren und Wettkampfgewicht zu erreichen.



Um bei der Verlosungsaktion dabei zu sein, senden Sie bitte eine ausreichend frankierte Postkarte an Dr. Albert Sachs, Neckarstr. 25, 64390 Erzhausen, unter dem Stichwort: Eiweiß Drink. Einsendeschluss ist der **14. März 2016**.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Foto: fotolia.de/Szasz-Fabian Erika