



Die Wahrheit liegt auf dem Teller

Es war im Sommer 2012, als sich Felix Magath doch sehr wundern musste. „Er ist der einzige Mensch, den ich kenne, der bei einer Magen-Darm-Grippe noch zunimmt.“ Auch wenn die Worte des damaligen Wolfsburg-Trainers mit einem Augenzwinkern versehen waren, enthielten sie Wahres. Kevin Pannewitz, Adressat dieses Urteils, hat nämlich ein Problem: sein Übergewicht. Das stand seinerzeit einer Bundesligakarriere im Weg und begleitet ihn heute noch. Während das Talent in der Saison 2012/13 nur zu zwei Kurzeinsätzen für die U23 des VfL in der Regionalliga kam, kickt Pannewitz inzwischen bei Altglienicke in der sechsten Berliner Liga. Im August 2015 soll der heute 24-Jährige 104 Kilo auf die Waage gebracht haben – bei einer Größe von 1,85 Meter.

Dieses Extrembeispiel verdeutlicht die Wichtigkeit von adäquater Ernährung im Spitzensport und damit auch im Fußball. Die

Durch vegane Profis steht auch in der Bundesliga das Thema **ERNÄHRUNG** im Fokus. Sie soll die Leistung fördern. Gibt es dabei richtig und falsch?

Bundesligisten haben das längst erkannt, beschäftigen sich bei ihrer Trainingssteuerung viel mehr mit dieser Thematik als noch vor Jahren. „Natürlich ist Ernährung ein extrem wichtiger Baustein. Ein Formel-1-Auto wird ja auch nicht mit normalem Sprit betankt“, sagt Peter Knäbel, Direktor Profifußball beim HSV. Der beschäftigt seit zehn Jahren eigene Köche. Aktuell bereitet Mario Mosa am Trainingsgelände täglich die Mahlzeiten für Bruno Labbadias Team zu, in Trainingslagern und auf Auswärtsfahrten hat er ein Auge auf die Hotelküchen.

Aber was ist nun der geeignete Kraftstoff für Profifußballer, um im Bild der Rennboliden zu bleiben? Gibt es überhaupt richtig und falsch? Da scheiden sich die Geister,

streiten sich die Gelehrten. Dafür ist auch im Fußball-Showgeschäft der gesellschaftliche Trend zu alternativen Ernährungsformen unverkennbar. Vegetarier, Flexitarier (reduzierter Fleischkonsum, Fokus auf ökologische Lebensmittel), Ovo-Lacto-Vegetarier (keine Tiere), Pescetarier (kein Fleisch, aber Fisch) und Veganer bis hin zu den Frutariern, die nur essen, was von alleine vom Baum fällt – es gibt fast nichts, was es nicht gibt.

So hat auch der Weltfußballer höchstpersönlich im vergangenen Jahr seine Ernährung umgestellt, natürlich nicht ohne Tamtam. Es musste schon eine Art italienischer Guru sein, der Lionel Messi therapierte, ihm Fast- und Junkfood von der Speisekarte strich. Der Star des

FC Barcelona verzichtet seitdem größtenteils auf Milchprodukte, Fleisch, Eier und Industriezucker.

Robert Lewandowski musste nicht erst in ein anderes Land reisen, um seine Essgewohnheiten zu ändern. Es reichten Tipps von seiner Frau Anna, der Fitnesstrainerin. Der Bayern-Goalgetter beginnt seine Mahlzeiten zur Verwunderung seiner Teamkollegen seitdem mit der Nachspeise und schließt mit Suppe oder Salat. Er verspricht sich davon eine bessere Fettverbrennung und verzichtet auf Milchprodukte, Soja und Weizen, vermeidet früher geliebte Süßigkeiten.

Bei Borussia Dortmund stehen Industriezucker und weißes Mehl auf dem Index. Seit Thomas Tuchel im Sommer 2015 BVB-Trainer wurde, weht ein anderer Wind. Zunächst soll der 42-Jährige wegen zu fettiger Pastasaucen wenig erfreut über einen bei den Profis beliebten italienischen Lieferservice gewesen sein. Zusammen mit seinem